

## <がん患者と家族のサロン（第71回）活動報告>

日時：平成27年3月18日（水）14:00～15:30

場所：那覇市立病院 5階西病棟 デイルーム

参加者：6人

内容：テーマ：「ラクに食べよう♪キレイに歩こう♪」

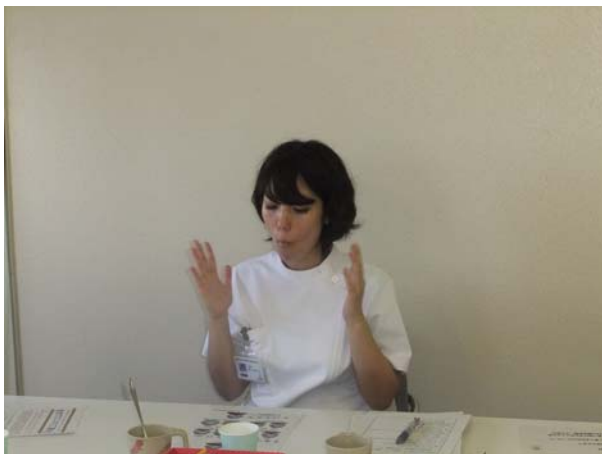
講師：金城 孝郎 氏（那覇市立病院 理学療法士）

崎山 麻乃 氏（那覇市立病院 言語聴覚士）

- ・自己紹介
- ・がん患者さんのリハビリテーションについて
- ・ラクに食べるためには
- ・お家でできる運動

### 今日の言葉：

- ・治療の時期によって行うリハビリテーションの内容は変わります。がんと診断された時から積極的な治療を行わなくなった時それぞれに適切なリハビリテーションを専門の理学療法士の指導のもと行っていきます。
- ・ラクに食べるためのキーワード。食べにくい食材には注意しましょう。（パサパサしているもの、噛みにくいもの、のどに張り付きやすいもの、繊維が多いもの。）  
食べれるけど、飲み物が飲みにくい場合には飲み方を工夫しましょう。（コップから一気に飲み、ストローから吸い込みではなく、スプーンで一口ずつ。また、スプーンも大きいものではなく小さいものを使用するとラクに食べることが出来ます。）
- ・食事の姿勢は顎を挙げないように、顔は正面もしくは下を向くようにしましょう。
- ・お食事を介助する人は安定した姿勢をとり視線を合わせ、高すぎる位置から介助しないようにしましょう。



次回は、4月15日（水）14:00～15:30

テーマ：「ゆんたく会（相談センターにご相談下さい）  
～がんサポートハンドブックの紹介～」

講師：高江洲 アヤ子（那覇市立病院 医療ソーシャルワーカー）

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時：毎月第3水曜日

14:00～15:30

場所：那覇市北保健センター

参加費：無料

## <がん患者と家族のサロン（第70回）活動報告>

日時：平成27年2月18日（水）14:00～15:30

場所：那覇市北保健センター 多目的ホール

参加者：11人

内容：テーマ：「もしもがんと言われたら～まず心がけておきたいことや  
使える制度について～」

講師：島袋 恭子 氏（那覇市立病院 医療ソーシャルワーカー）

- ・自己紹介
- ・がんサポートハンドブックを読みながら参加者とお話

### 今日の言葉：

- ・実際に治った患者さんが行った治療法を教えてください。代替療法で治った方もいるはずなので、その代替療法を教えてください。先生に聞くとあまり代替療法は薦められないと言われる。→市立病院では代替療法を行っていないので、どの患者さんが代替療法で治った情報をあつめることは難しい。患者会などに参加することによって同じ疾患の方と情報交換できるのでは。患者会の情報もがんサポートハンドブックに載っていますが、希少がんに関しては情報が少ないので、琉大がんセンターに聞くのも良いと思います。
- ・抗がん剤をしないと余命半年～8ヶ月、抗がん剤をすれば1年半ほどと医師から言われたが、副作用で好きな旅行や運動が出来なくなること考えると抵抗がある。副作用とずっと付き合うことにも抵抗があるが、苦しまない間に自分の好きなことができるならそれがいいのではないかという思いもある。
- ・現在2週間に1回抗がん剤治療のため離島から通っているが通院費や宿泊費だけでも経済的に厳しい。何か使える制度はないか聞きたく参加した。



