

とよなか がんサロン 開催報告

第6回 平成26年11月28日 開催

【ミニレクチャー】(13:30~14:00) 参加人数：患者7名・家族3名

「これから化学療法を受けられる方へ～副作用対策について～」

市立豊中病院 がん化学療法看護認定看護師 安田 純子

【談話会】(14:00~15:00) 参加人数：患者5名・家族3名

【業者によるケア用品展示会】(13:00~15:30) 隣室にて同時開催

医療スタッフ：看護師2名 臨床心理士1名 MSW2名

ミニレクチャーでは、当院のがん化学療法看護認定看護師から「これから化学療法を受けられる方へ～副作用対策について～」をテーマにお話させていただきました。

抗がん薬の副作用は多岐にわたり、その出方は薬の種類や個人差によって変わります。

医師が「抗がん剤が効いている」と判断するとき、がんが「治癒した」「なくなった」ことを指すのではなく、「小さくなった」「大きくならない」「転移が防いでいる」ことを意味しています。また、副作用と薬の効果が比例することではなく、「副作用がない＝効いていない」ということもありません。

《副作用対策》

「吐き気・嘔吐」吐き気止めなどの薬を使用するのが一番効果的。

「食欲不振」無理に食べる必要はないが、体力が落ちないように食べられるものを食べられるときに食べるようにする。状況によっては、医師に点滴してもらうことも相談できる。

特に抗がん剤治療後数日間は脱水になりやすく、体内に残った薬の濃度が上がってしんどくなることがあるので、水分はできるだけ摂るようにする。

薬の副作用によるものなら、じきに落ち着く場合もあるので、思い込まないようにする。

「倦怠感」抗がん剤が原因のものもあれば、食事量低下による栄養低下、病状の進行、動かないことによる体力の低下なども原因になることがある。

起きたときの体調をみてその日の行動を決める、しんどいときは無理せず横になって休む、音楽や趣味といった気分転換・リラックス法を見つける、身近に話せる人を見つける（患者会など）、などの対策を。

抗がん剤による症状が出たら、無理せずに看護師や医師に相談しましょう。

サロンでは、皆さんが体験した（している）副作用について「どう工夫して対応したか」「症状が残って困っている」「逆に全く副作用がない」といったことを話し合い、症状には個人差があることをお互い実感されていました。他に、病気や治療との向き合い方について「納得するまで聞くことで、受け入れることができた」「明日かもしれないし、10年後かもしれないことを気にせずに、今したいことをしようと思っている」「病気のことを忘れられる時間をもつようにした」といった経験を話されました。

第1回ケア用品展示会を
同時開催しました！



7業者のご協力のもと、がんやがん治療による後遺症・副作用のためのケア用品の展示会を開催しました。ウィッグ、下着、帽子、弾性ストッキングなどを実際に手に取り、試着していただき、「店頭に行くより気軽に見られる」「比較できるのが良い」といったお声を聞くことができました。