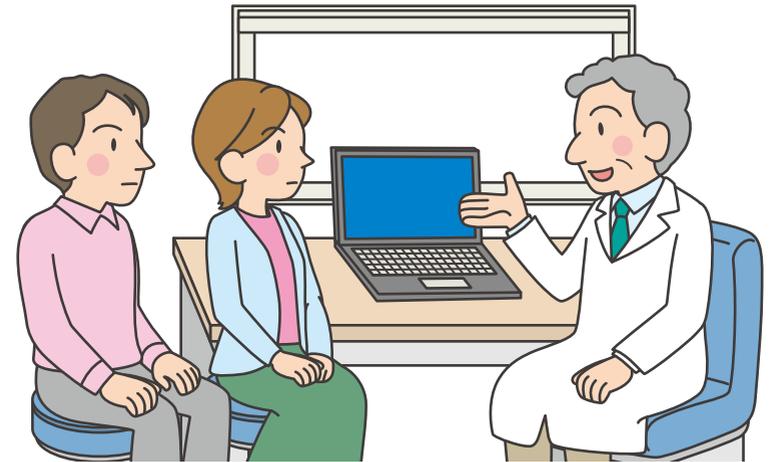


がんと診断された方とご家族へ

# これからの 治療・療養生活のために…



## はじめに



がんと診断されたとき、頭が真っ白になったり、何でわたしが…という思いにかられたりするなど、今まで経験したことのない気持ちを体験されたことと思います。何も手につかない状況になっているかもしれません。

当院では主治医だけでなく、様々な部門やチームのサポートを準備しています。院内の資源や情報源を上手に利用しながら、これから受ける治療と並行して、身体症状や気持ちの負担、経済的負担、ご家族の負担などを減らしてもらえればと思い、この冊子を作成しました。

少し気持ちが落ちついたとき、こんなときはどうしたらいいのだろうという疑問がわいたとき、この冊子を手にとって頂ければ幸いです。

## もくじ

病気とところ	3
人生会議とは	5
あなたを支えるチーム	6
緩和ケアとは	7
緩和ケアセンター	8
栄養サポートチーム	10
リハビリテーション	11
ストーマケア外来	12
がん相談支援センター	13
患者・家族サロン「なないろ」	14
がん患者の会「ブランコの会」	15
堺市がん患者と家族の会「よりそい」	
推薦Website	16



## 病気とところ

### がんと言われたときの心の変化

がんという言葉は、心に大きなストレスをもたらします。病名を耳にした後の数日間は、「まさか私のがんだなんて」「何かの間違いだ」などの認めたくない気持ちや、「なぜ自分だけが」「私が悪いことをしたのか」など怒りや自分のせいにする気持ちが強くなる人もいます。これらは大きな衝撃から心を守ろうとする通常の反応です。

しばらくの間は、不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。眠れなかったり、食欲が低下したり、集中力が低下したりする人も少なくありません。そんなときには無理にがんばったり、平静を装ったりする必要はありません。がんになったのは、決してあなたのせいではありません。不安で落ち込むのは、むしろ自然なことです。そうなったからといって、すぐに問題になるというわけではありません。