次回は、3月18日（水）14:00～15:30

テーマ：「がん患者さんのリハビリテーション～

すてきな歩き方・食べることは生きること～」

講師：金城 孝郎（那覇市立病院 理学療法士）

下地 葉子（那覇市立病院 言語聴覚士）

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

3月の患者サロン会場は  
那覇市立病院 5階西病棟の  
畳部屋で行います♪

## <がん患者と家族のサロン（第69回）活動報告>

日時：平成27年1月21日（水）14:00～15:30

場所：那覇市北保健センター 多目的ホール

参加者：8人

内容：テーマ：「がん治療におけるくすりのお話」

講師：上田 博史 氏（那覇市立病院 薬剤師）

- ・自己紹介
- ・ミニレクチャー「がん治療におけるくすりのお話」
- ・質疑応答

### 今日の言葉：

- ・病院に行くたびにもらうお薬が増える。ただでさえ腎臓が悪いのに、お薬が増えるので不安。  
→例えば、カリウムがあまり高くないようなお薬を飲んでいて、そのお薬が効きすぎてカリウムが低くなりすぎるときがあるので、カリウムが低くなりすぎないお薬も一緒に飲んだりします。また胃が荒れないように胃薬も飲んだりするのですが、もし同じ効果のお薬を重複して飲んでいないか心配なときは薬局にお薬手帳を見せて確認してもらうこともできます。何のお薬なのか薬局で薬剤師さんに訪ねるのもいいと思います。
- ・飲んでいるお薬によって食事に制限がある。噂で同じ効果のお薬で食事制限がないお薬があると聞いたのだが、先生はなぜそれを出してくれないのか？  
→医師は患者さんのその時の状態に合わせてお薬を出しています。しかし、希望するお薬がある場合は一度先生に相談してみてください。



次回は、2月18日（水）14:00～15:30

テーマ：「もしも、がんと言われたら～まず心がけておきたいことや使える制度について～」

講師：島袋 恭子（那覇市立病院 薬剤師）

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時：毎月第3水曜日

14:00～15:30

場所：那覇市北保健センター

参加費：¥100（お茶代）

## <がん患者と家族のサロン（第68回）活動報告>

日時：平成26年12月17日（水）14：00～15：30

場所：那覇市北保健センター 多目的ホール

参加者：14人

内容：テーマ：「がん患者さんの食事と栄養

～患者さんご家族のための食事の工夫～

講師：叶 亜紀子 氏（那覇市立病院 管理栄養士）

- ・自己紹介
- ・ミニレクチャー「がんとどう付き合うかーがんと食事ー」
- ・質疑応答

### 今日の言葉：

- ・抗がん剤の副作用は患者さんによって変わりますが、ひどいときは治療中は全く食事を食べられなくなってしまう人います。その時は主治医の先生に相談し、しばらくの間点滴で栄養を入れてもらったりしましょう。日によって体調は変わるので、食べられそうなときは食べる。無理せず自分のペースで進めていくことが大切です。みなさん果物は食べやすいようです。
- ・治療中はバランス良く栄養をとることが必要ですが、食べ物全部で栄養素を採るのは難しく、また食事量も減ってしまうことが多いです。そんなときは栄養補助食品を使い、足りない栄養素を補っていきましょう。ただし、栄養補助食品はあくまで補助的な役割なので、頼りすぎるのはダメです。
- ・味覚障害があったときは、外に出るようにして、家とは全く違った環境でごはんを食べるようにしていました。半分くらいしか食べられなかったけど、家よりは食べることができました。



