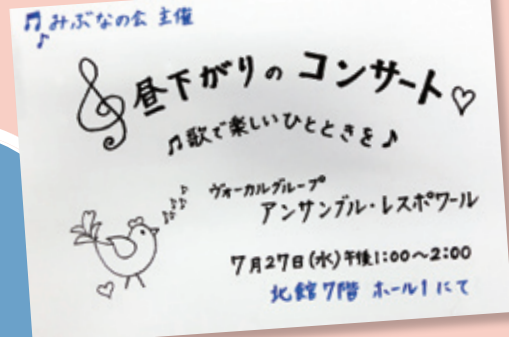


「昼下がりのコンサート ～歌で楽しいひとときを～」 開催



平成28年7月27日(水)午後1時～午後2時、北館7階大ホールにて、がん患者・家族のサロン「みぶなの会」主催で「昼下がりのコンサート～歌で楽しいひとときを～」を開催しました。

ヴォーカルグループ アンサンブル・レスポワールの3名による、合唱、ソロなどを披露していただいたほか、最後に会場の参加者の皆さん総勢73名と一体になって合唱を行いました。懐かしい思い出の歌を中心に、楽しいひと時を過ごすことができました。

みぶなの会では、今後も誰もが楽しめるイベントを随時開催予定です。

京都市立病院 食事パンフレット

「がん患者さんとご家族のための食事のヒント」について

「食事」は大きな楽しみであり、食欲が落ちること、食べる楽しみがなくなること、患者さんにとっても、ご家族にとっても辛く、治療への前向きな気持ちをそいでしまうこともあります。

この度、京都市立病院では、食欲不振のある患者さんの食事相談などの経験をもとに、食事への悩みを持つがん患者さんやご家族に向けて、食事の工夫とレシピを集めた症状別の食事パンフレットを作成しましたのでお知らせします。



内容

- 管理栄養士、医師、看護師、がん相談窓口のスタッフなどの医療職種が作成
- 患者さんの声をもとにした、「食欲がないとき」「味覚の変化があるとき」「食事のにおいが気になるとき」のそれぞれの食べやすいメニューや食事の工夫を紹介
- 認定看護師(化学療法、放射線療法、摂食・嚥下障害)からのワンポイントアドバイス

配布場所

京都市立病院 外来受付など

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介



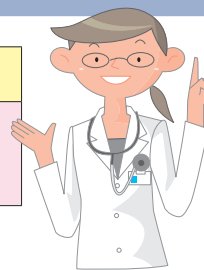
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、心の悩みや体験談を語り、交流する場として月2回開催しています。また、2か月ごとに、治療やケアなどに関する学習会も行っています。ご都合のよいときに気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

- 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 北館7階サロン
※予約は不要です。

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内

時間 ▶ 午後3時～3時30分 場所 ▶ 京都市立病院 北館7階ホール

開催日	テーマ	講師
平成29年 2月15日	リンパ浮腫のケア	がん看護専門看護師・乳がん看護認定看護師



みぶなの会

自分らしくがんと向き合うために

- 「みぶなの会」サロンの開催
「みぶなの会」学習会を開催
- がん患者さんに知ってほしい
感染予防のおはなし
- 投稿 みぶな広場
- 「がん患者さんとご家族のための食事のヒント」について
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」学習会のご案内



「みぶなの会」サロンの開催

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、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を交流する場として月2回開催しています。

北館7階のサロンルームは毎回ほぼ全席が埋まり、がんに関する話だけではなく日常生活についての話も多く聞かれるようになりました。

また、がん患者さんや家族の方は病気に対する理解も深く、積極的な情報共有の場にもなっています。

みぶなの会には、がん患者さんや家族の方の気持ちをくみ取り交流を進めてくださるお世話役さんがおり、初めて参加される患者さんや家族の方にもなじみやすい環境となっています。

サロンは、がんの情報共有の場として、また2か月に1度ががんに関する学習会も開催しております。



お気軽にご参加ください。

「みぶなの会」学習会を開催

みぶなの会では、より深くがんの知識、情報を提供できるよう2か月毎（奇数月）に第3水曜日午後3時から学習会を開催しています。京都市立病院の医師や認定看護師などさまざまな職種がテーマを変えて講演しております。今年の学習会の内容を振り返ってみましょう。