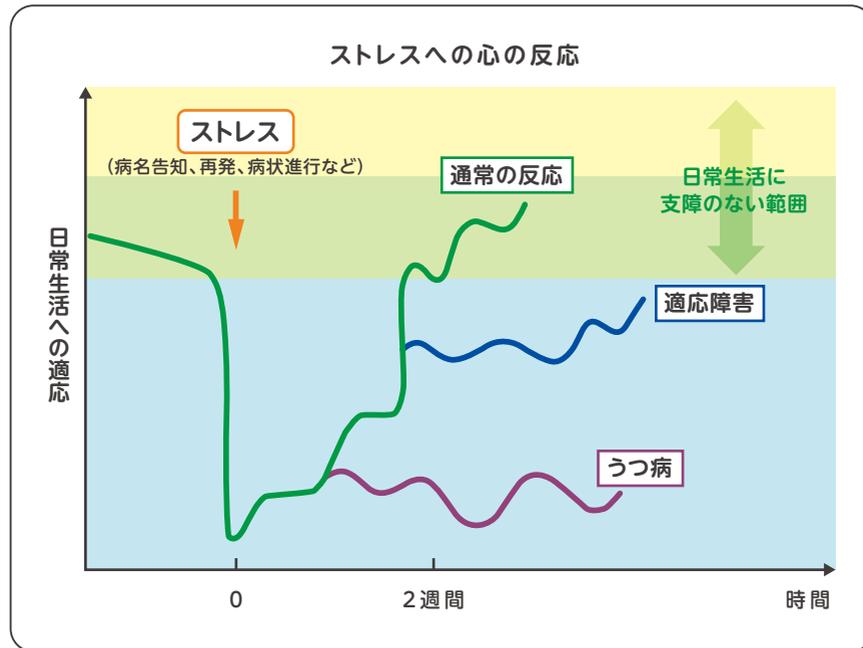
### 心の負担を軽くするには

家族、友人、担当医、看護師など信頼できる人に自分が抱えている不安や落ち込み、揺れ動く気持ち、つらい気持ちを話してみましよう。話すことで次第に気持ちの整理がつき、気持ちが少し落ちついてくるでしょう。また、自分の病気について、より理解したり、自分と同じような経験をした人たちと話合う、あるいは悩みを分かち合うことで、気持ちが楽になる人もいます

## 新たな生活への出発

時間が経つにつれて「つらいけれども何とか治療を受けていこう」「がんになったのは仕方がない、これからすべきことを考えてみよう」など見通しを立てて前向きな気持ちになっていきます。

しかし、ひどく落ち込んで何も手につかないような状態が長引いたり、日常生活に支障が続くようであれば、適応障害やうつ病かもしれません。こうした状態は誰でもなる可能性のある心の状態であり、専門的な治療が手助けになります。



## 「不安」と「落ち込み」について

心の状態の代表的なものが「不安」と「落ち込み」です。これは通常反応です。しかし日常生活に支障が出るほど強ければ、何か対策を考えることも必要となるでしょう。次の症状はいくつ心当たりがありますか？あてはまる項目が多いほど、また数週間続くようであればストレスが高い状態です。

