

セカンドTMオピニオンとは

セカンドオピニオンとは、患者さんが納得のいく治療法を選択することができるように、現在の担当医とは別に、違う医療機関の医師に「第2の意見」を求めることです。担当医の意見を別の角度から検討することでより納得して治療に臨むことができます。診察ではないので、検査や治療行為（薬剤投与、処置）は行いません。まずは現在の担当医に病状と治療の必要性を確認することから始めましょう。

「自分の病状、進行度、なぜその治療を勧めるのか」について理解しないままセカンドオピニオンを受けると、かえって混乱してしまいます。そして、現在の担当医にセカンドオピニオンを受けたいと考えていることを伝え、紹介状や検査データを準備してもらいます。

セカンドオピニオンを受けた後は、その意見を参考に担当医と再度、治療法について話し合うことが大切です。地域のがん診療連携拠点病院の相談支援センターに問い合わせてみましょう。また、基本的

に公的医療保険が適応されない自費診療となりますが、病院によって費用が異なるので確認しておきましょう。

セカンドオピニオンを受けるときの流れと心がけておきたいこと

まず、担当医の診断と治療方針（ファーストオピニオン）を聞きましょう

セカンドオピニオンを受けたいことを担当医に伝え、紹介状を受け取りましょう

希望する医療機関に申込をしましょう

あらかじめまとめておいた、聴きたいことや自分の希望を伝えましょう

セカンドオピニオンを受けたら、担当医に報告し、今後について相談しましょう

京都市立病院「セカンドオピニオン外来」のご案内

① 対象となる疾患

- ・がん等の悪性疾患
- ・高度な専門治療を必要とする循環器疾患や脳血管疾患、消化器疾患、高度肥満などの生活習慣病等

② 診察日

- ・午後2時～4時（事前予約制）
- ・曜日は担当する医師の都合によります。
- ・1人約30分～60分程度の面談を行います。

③ 場所

健診センター内（京都市立病院 本館4階）

④ 診療費用

保険診療による。

⑤ 受診申込

- ・受付時間：平日の午後1時30分～午後4時
- ・予約先：専用電話番号 075(311)5430
- ・その他：レントゲン等の資料は、事前に送付してください。

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介



がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、心の悩みや体験談を語り、交流する場として月2回開催しています。外来の待ち時間など、ご都合のよい時間にお立ち寄りください。

- **日時** 毎月 第3水曜日
午後1時30分～3時30分
毎月 第4水曜日
午前10時～午後3時
- **場所** 京都市立病院 本館4階
* 予約は、不要です。



地方独立行政法人 京都市立病院機構

京都市立病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-2
TEL 075-311-5311 FAX 075-311-9862
<http://www.kch-org.jp/>

みぶなの会

自分らしく
がんと向き合うために

- ② がんところ
- ③ 患者さんが、いつでも、どこでも、切れ目ない緩和ケアを受けることをめざした専門看護師のはたらき
- ④ 「みぶなの会」サロンと学習会の様子
- ⑥ 投稿 みぶな広場
- ⑧ セカンドオピニオンとは

Vol. 2
2012.10



がんところろ



精神神経科医長
香月 晶

サイコオンコロジーという言葉をご存知ですか？

「ところろ」の研究を行う心理学(サイコロジー=Psychology)、「がん」の研究をする腫瘍学(オンコロジー=Oncology)を組み合わせた造語で、日本語では「精神腫瘍学」と訳されます。サイコオンコロジーは、がん患者さんご家族の心理・社会・行動的側面など幅広い領域での研究・臨床実践・教育を目的としています。

がん診療となると、様々な検査を受けなければならなかったり、医師からの説明を聞いたり、また家族や職場にその内容を知らせたり、普段の生活ではおこらない非日常的な出来事が続きます。また、多くの人にとって、これらは初めて経験する大きな出来事のため強いストレスとなります。

そもそも、人間にはストレスをうけても自分で回復する力(睡眠や気分転換など)を持ち合わせています。ですので、最初、頭が真っ白になったり、ショックをうけたりしても、時間が経てば次第に元通りの心理状態になり、冷静に受け止めて考える事ができるようになります。しかし、なかには様々なストレスが重なったりして、自力では回復できないくらいダメージを受ける人もいます。例えば、子育てと自分の病気の事が重なったり、家族の病気と自分の病気が重なったりした場合などは、経済的な事も含めて大きなストレスになります。このような強いストレスが続いた場合、頭痛、動悸、体のだるさを感じたり、不眠、食欲不振などが続く事があります。1ヶ月ほどしてもこれらの症状が続く場合は、適応障害やうつ状態と診断される事もあります。

