

「ちょっと寄って見ません家」

M. K

私は「みぶなの会」の世話人の一人です。会のきまりの中での仲間達と気になることや、困ったこと、また嬉しいこと、楽しいことなども聴き役になったり、ともに考えて、気持ちが明るくなるように分かち合っています。昨年ががんが再発して全摘手術と抗がん剤を受けました。治療中にサロンに参加しました。「みんな応援しているよ」落ちこんでいた自分に生きる力が湧いてきました。皆様に私の経験と気持ちを伝えています。「来てよかった。また来て話がしたい。」笑顔のサロンを心がけています。参加お待ちしております。

「発足から七年目の思い」

M. I

新聞にがんを患った医師の言葉が載っていました。要約すると「患者という立場になって初めて患者の気持ちが理解できた。」という内容でした。このことから、親切でやさしく、患者に寄り添ってくださる医療者でも、自分のことにならないと気付かないことがあるというのがわかります。これを思うと「みぶなの会」に参加される方は、

それぞれがやり場のない辛さを抱えて苦しみ悩んできたからこそ、人の苦しみや悩みを真に理解でき、同苦の思いやりで相手の気持ちに寄り添うことができるのだと思います。それも、患者という同じ立場にあるもの同士の心のふれあいだからこそ、相手の心に響くのではないのでしょうか。発足当初からお互いに支え合うことで成り立っている「みぶなの会」が、これからもなごやかで心やすらぐサロンとして続いていくことを願いながら、私はいつもの笑顔ですべての人に友情を持って接し、参加された人の気持ちが少しでも和むように心を尽くしていきたいと思えます。

「みぶなの会に参加して」

T. タマオカ

今迄に多くの方とお話をさせて頂きました。情報だけでなく体験からくる貴重なお話を聞かせて頂くと、色々な事に挑戦される、気概を学ばせていただいています。お話をされる方も、自分の気持ちの整理に繋がっているのではないのでしょうか。色々な方との雑談でも、話すことのメリットは十分にあると思ひ、毎回参加しています。家族の方も気分転換の一助にお寄りください。



短歌三首

橋本四郎

サロンあり

「壬生菜の会」として

新館に

集う仲間の

皆笑みであり

苦しさを

乗り越え来たり

今ここに

話す友どち

耳傾ける

見晴るかす

北の山すそ

春の日に



京都市立病院へのアクセスが便利に！  
患者様 無料送迎バスのご案内

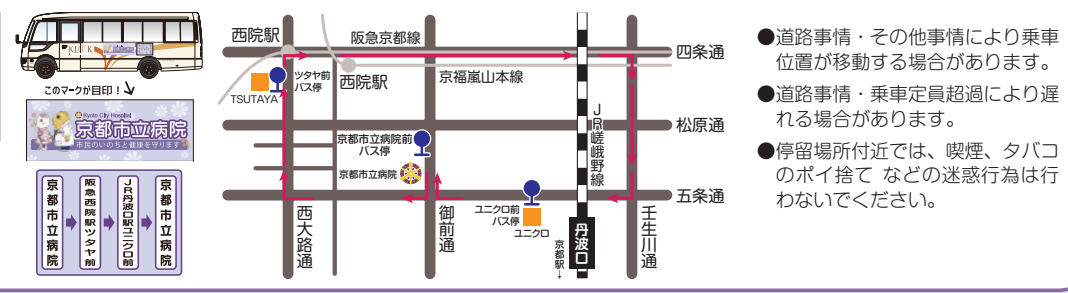
予約不要 車内禁煙



京都市立病院 平日 運行時刻表 (土日祝日、年末年始は運休)

時間	京都市立病院	阪急西院駅 (ツタヤ前)	JR丹波口駅 (ユニクロ前)	時間
8時	30	35	45	8時
9時	00	05	15	9時
10時	00	05	15	10時
11時	00	05	15	11時
12時				12時
13時	30	35	45	13時
14時	00	05	15	14時
15時	00	05	15	15時
16時	00	05	15	16時

バスのりばのご案内



がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介

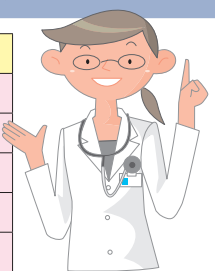
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、心の悩みや体験談を語り、交流する場として月2回開催しています。また、2ヵ月ごとに、治療やケアなどに関する学習会も行っています。ご都合のよいときに気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