1 学習会

平成28年7月分

乳がんの治療について

乳腺外科 部長 森口 喜生 医師



乳がんの患者数は年々増加傾向にあり、罹患率が最も高い年代は40代後半です。女性全体で見ると、生涯で約12人に1人が乳がんになります。その中で乳がんにより亡くなるのは約70人に1人です。早期発見のためには自己検診を行い、定期的に乳がん検診を受けることが大切です。しこりやくぼみ、ただれなど気になる症状があれば乳腺外科の受診をお勧めします。特に乳房の外側上部は、乳腺が多く集まるため発生率が47.6%と最も高くなっています。最近では、海外の著名人の影響もあり、乳房再建手術が注目されています。再建手術には、乳がんの手術と同時に再建とがあり、どちらも実施可能です。2013年からインプラントが保険適応となったこともあり、最近では乳房温存手術が減少し、乳房切除術+再建術が増加する傾向にあります。

また、家族性乳がん（遺伝性乳がん卵巣癌症候群(HBOC)など）も注目されています。家族性乳がんを疑う臨床的診断基準は、第1度近親者（両親・姉妹・子）に発端者を含め①3人以上が乳がんである場合、②発端者を含め2人が乳がんであり、どちらか一方が40歳未満の若年者、両側乳がん、または多臓器重複がんのいずれかを満たす場合とされています。基準を満たす場合は乳腺外科でご相談ください。HBOCは遺伝要因がある程度分かっているがんの1つです。ある特定の遺伝子の変異を生まれつき持っており、遺伝子検査でこの遺伝子変異を認めたら、乳がん・卵巣がんの厳重な検診が必要です。国内では保険適応ではありません。

当院の乳腺外科では、乳がんに関する出張講座も行っていますので、ご要望があればぜひご相談ください。

7 学習会

平成28年11月分

がんところ

看護部 副看護部長 緩和ケア認定看護師 吉田 克江



がんであると告知されると、誰しも不安な気持ちになるでしょう。人ががんであることを受容するまでには、5段階の心の変化を経ると言われています。告知を受けた直後は「何かの間違いではないか」と「否認」し、それが現実だとわかると「なぜ自分が？」という「怒り」の感情が生じます。そして現実が変えられないならば、自分の何かと引き換えに治してほしいという「取引」を願い、それでも変わらないことが分かると「抑うつ」に転じ、最終的に現状を「受容」するに至ります。みぶなの会では様々な状況のがん患者さんがいらっしゃいます。落ち込んでいる患者さんを目の前にして何と声をかけるべきか悩む時には、黙って見守り、「そういう気持ちになるのは当然だよ」と言ってあげてください。大切なことは痛みや気持ちがかかることではなく、相手が分かってくれたと感じることです。医師や看護師とは異なり、同じ病気で闘ってこられた患者さん同士だからこそ届けられることができる生の声があります。

また、がん・ギフトという言葉があります。がんになったからこそ伝えておきたいことを言葉にできた方、今まで家族の為に頑張ってきたので、少しは自分のために時間を使おうと考えるようになった方…こういった価値観の変化を「がんがくれた贈り物」と捉えてみましょう。最近では、アドバンスケアプランニングという言葉が使われます。がん患者さんに限った言葉ではなく、将来の意思決定能力の低下に備えて、ケア全体の目標や具体的な治療等について医療者と患者さんと家族と話し合う過程を指します。なかなか言い出せずに時期を逸することもあるので、ぜひ一度、自分はどうな生活を送りたいのかを家族と話したり、医療者に打ち明けてみてください。みなさんの心に明かりが灯りますように。



2 学習会

平成28年9月分

知っておきたいがんの正しい知識

肝臓内科・腫瘍内科 部長 桐島 寿彦 医師



現在、がんについての様々な情報・知識が飛び交っていますが、データに基づかない専門家や個人の意見をうのみにしてしまうのではなく、信頼性の高いデータによって裏付けされた情報かどうかを確認することが大切です。