精神科の受診と聞くと、敷居が高い印象を持たれますが、適応障害やうつ状態には、抗うつ剤や睡眠薬、抗不安薬を処方し、元来持ち合わせている自然回復力を促進するような治療を行います。また、悩みを言葉で表現する事で心の緊張が緩和され(カタルシス効果)、ストレスでこりかたまっていた身体の緊張(頭痛・動悸・過呼吸など)がほぐれるきっかけになり、がんの治療にも良い影響をもたらします。

当院の精神科では今まで説明したような、がんところろの問題(サイコオンコロジー)にも取り組んでいます。気になる症状があれば、まずは主治医やお近くの看護師、または精神科外来までご相談ください。



診療受付窓口



診療風景

患者さんが、いつでも、どこでも、 切れ目ない緩和ケアを 受けることをめざした 専門看護師のはたらき



京都市立病院
がん看護専門看護師
松村 優子

皆さまはじめまして。この度は、「みぶなの会」の会報誌にご挨拶させていただき貴重な機会をいただきましたことを、心から嬉しく思います。

がん看護専門看護師とは、「がん」という病気のスペシャリストです。質の高い看護を患者さんに提供するために、専門看護師は、がんの予防から診断・治療・終末期ケアを、時期を問わずに行います。私は、地域医療連携室に訪ねて来る「患者さんと家族の悩みや相談の対応」をしたり、入院または外来通院中の患者さんが抱える様々な問題を一緒に考え解決するために「チーム医療で活動するメディカルスタッフ間の意見調整」をしたり、「院内の看護師からの相談対応や指導」を業務として行っています。そして、患者さんの痛みや、痛み以外の苦痛な症状を緩和するため当院の専門看護師は、病棟には所属せず院内を自由に動き回り、患者さんが切れ目ない緩和ケアを受けるためのサポートを働きとしています。

がんは、治療の進歩から生存率も延長し、長く付き合う病気へと姿を変えつつあります。しかし、治療が成功し、再び社会復帰をした患者さんの半数が、再発への不安など心理的問題を抱えながら生活していることが報告されています。また、働き盛りの若い世代の患者さんの多くが、仕事と治療の両立の困難さに直面したり、適切なサポートを受けることができずに悩んでいます。そして、当院においても、患者さんが安心して、働きながら治療を受けることができる環境を提供するためには多くの課題や問題があると思います。

さて、「みぶなの会」では、様々ながん種の患者さんが集まり、自分の治療の経過や体験談について話されます。会では、参加者の患者さんひとりひとりが「先生」ですので、参加者同士で励まし合ったりアドバイスしたりします。時には、医療者から話を聞くよりも、体験者である参加者の話を聞くことで相手は『そうだよなあ』と腑に落ちることも多く見受けられます。これが、「サポートを受ける」ということなのだと思えます。

今後も、「みぶなの会」に参加したひとりひとりの患者さんが、患者さん同士の交流を通して自分らしく、がんと向き合うことができるように心から祈っています。

■看護相談外来までの予約方法

外来通院中、または、当院以外の患者さんと家族、どなたでもご相談できます

がんと言われ、頭が真っ白です。これからのことを考えると不安でいっぱいです。

先生から病気について説明を受けましたが、難しくよくわかりません

治療や手術にかかる費用が心配です。

仕事を続けてもいいのだろうか

セカンドオピニオンってなんだろう

地域医療連携室に直接お越しいただく方法

電話にてお話を伺う方法

地域医療連携室の医療相談窓口で対応します

- 担当者が相談内容を伺います。
- 看護相談の外来予約をとります。事前に対応曜日、時間をご確認ください。
 - ◆対応曜日：月～金曜日
 - ◆対応時間：10時～16時

看護相談外来を予約します

30～60分の時間をとりながら、ゆっくりと、おちついた環境でお話を伺います。

「みぶなの会」サロンと学習会の様子

【がん患者・家族の

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、交流する場として月2回開催しています。サロンでの話題の内容は、がん治療の不安や悩み、体験したこと、日ごろ気を付けていることなど様々です。同じ経験を持たれる患者さん・家族の方との会話で気持ちが軽くなり、安心されるとともに、実体験に基づく解決方法やコツが参考となり、患者さん同士の情報交換の場となっています。

1 平成24年3月

「術後の尿もれ対策について」

看護部 看護師（排尿機能検査士） 豆田 弘子

手術中に入れた尿道カテーテルは尿路感染症等の合併症を起こさないよう、術後の排尿に問題がない場合は、早期に抜去することが望ましく、尿路感染（膀胱炎）を防ぐためには、トイレを我慢せず、こまめに排尿する、水分を多めに取る等が大切です。婦人科がん（子宮がん・卵巣がん）、直腸がん、前立腺がんは手術によって排尿障害がおこる可能性があります。自分でできる尿失禁対策には、骨盤底筋体操があります。また排尿日誌を活用することで自分で排尿管理を行うこともできます。