次回は、1月21日（水）14：00～15：30

テーマ：「がん治療におけるくすりのお話」

講師：上田 博史（那覇市立病院 薬剤師）

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン

#### 「患者サロン」

日時： 毎月第3水曜日

14：00～15：30

場所： 那覇市北保健センター

参加費： ￥100（お茶代）

## <がん患者と家族のサロン（第67回）活動報告>

日時：平成26年11月19日（水）14：00～15：30

場所：那覇市北保健センター 多目的ホール

参加者：10人

内容：テーマ：「がんの療養と緩和ケア～つらさを和らげて  
あなたらしく生きる～」

講師：吉澤 龍太 氏（那覇市立病院 がん看護専門看護師）

- ・自己紹介
- ・ミニレクチャー「自分でできる症状マネジメント」
- ・質疑応答
- ・自分でできるアロママッサージ

### 今日の言葉：

- ・患者本人と医療者との認識のギャップがある。先生達には忙しそうでなかなか聞きづらい。情報は共有してほしい。わからないとあれこれ考えてしまって不安になる。
- ・痛みのピークに薬を飲んでも効果が薄い。痛くなり始めたら薬を飲むようにしましょう。
- ・だるさを軽減するには軽い運動が効果的。だるい時は休んだ方がいいと思われがちだが逆効果なので、積極的にウォーキング等の軽い運動を心がけてください。
- ・また十分な睡眠を取れないときは、十分な睡眠が取れる程度のお薬を使うことも良い。眠れないと倦怠感も増し、不安になりよけいに眠れなくなる悪循環になりがち。



次回は、12月17日（水）14：00～15：30

テーマ：「がん患者さんの食事と栄養～患者さんと  
ご家族のための食事の工夫～」

講師：那覇市立病院 管理栄養士

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時： 毎月第3水曜日

14：00～15：30

場所： 那覇市北保健センター

参加費： ￥100（お茶代）

## <がん患者と家族のサロン（第66回）活動報告>

日時：平成26年10月15日（水）14：00～15：30  
場所：那覇市北保健センター 多目的ホール  
参加者：8人  
内容：テーマ：「がんの療養とリハビリテーション～生活の質を高めて  
あなたらしく生きる～」

講師：渡嘉敷 春乃 氏（那覇市立病院 理学療法士）

- ・自己紹介
- ・ミニレクチャー「がんリハビリテーション病期別リハビリテーション」
- ・質疑応答
- ・お家でできる筋力トレーニング

### 今日の言葉：

- ・手術前からリハビリが必要と言われてきたのはここ2、3年のこと。5年前に大腸の手術をしたときは特にリハビリはなかった。手術後は関節が固まって筋力もすごく落ちて、一人暮らしだったためとても大変だった。今はほとんど元通りに回復している。
- ・腹式呼吸は血流を良くして自律神経も整えてくれる。朝に10回程度やるといい。疲れているときは休むことが大切。また、継続してやることは大切だが、週に1日はお休みの日を作る。
- ・主人ががんで、だんだんとできない事が出てくると不安になってしまう。家では不安を言ったり泣いたりすることができないので、みなさんはどうしているのかお聞きしたい。



次回は、11月19日（水）14：00～15：30

テーマ：「がんの療養と緩和ケア～つらさを和らげて  
あなたらしく生きる～」

講師：吉澤 龍太（那覇市立病院 がん看護専門看護師）

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時： 毎月第3水曜日  
14：00～15：30  
場所： 那覇市北保健センター  
参加費： ￥100（お茶代）

## ＜がん患者と家族のサロン（第65回）活動報告＞

日時：平成26年9月17日（水）14：00～15：30

場所：那覇市北保健センター 多目的ホール

参加者：4人

内容：テーマ：「ゆんたく会～身近な人ががんになったとき～」

講師：樋口 美智子 氏（那覇市立病院 医療ソーシャルワーカー）

- ・自己紹介
- ・小冊子「身近な人ががんになったとき」読み合わせ
- ・ゆんたく会

### 今日の言葉：

- ・本人：同じ病気の人がどのようにしているのか聞きたいと思って参加した。最初はストーマは一時的と言われていたが……。特に副作用もないが、たまにふらつきがある。仕事は迷惑をかけてもいけないから、しばらく様子を見てからと休んでいる。前よりは意識していないけど、食べる量も少なくなって、食べるものも違ってきている。入院中は眠れない日もあったけど今は眠れる。
- ・妻：二人とも前向きに前向きにと考える方なので、大丈夫と思っているが、食事の工夫とか本人が欲するものを作ってあげたいと思っている。仕事も私が頑張らないと。心のケアを必要とする人もいますか？
- ・“心のケア”のキーワードで夫婦ともに涙ぐむような表情あり。ピアサポートも必要。