## 人生会議とは

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、あなたと大切な人、医療スタッフと話し合うことです。

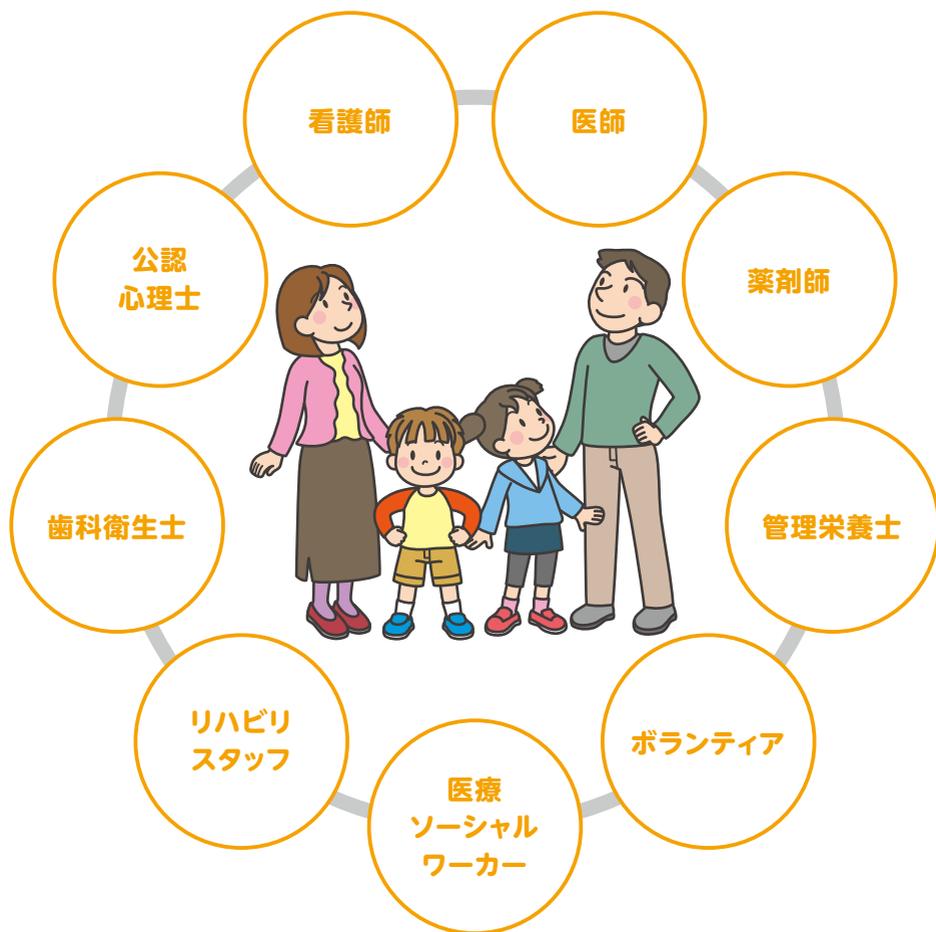
アドバンス・ケア・プランニングともいいます。

気がかりなこと、こうして欲しいという意向、価値観や目標にしたいことなどを含めて、繰り返し話し合いをします。

「もしものとき」に備えて、あなたの思いや考えを整理し、大切な人や医療スタッフと話し合うために、当院で作成したパンフレット「わたしのノート」があります。



## あなたを支えるチーム



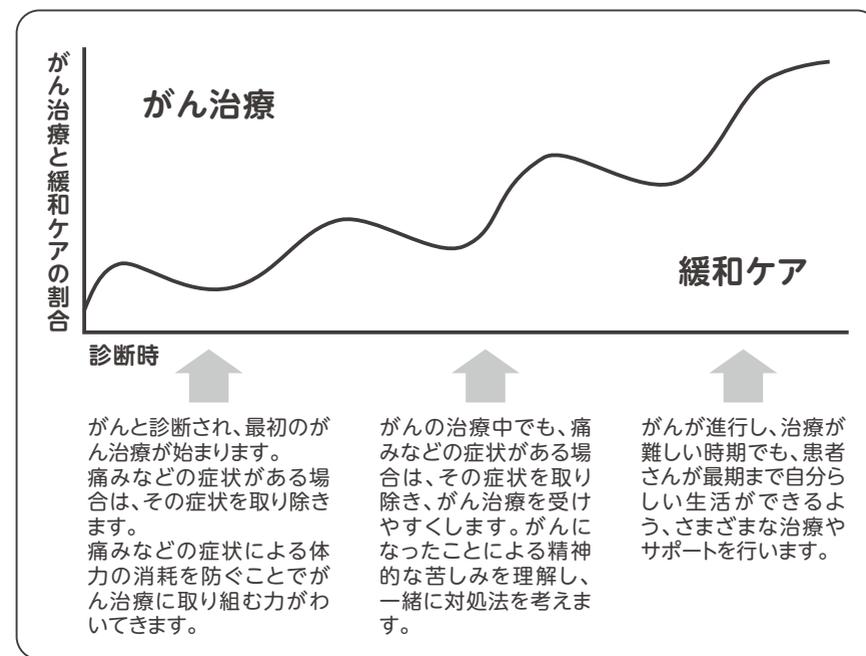
患者さん・ご家族もチームの一員です

## 緩和ケアとは？

がんという病気の全過程にわたり認められる身体や心のさまざまな苦痛を和らげ、患者さんやご家族にとって、できる限り自分らしい生活を送れるようにする医療のことです。

## 緩和ケアを受ける時期は？

「緩和ケア=終末期医療」ではありません。病気のどの時期においても行われる医療であり、がんが診断された早期から、**本来の治療と並行して行われます**。病状の進行に伴い、徐々に緩和ケアの関与する割合が増えていくイメージです。(下記の図を参照ください)