骨盤底筋体操 って？

- 膣と肛門を意識的に締めたり緩める体操
- 締めたまま3～5秒間保つ（5回）を1セットとして1日10セットが目安。
- 1日のうち、できるだけ分散して行う。
- 効果が現れるまで1～3ヶ月かかる。

骨盤底筋体操は、いつでもどこでもできます。無理はしないで、毎日続けることが大切です。効果がみられなければ、泌尿器科にご相談ください。

2 平成24年5月

「食欲がない時の食事」

栄養科 管理栄養士 蓑田 朋子

化学療法で食欲不振は約7割、味覚の変化は約3割の方に生じると言われています。食べられるときに食べられるものを少しずつでも食べることが大切です。治療中は全然食べられなくても、あわてる必要はありませんが、食べられない状況が続く時は、主治医に相談しましょう。



●症状別の工夫

- ①味覚の変化がある時：味付けを変えてみたり、レモン水や炭酸水で口をすすぐ、水分の多い料理にするなど。
- ②嗅覚の変化がある時：不快に感じない臭い・料理は果物などのみずみずしい香り（特に柑橘系の香り）、シンプルな味付け、冷たい状態で食べるなど。
- ③吐き気・嘔吐のある時：一度に食べる量を少なくする。油を多く使った料理を控える。消化の悪いものを避けるなど。胃の負担を減らすにはゆっくりよく噛んで食べることも大切です。また、嘔吐を繰り返す時は、水分補給が大切です。
- ④口内炎・食道粘膜の障害がある時：刺激になるもの（硬いもの、極端に熱いもの、酸味や刺激物）を用いない。とろみをつけたり、水分の多い食事にする。柔らかく炊いたり、細かく刻む、ミキサーする。食事の工夫以外に口の乾燥を防いだり、うがいや歯磨きで清潔に保つことも大切です。

サロン「みぶなの会」のご紹介】

サロンには幅広い年代の方が参加されています。また当院の患者さんだけでなく、他院から参加されている方もいます。毎回10数人の参加で、和やかで過ごしやすい雰囲気です。

サロンだけでなく、2か月ごとに学習会も行っています。今年は以下のテーマで学習会が開催されましたので、内容をご紹介します。

3 平成24年7月

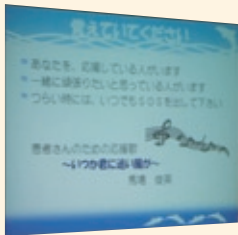
「病状とうまく付き合うために」

緩和ケア認定看護師 吉田 克江



緩和ケアとは、「患者さんと家族の、痛みを始めとする身体のつらい症状を和らげること。不安や心のつらさを軽くすること。生活をよくすること」です。たとえば、薬の種類や量を調整したり、お話をじっくりと聴いたり、社会資源（福祉サービス）を活用するお手伝いをしています。症状の強さや程度は、本人にしか感じられません。自分らしさ、大切にしたいことは、人それぞれで違いますから、つらさを表現し、率直に伝えることが大切です。

医師・看護師まかせにせず、自分の大切にしたいことを伝えたり、病状・症状に応じ、生活の中でできること・できないことを相談しながら、目標を持つなど治療に参加することが大切です。



●覚えていてください

あなたを応援している人がいます。
一緒に頑張りたいと思っている人がいます。
つらい時には、いつでもSOSを出してください。

4 平成24年9月

「がん化学療法のケアってなあに？」

外来化学療法センター がん化学療法認定看護師 乾 和江



がん化学療法は、現在では外来での治療が増えています。その分、患者さんが自分で行うケア＝セルフケアがとても大切になります。

抗がん剤の副作用が起きる時期と種類には、大体の目安はありますが個人差があります。重篤化させないために、医療者と患者さんと協力してコントロールしていく必要があります。患者さん自身が日常生活のうえでケアできることもたくさんあります。

- 吐き気、食欲低下：食べたくないときは無理に食べない、冷たい水でうがいをしたり、換気をよくしてリフレッシュする。
- 便秘：水分を十分にとる、おなかをマッサージする、軽い運動をする。
- 下痢：スポーツドリンクで電解質を補給する、トイレ後肛門周囲を洗浄する。
- 口内炎：口の中を清潔にする、乾燥させない、小さくて柔らかい歯ブラシを使う。
- 手足のしびれ：体を冷やさない、温める。
- 脱毛：あらかじめ短くしておく処理しやすい、刺激の少ないシャンプーを使う。