次回は、10月15日（水）14：00～15：30

テーマ：「がんの療養とリハビリテーション～生活の質を高めてあなたらしく生きる～」

講師：渡嘉敷 春乃（那覇市立病院 理学療法士）

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時： 毎月第3水曜日

14：00～15：30

場所： 那覇市北保健センター

参加費： ￥100（お茶代）

## <がん患者と家族のサロン（第64回）活動報告>

日時：平成26年8月20日（水）14:00～15:30  
場所：那覇市北保健センター 多目的ホール  
参加者：11人  
内容：テーマ：「がんと心～がんと向き合うところのケア～」  
講師：嘉手納 志乃 氏（那覇市立病院 精神科医）

- ・自己紹介
- ・小冊子「がんと心」読み合わせ
- ・ゆんたく会

### 今日の言葉：

- ・がんが発見されるまでは自分の命のことは特に考えずに過ごしてきたが、病気がわかったとき（当時67歳）命には限りがあると実感し、あくせく働くのはやめようと思った。今は病気になるまいよう過ごし、家に一人でいるとくよくよしてしまうので、外に出るようにしている。
- ・一番辛い時期は「生きていてもしょうがない」と思っていたけど、副作用が楽になり始めたら、前向きに考えられるようになった。もし自分が自殺したらと考えたときに、家族の顔がうかび、遺された家族は悲しむよりも苦しむのではないかと考えて、やはり自殺するのはやめようと思いとどまった。色々な事を考えるきっかけは、私の場合は、家族なんだと思います。
- ・本当は患者サロンに母を連れてきたいけど、体力的に厳しい。家にばかりいるので主に家族と一緒にいる。集に1回30分、訪問看護やリハビリの方が来てくれるがゆんたくしてお話できない。訪問看護の方とゆっくり家でお話できたらと思っている。



次回は、9月17日（水）14:00～15:30

テーマ：「ゆんたく会～身近な人ががんになったとき～」

講師：樋口 美智子（那覇市立病院 MSW）

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時： 毎月第3水曜日

14:00～15:30

場所： 那覇市北保健センター

参加費： ￥100（お茶代）



## <がん患者と家族のサロン（第63回）活動報告>

日時：平成26年7月16日（水）14:00～15:30  
場所：那覇市立病院 1階ロビー  
参加者：14人  
内容：テーマ：「がんピアサロン～そのままの気持ちゆっくり話してみませんか～」  
ピアサポーター2名、看護師2名、MSW2名

- ・自己紹介
- ・ピアサロン

### 今日の言葉：

- ・同じ立場の人たちの話を聞いて、みんな前向きに頑張っているのが心強かったです。
- ・乳がんが抗がん剤・手術は済ませており、今回放射線治療にて入院している。みなさんの話を聞いて私だけが手術後の後遺症に悩んでいるのではないとわかり安心しました。いつかは後遺症も治るものだと自信が持てました。前向きに考えることが1番大事だと思った。
- ・同じように辛い体験をした者同士で意見交換できてとても良かった。実際に食事の工夫や調理法など聞くこともできて参考になった。

### 今日の反省

会場作りの際に時間がかかってしまう。



次回は、8月20日（水）14:00～15:30  
テーマ：「がんと心～がんと向き合うところのケア～」  
講師：嘉手納 志乃（那覇市立病院 精神科医師）

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時： 毎月第3水曜日  
14:00～15:30  
場所： 那覇市北保健センター  
参加費： ￥100（お茶代）

