

# とよなかがんサロン開催報告

第3回 平成26年8月25日 開催

【参加者】患者：4名 家族：3名

医療スタッフ：医師1名 看護師2名 臨床心理士1名 事務員1名 MSW2名

【開催内容】ミニレクチャー：「がんところ」（30分）

担当 市立豊中病院 精神科医師 徳山まどか

談話会：60分

前日に、全国ニュースに流れるくらいの大雨が北摂で降り、近隣の市では避難勧告が出た地域もありました。天候面での不安もありましたが、サロン当日も参加申し込みをいただき、少しずつですが、興味を持ってくださる方が増えてきていることを感じます。

**ミニレクチャーでは、当院の精神科医師より「がんところ ～がんと向き合う“こころのケア”～」についてお話しさせていただきました。**

患者さんやご家族は、がんと診断されたときや、病状や治療の経過、周囲の人にどう話したらいいのか、など様々な状況でストレスを感じますが、それはむしろ自然なことで、多くの方が「不安」と「落ち込み」を経験します。通常は2週間程度で徐々に回復しますが、日常生活に支障が出るほど強ければ、「適応障害」や「うつ病」が考えられます。生活の質を低下させるだけでなく、がんの治療への取り組みに影響を与えたり、家族のストレスを高めることもあるので、心のケアなどの対策を考えることが必要となります。

がんは患者さんご本人だけでなく、ご家族にとっても、心理面・経済面・日常生活に大きな影響を与えるものです。ご家族の精神状態が患者さんに影響することもあります。「自分の心のメンテナンスが治療の助けになる」と考えることも大事です。

自分でできる「心のケア」として、「心の中を整理する」「人に相談する」「病気を忘れる時間を作る（仕事や家事、趣味など）」などがあります。

心のつらさを少なくすることは、がんの治療と同じように大切なことです。心のケアの専門家、主治医、看護師など医療スタッフへ気軽にご相談ください。

**「ストレスを「なくす」のではなく、「うまく付き合う」ことができるようにコントロールしましょう」という言葉が印象的でした。ほかに、ご家族が病気になったら「患者の話に黙って耳を傾ける」「率直に話し合う」「これまで通りに接する」といったアドバイスもありました。**

**談話会では、治療を受けてきた中で、何かを決めなくてはいけないうちに、どう情報収集してどう考えたか、といったことを話し合いました。**

考える間もなく手術になってしまい、手術後にいろんなことを調べたという方が多いようです。主治医との話やセカンドオピニオンの機会に、何を聞けばよいのか悩んだ経験がある方が何人かおられました。「『どちらを選べば良いか』ではなく『どう選べば良いか』を尋ねてはどうか」などの意見がありました。

最後は自分で判断しなければなりません、判断するための、信頼できる情報の集め方が重要であると言えます。また、情報収集している中で、元気な人がたくさんいることを知り、知識だけでなく元気ももらったという方もおられました。

こういった集まりでのいろいろな方との情報交換を通じて、少しでも元気づけられたと感じてくださる方が増えれば良いなと思います。