こうした方法以外にも患者さん個人個人に合わせた対処法と一緒に考えていくことができます。

安心して治療を受けるために、つらい気持ちを一人で抱え込まず、まずは主治医や看護師に話してみてください。



「みぶなの会」に参加して

K. M.

がん再発して5年、手術に抗がん剤治療を受けました。皆様に支えられて、元気を取り戻し、通院治療に今は経過観察中です。自分では前向きな生き方をと思っていましたが、悩んだり、落ち込んだりもしました。そんな時「みぶなの会」を知りました。少し迷いましたが、水曜日の午後参加しました。紹介して頂いて、皆様のお話を聞いているうちに私も話の輪に入っていました。

今では月2回を楽しみにしています。お互いに気持ちや心の深い部分は分かりませんが、会話から笑顔になれる幸せがありました。日頃の出来事や治療した経験談、治療の情報や通院、入院時の気になる事や困った事など、患者同士、家族の方も一緒になって和やかです。皆様も時間がある時、参加して話してみませんか。

はじめての「みぶなの会」

Y. S.

4年前膀胱癌と言われ、場所がちがうが2度目の癌という言葉に「ええ…またか」。恐怖と不安で「どうしよう」頭が真白になった。

娘の協力もあり資料をさがしたが、心の落ち着く資料はなく不安ばかり。

ある日「みぶなの会」を知り、そっと覗いてみると多種多様の病気を克服された方、仲良く友達となって治療されている方。でも、皆さん明るく、やさしく、みんな同じ思いだよ、楽しい人生を過しましょう。の空気が部屋いっぱいでした。

そうだ、これが1番と思うと今迄の不安はサァーと消す事が出来た。

なんでも話し合い、学習会でも学び、元気がもらえる大切な「みぶなの会」です。

どうぞ一人で泣かないで

M. I.

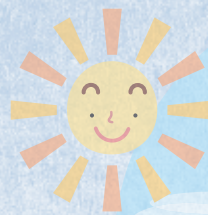
病名を告げられて、「どうして私が…」と思いつめて泣いていませんか。「死んだらどうしよう」と悩んでいませんか。

確かに、病名を知るとつらいものがあります。まして死ぬことは、愛する人と別れることですからなおさらです。でも今、あなたは生きています。生かされているのです。「死んだらどうしよう」と思う前に、生かされている生命（いのち）を大切にしてください。

どうぞ一人で泣かないでください。あれこれ考えて心が晴れないとき、誰かと話をしたい時、「みぶなの会」のサロンに足を運んでみませんか。サロンでは参加した人が自分の悩みや体験談などを語り、一方で人の話の聞き役になって、お互いに支えあっています。

どうぞ一人で泣かないでサロンに来て泣いてください。つらい胸の中を語ってください。きっと心が楽になって、笑顔が戻り、病と共に生きる力が出てきます。そして、病があなたに教えてくれるでしょう。

“つらい中にも幸せがあることを”





「みぶなの会」に参加して

T ピカソ

抗がん剤治療が終了したときから3年以上の時間が過ぎましたが、出来るだけ休まずに参加したいと思っています。

自分自身の治る力と癒す心の手助けを「みぶなの会」に載いていると思っています。

再発の不安が無い訳ではないですが、学習会の勉強等で緩和ケアのお話を聞いて、人生の最終章迄の道のりを楽しく過ごせれば良しとすることに、思いが至りました。

「みぶなの会」の方々との楽しいひとときも元氣と勇氣、そして、やる気を貰い毎日を充実した日々に導いてくれていると思っています。

その上で、がん治療の始まりで不安の思いをさせている方々の手助けを出来ればと希望しています。

偶然か

S. H.

Iさんから今月も「京ごよみ」を戴いた。中の一部に、下京区の平清盛遺跡めぐりが紹介されていた、なにげなく目をやると、「野寺小路あと」の文が、それはまさしく我が家の畑跡だった。忽ち少年の頃汗を流し鎌をふるった、懐かしさがこみあげてきた。

「みぶなの会」に参加して仲間の皆さんと会話が弾む中には、けっして病気のことだけではなく、楽しい話も、懐かしい話も、おいしい食べ物話も出てくる。

市内、市外みな住所はばらばらだが、癌という共通項で結ばれている。

快活に、楽しそうに話される、聞く方も心が和むし共感できる部分が多い。

そんななかで頂いた「京ごよみ」の中の我が家の畑跡「野寺小路」の話は単なる偶然とは思えない何かがあると、ひそかに思っている。

感謝

くらやみの

心を照らす

ひとすじの

ひかりと思う

医師のことばを

やまい得て

支えし人の

やさしさを

受けしこの身の

しあわせ思う

あたたかき

人のところに

つつまれて

生かされて生く

迎えあるまで

万里子

当院の本館から北館への渡り廊下に「みぶなの会」でつくられた作品や持ち寄られた作品が掲示されています。



絵色紙「湖畔にて」



絵手紙「秋の足音」