## <がん患者と家族のサロン（第62回）活動報告>

日時：平成26年6月18日（水）14:00～15:30

場所：那覇市北保健センター（病院敷内）

参加者：8人

内容：テーマ：「ゆんたく会～家族ががんになったとき～」

講師：樋口 美智子 氏（那覇市立病院 医療ソーシャルワーカー）

- ・講師紹介。
- ・自己紹介
- ・「家族ががんになったとき」ミニレクチャー
- ・ゆんたく会

### 今日の言葉：

- ・母親が肺がんで治療中だが、何度も同じ事を言うため、それ何回も行っているよと言ってしまっていた。レクチャーを受けながら反省しました。
- ・家族が心配してくれてずっと側にいてくれたり、病室に泊まったりしているが、逆に煩わしくなったり気を遣ったりしていた。また、冊子の中に出てきた「患者さんの話を否定しないで」というのは本当にその通りだと思う。励ますつもりで、「そんなことない」「そういう風に考えちゃダメだよ。大丈夫。」と言われてしまうと、それ以上何も言えなくなってしまうので、そっとしてほしい。
- ・夫が大腸がん。本人は身体的に辛いですが、家族は精神的に本当に辛い。言いたいことも言えず、家の中も真っ暗で。話をしなきゃいけないと思っているが、なかなかできない。

### 今日の反省

最初少し肌寒くなってしまったため、クーラーの温度調整は弱めに設定する。



次回は、7月16日（水）14:00～15:30

テーマ：「がんピアサロン～そのままの気持ち

ゆっくり話してみませんか～」

### サロン内容

・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時： 毎月第3水曜日

14:00～15:30

場所： 那覇市北保健センター

参加費： ￥100（お茶代）

## <がん患者と家族のサロン（第61回）活動報告>

日時：平成26年5月21日（水）14:00～15:30

場所：那覇市北保健センター（病院敷内）

参加者：20人

内容：テーマ：「がん治療とリンパ浮腫」

講師：比嘉 敬子 氏（那覇市立病院 看護師）

- ・講師紹介。
- ・「がん治療とリンパ浮腫」ミニレクチャー
- ・ビデオ視聴
- ・実際のリンパドレナージ体験・質疑応答

### 今日の言葉：

- ・日常生活ではスキンケアを行い傷付けないようにして、細菌の感染を防ぐ。水虫がある場合、傷がなくても水虫菌から感染してしまうので事前に水虫のケアが必要。
- ・腫れてしまったときは腫れている部分を冷やし、腕や足を高くするなどして、炎症が改善するのを待つ。
- ・弾性ストッキングは着けるのが大変だとは思いますが、非常に効果があるので、無理のない程度にうまく取り入れながらリンパ浮腫と付き合っていく。

### 今日の反省

予想以上に参加者が多かったため、資料が足りなかったり、座るスペースが狭くなってしまった。次回からはスペース的にゆとりを持って会場設営する。



次回は、6月18日（水）14:00～15:30

テーマ：「ゆんたく会～家族ががんになったとき～」

講師：樋口 美智子 氏（那覇市立病院 MSW）

### サロン内容

- ・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時：毎月第3水曜日

14:00～15:30

場所：那覇市北保健センター

参加費：¥100（お茶代）

## <がん患者と家族のサロン（第60回）活動報告>

日時：平成26年4月16日（水）14:00～15:30

場所：那覇市北保健センター（病院敷内）

参加者：5人

内容：テーマ：「ゆんたく会～相談支援センターにご相談ください～」

講師：高江洲 アヤ子 氏（那覇市立病院 医療ソーシャルワーカー）

- ・講師紹介。
- ・おきなわがんサポートハンドブックの紹介
- ・ゆんたく会

### 今日の言葉：

- ・インターネットでは情報がすごく多くて何が正しいのかわからなくなってしまふ。おきなわがんサポートハンドブックでは色々な面からの情報が集約されており、参考にしてほしい。
- 第4版から離島に住む方へのサポート制度等が新しく加わっている。
- ・昔は医師とのコミュニケーションがうまく取れずにいたが、長年通っているうちにだんだんコミュニケーションが取れるようになってきて、現在は良好な関係が築けている。

### 今日の反省

患者さんからなかなか意見等が出ず雑談までは行えなかったので、スタッフや司会者から質問やテーマを投げかけて患者さんが普段思っていることを自由に話すことができる場を提供していきたい。



次回は、5月21日（水）14:00～15:30

※開催時間が変わります！

### サロン内容

・参加者同士で日頃抱えてる不安や悩みを話し合ったりする交流会です。医療関係者や相談員も同席します。

### がん患者と家族のサロン 「患者サロン」

日時： 毎月第3水曜日

14:00～15:30

場所： 那覇市北保健センター

参加費： ￥100（お茶代）