## 緩和ケアを受ける方法は？

緩和ケアは治療中の病院でも、緩和ケア病棟やホスピスでも、またご自宅でも受けることができます。

※詳しい情報を知りたい方は、主治医や看護師に伝えていただくか、**がん相談支援センター・緩和ケアセンター**でお尋ねください。

## 緩和ケアセンター

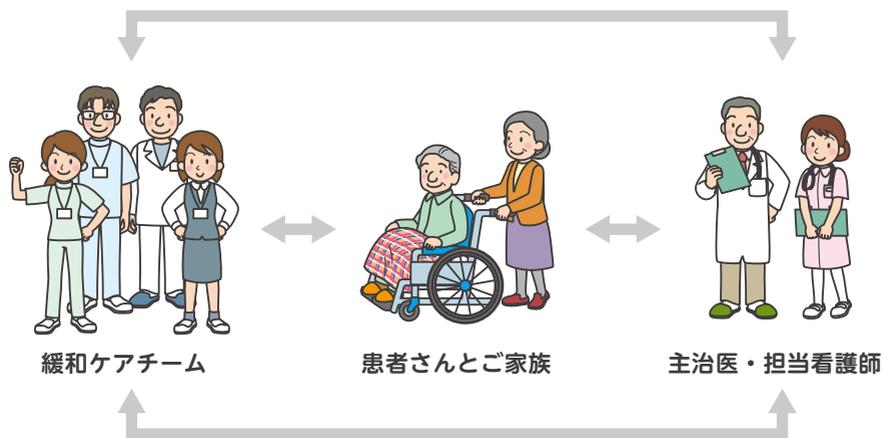
緩和ケアセンターは緩和ケアに関わる治療・ケア・地域連携などを一括して担当しています。患者さん・ご家族が安心して治療を行って頂けるよう、各部門と連携して支援させていただきます。

### 緩和ケアチーム

当院では、医師・看護師・薬剤師・医療ソーシャルワーカー(MSW)・リハビリスタッフ・管理栄養士・公認心理師らでチームを作り、外来や入院で緩和ケアが必要な患者さんにご家族へ、主治医や看護師とともに緩和ケアチームとして支援を行っています。

緩和ケアチームでは、治療と並行して心身の苦痛を和らげ、

- ① できる限り日常生活の質を保つこと
- ② 心身ともに治療に対してしっかり向き合えることを目標に活動しています。



## 緊急緩和ケア病床

当院では身体症状や精神的苦痛のコントロールが必要となった患者さんが入院できる緊急緩和ケア病床があります。在宅療養中に入院による症状コントロールが必要となった場合やご家族のレスパイト入院(介護者が日々の介護に疲れを感じ、介護力の限界を超え、介護不能となることを予防する目的の短期入院のこと)も対象にしています。できる限り症状や不安を緩和するために、主治医と緩和ケアチームの多職種でサポートします。

### 緩和ケア外来

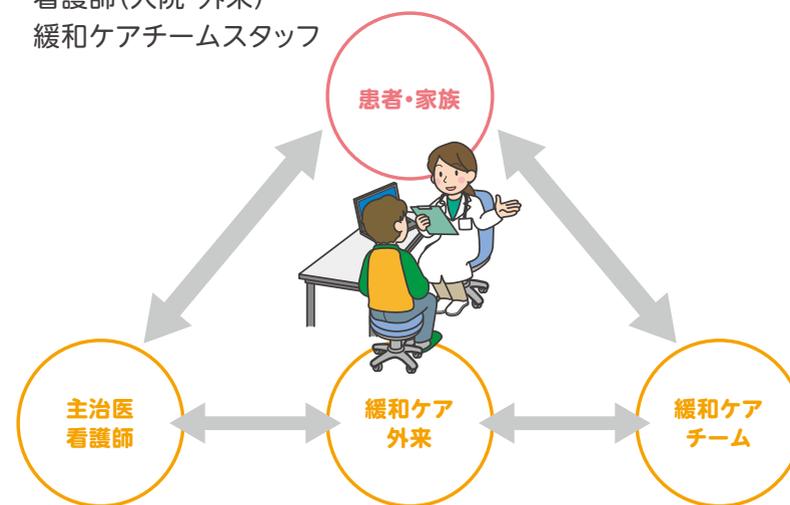
「体が痛い」「吐き気がする」などのからだの症状、「眠れない日が続く」「イライラする」などこころの症状について、医師や看護師に話してみましょう。あなたの状況を判断して、必要であれば専門家に紹介します。また、あなたのほうから専門家への紹介を主治医や看護師に伝えて頂いても結構です。

下記のスタッフが対応し、必要に応じてお薬の治療を行いながら、苦痛なく生活が出来るように支援させていただきます。

是非お気軽にご相談ください。

支援スタッフ(下記のいずれかに声をかけてください)