がんの疫学についてですが、罹患率・死亡数は男女ともに年々増加傾向にあり、2030年頃までは高齢人口の増加に伴って増え続けると予測されています。では、がんは予防できるのでしょうか。がんの発生要因には遺伝子変異などの「遺伝子要因」と、飲酒や喫煙・食事などの「環境要因」が挙げられます。日本人のがんの環境要因としては、喫煙・感染・飲酒が関与しているものが50%を占めており、他にも糖尿病や肥満、塩分も挙げられます。煙草は出来るだけ避ける、飲酒は節度ある量にする、塩分摂取は最小限にする、熱い飲食物は冷ます、肝炎ウィルス感染検査と適切な処置を行うことなどを心掛けましょう。

いざ治療を始める際には、患者さん自身の「意思決定」が重要です。意思決定にはパターンがありますが、その中でも医師から多くの情報を提供し、患者さんは幅広く医師以外からも積極的に情報を収集し、自分で意思決定を行う「情報を得た意思決定（インフォームドデシジョンモデル）」が注目されています。多様ながん治療がありますが、今回は薬物治療に着目し、各がん種に対する抗がん剤の有効性や、分子標的治療薬の効果や新しい薬剤である免疫チェックポイント阻害薬の特徴について取り上げました。また、早期から辛さや症状に対する緩和ケアを取り入れることによって、生存期間を延長させたデータもあり、がん治療と並行して緩和ケアを受けることが重要と言われています。正しい知識を身につけて、自身の治療や今後の生活を考えられるようにしていきましょう。

がん患者さんに知ってほしい感染予防のおはなし

この冬、感染症にかからないために

私たち人間の体には様々な抵抗力（免疫）が備わり『健康』を維持しようとしています。しかし、病気や病気をよくするための治療によりこれらの免疫が低下し、感染症が発症しやすくなる場合があります。特に、がんの治療として手術や化学療法、放射線治療などを受けた方では、体内に侵入した細菌などの病原微生物と戦い退治する、「好中球」という血液中にある白血球の一つが少なくなり、働きが不十分になることがあります。このような状況でも外敵から身を守るための対策を知っていただきたいと思えます。



看護部 看護部長 感染管理認定看護師 村上 あおい

●インフルエンザ

毎年、お正月前後から流行時期に入ります。健康な人でもインフルエンザにかかること、高熱や倦怠感、食欲不振になり数日は寝込んでしまいます。抵抗力の低い人がかかること重症化する可能性がありますので、特にこれからの時期は注意が必要です。また、重症化を防ぐために毎年インフルエンザワクチンを接種してください。これは、インフルエンザにかからないためというよりは、万一感染したとしても重症化しないための対策です。ご本人だけでなく同居されているご家族も接種していただくことが重要です。

●感染性胃腸炎

冬場に流行する感染性胃腸炎として、ノロウイルス胃腸炎があります。感染した多くの人に下痢や嘔吐がみられますが、通常は3日ほどで治ってしまいます。しかし、抵抗力の低い人が感染すると重症化します。非常に感染力が強いウイルスなので、ご家族が一人でも感染してしまうと、一気に周囲の人にも感染します。ご自宅で発症された場合は、トイレや洗面所など吐物や下痢便で汚染された箇所の清掃と消毒が必要です。

●感染予防の基本は手洗い

誰でも簡単にできる感染対策は、手洗いです。これは、大部分の病原体に対して有効かつ効率的な方法です。なぜなら、テーブルやドアノブなど、たくさんの人の手が触れる場所には何らかの病原体が付着している可能性が高く、その病原体を他の人の口や鼻の粘膜に運ぶことができるのはその人の手指だからです。ご本人のみならず周囲の人や家族全員が守るべき感染対策です。洗い残しのない手洗いをしましょう。(写真1)

また、最近様々なマスクを気軽に購入することができますが、正しく装着しなければマスクの効果を発揮できません。顔に密着させるコツを覚えてください。

(写真2)

正しい手洗い方法 (写真1)



手のひら

手の甲



手の間

指先と手のひらのしわ



親指のまわり

手首も忘れず

正しいマスクの装着 (写真2)

ワイヤーを鼻の形にフィットさせる



ブリーツを伸ばしてあごまでしっかりと覆う



間違ったマスクの装着方法 鼻が出てしまい、顔に密着していない