- 主治医
- 看護師(入院・外来)
- 緩和ケアチームスタッフ



## 栄養サポートチーム

栄養サポートチームは、各疾患治療や個々の症例に応じて栄養管理を適切に実施するため、医師・看護師・薬剤師・栄養管理士・臨床検査技師・リハビリスタッフなどの多職種で形成されたチームです。

栄養管理はすべての治療法の基盤であり、適切な栄養管理を行うことで治療の効果も期待でき、予後が改善されることもあります。

対象はすべての疾患の患者さんです。

食事内容だけでなく、点滴のメニューや、嚥下機能のサポート、口腔ケアにも携わっています。入院時の栄養スクリーニングで該当する患者さんや、主治医や担当看護師から依頼のあった患者さんへ、栄養サポートチームが支援を開始していきます。

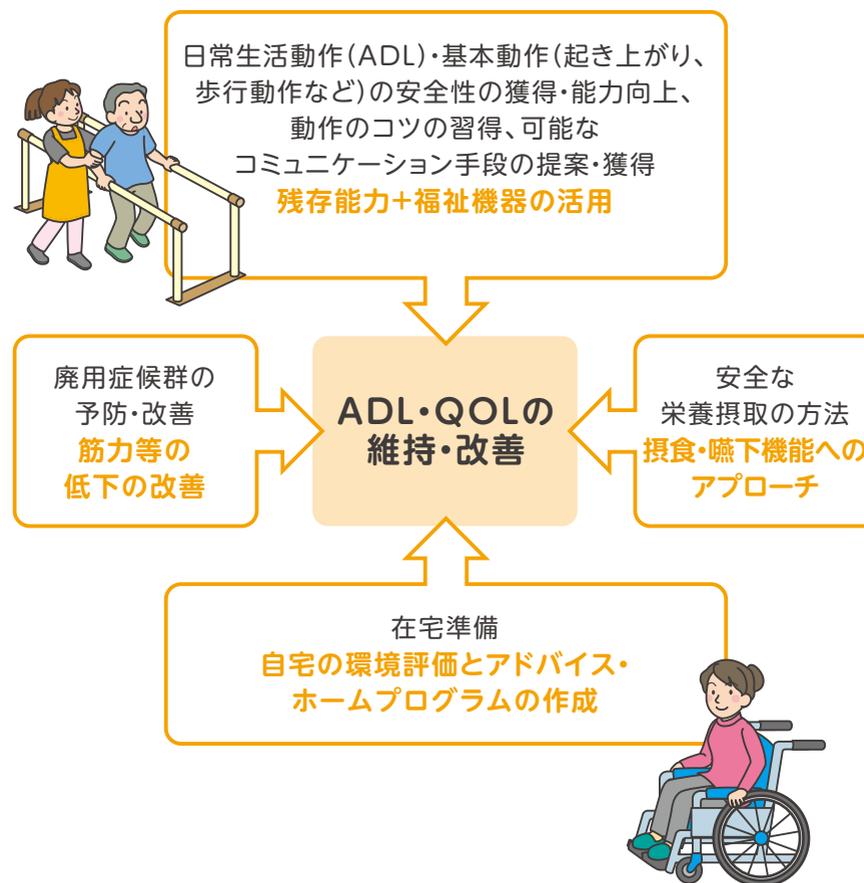
チームへの質問や相談がありましたら、医師または看護師へ声をかけてください。



## リハビリテーション

がん患者さんにおけるリハビリテーションの役割は、日常生活動作を維持、改善することにより、できる限り可能な最高の QOL（日常生活の質）を実現するべく関わることにあります。病状の段階や時期にかかわらず、患者さんとそのご家族の要望を十分に把握した上で、その時期におけるできる限り最高の日常生活を送れるようにすることを目指します。

主治医からの依頼でリハビリテーションを開始しています。ご希望の方は主治医とご相談ください。



## ストーマケア外来

ストーマケア外来では、退院後に「こんな時どうしたらいいの?」「漏れてどうしよう」「皮膚がかぶれて、心配」など、ストーマを保有される方が経験する困ったことや不安について、工夫の仕方や対処の仕方などを一緒に考えてケアしています。そして、みなさんが自宅や外出先でも上手にストーマとお付き合いできるようにサポートしています。

ストーマ用品は改良され、さらに進化しております。そのような新しい情報も常に収集し、オストメイトの方々のお役に立てるよう努力しています。また、これからストーマを造設される方にも、希望に応じて事前にお話させていただくこともあります。ストーマのことで困ったことがあれば、お気軽にご相談ください。

### はじめて受診される方へ

診療日時	毎週月曜日 9:00~15:00
診療場所	2階看護外来①B-04(脳神経外科外来の横)
申し込み方法	<b>【当院通院中の方】</b> Tel:072-272-1199(代表電話に繋がりますので外科外来と申し出ください)へ連絡し、予約をお取りください。
	<b>【当院以外に通院中の方】</b> 現在通院中の医師を通じて、当院地域医療連携室へご連絡ください。当院の外科・泌尿器科を受診後、ストーマ外来の予約となります。

★ 外来へお越しの際は、新しい装具を1セット持参してください。

### こんなときはストーマケア外来を受診しましょう

- ◆ ストーマの周囲の皮膚がただれて装具からすぐに排泄物がもれてしまう。
- ◆ 皮膚に問題はないけど、最近漏れて困っている。
- ◆ おなかが急にポッコリ飛び出ようになった。
- ◆ ストーマから出血することがよくある。

## がん相談支援センター

がんのこと、治療、今後の療養生活、その他のがん医療にかかわる様々な不安や疑問についての相談をお受けしています。ご相談の内容に応じて、医療ソーシャルワーカー、看護師、薬剤師、栄養士などの専門スタッフが対応いたします。



受付時間 月～金 9:00～16:30(※年末年始を除く)

相談方法 面談、電話

※相談は無料です。

※相談を希望される方は、1階⑫番がん相談支援センターまでお越しいただくか、お電話でご連絡ください。

※予約は不要ですが、ご希望の日時があれば、事前にご予約いただくとスムーズです。

## 患者・家族サロン「なないろ」

「なないろ」は、がん患者さんやご家族が同じ立場で心の悩みや体験などを語り合うことができる場、がんに関する様々な情報を収集できる場です。

**対象** 当院通院中の患者さんとそのご家族

**利用時間** 月～金 9:00～16:00(土・日・祝はお休み)

**内容** 患者さんやご家族同士が気軽に語り合うことができるよう机と椅子を準備しています。  
毎月1回、さかいほのぼのカフェ(交流会や勉強会など)を開催しています。



がんに関する書籍やパンフレットを自由にご覧頂けます。  
ウィッグや帽子の見本を用意しています。実際に触れて頂くことも可能です。  
※貸し出しは行っていません。

## がん患者の会「ブランコの会」

「ブランコの会」は当院が支援する“がん患者の会”です。  
病気のこと、治療のこと、日常生活のことなどについて考える場が欲しいとお考えではありませんか？

ひとりで悩まないで、一緒に話し合しましょう。

ブランコの会では、下記などの定例会を開催しています。

- 総会
- 勉強会～当院の専門の方々の方々の講話を中心として～
- 楽しいイベント～落語会 踊りの会～
- 交流会～お互いの悩みや情報交換～
- ニューイヤーコンサート



## 堺市がん患者と家族の会「よりそい」

堺市がん患者会と家族の会「よりそい」は、平成27年3月に設立しました。会員は、堺市に在住あるいは堺市内の医療機関に通院している方およびそのご家族を対象としています(既に、他の患者会に加入していても構いません)。病院の垣根をこえて、患者さん・ご家族が、堺をキーワードに集える場です。



活動内容は、会員同士の交流・情報交換、会報発行、勉強会・講演会(隔月)、地域がんサロンでの活動(毎月)、ピアサポーター養成講座の企画運営などで、定例会は、2ヶ月に1回程度、堺市内の拠点病院で行っています。

「よりそい」の活動は、患者会、堺市健康医療推進課、大阪労災病院、近畿中央胸部疾患センター、ベルランド総合病院、耳原総合病院、および当院(堺市立総合医療センター)で協働して行っています。

**入会ご希望の方は、  
当院がん相談支援センターまでご連絡ください**

## 推薦Website

### 国立がん研究センター がん情報サービス

<https://ganjoho.jp>

科学的根拠に基づく信頼性の高い最新のがん関連情報を提供

### 緩和ケア.net

<http://www.kanwacare.net/>

緩和ケアの正しい知識を一人でも多くの人に知ってもらうためのサイト