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28年	7月20日	乳がんの治療	乳腺外科医師
	9月15日	がんとは何だろう	腫瘍内科医師
	11月16日	がんと心	緩和ケア認定看護師
平成29年	1月18日	リンパ浮腫のケア	がん看護専門看護師・乳がん認定看護師
	3月15日	腎がんの治療	泌尿器科医師



みぶなの会

自分らしくがんと向き合うために



- 2 「みぶなの会」サロンの開催 「みぶなの会」学習会を開催
- 4 がんのリハビリテーションのご紹介
- 5 投稿 みぶな広場
- 6 患者様 無料送迎バスのご案内 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。

学習会

平成27年5月分

### 抗がん剤治療のケアについて

がん化学療法看護認定看護師 乾 和江 氏



従来は入院で行うことが多かった抗がん剤治療ですが、現在は外来での治療も増えてい

ます。その分、患者さん自身で行うケア＝セルフケアが大切になります。抗がん剤は正常な細胞にも影響を及ぼし、特に細胞分裂が盛んに行われる「骨髄細胞」「消化管細胞（口・胃・腸の粘膜）」などに強く影響が出るため、それらに関連した部位に副作用が出ることも多くあります。副作用を重症化させないために、自覚症状があればすぐに医療者へ伝えること、普段の生活の中でも注意工夫を行うことが大切です。例えば、骨髄機能が低下すると貧血や感染、出血を引き起こしやすくなるので、手洗いがいを行う・人混みを避ける・激しい仕事やスポーツを行わないよう注意しましょう。吐き気が出る時は無理に食べずに食べたいものを少しずつ食べる、便秘・下痢が出たら水分を十分に取るなどの工夫を行いましょう。口内炎の予防には口内を清潔に保ち乾燥させないように気を付けましょう。冷たい刺激で手足のしびれを感じる場合もあるので、体を冷やさないよう心掛けましょう。髪が抜けやすい薬もありますが、治療が終われば3～6か月後に生えてきます。頭皮への強い刺激は避けるようにしましょう。

安心して治療を受けるために心配・不安事はまずお話しください。

学習会

平成27年11月分

### リンパ浮腫の予防とケア

乳がん看護認定看護師 荻野 葉子 氏



リンパ浮腫は、乳がんの手術をしたほうの腕におこることがあります。特に腋窩郭清をした場合にはリンパ浮腫がおこる可能性があります。リンパ浮腫の予防には、腕をしめつけない、傷つけない、スキンケア、日常生活の工夫などがあります。予防していてもリンパ浮腫が生じる場合があります。生じたリンパ浮腫に対するケアでは、まず皮膚のケアが挙げられます。リンパ浮腫のある腕は感染しやすい状態なので、傷や乾燥、強い日差しに注意し保湿を心がけましょう。次に圧迫療法です。四肢に形状の変化が少なく自身で着脱・管理ができる方はスリーブやグローブという「弾性着衣」を、高度な四肢の変形や皮膚病変を伴ったり、弾性着衣の使用が難しい方は、包帯を使用する「多層包帯法」が適応になります。どちらも種類やサイズがいくつもあり、定期的な交換も必要になりますので、外来でご相談ください。次にリンパドレナージです。指圧や通常のマッサージでは圧が強すぎるので表層のリンパを傷つける可能性があります。手のひらを皮膚に密着させ、ゆっくりとやさしく皮膚をストレッチするイメージで行うことが大切です。最後に運動療法が挙げられます。運動療法は、弾性着衣などを着用した圧迫状態で行うことが基本です。各関節の屈伸運動による筋ポンプ作用の働きによって、リンパ液の流れを良くします。このようにリンパ浮腫治療には様々なアプローチを複合的に行うことが重要です。

学習会

平成27年9月分

### 糖尿病とがん

糖尿病代謝内科 馬場 遼 医師



男性の約6人に1人、女性の約10人に1人が糖尿病であると報告されており、国民病と言える状況となっています。糖尿病は血液中の糖分＝血糖値が高くなる疾患で、インスリンというホルモンによって大きく左右されます。生活習慣病と呼ばれるタイプの2型糖尿病はさらに2種類に分かれ、①痩せ型でもなりやすくアジア人に多い「インスリン分泌が悪い場合」②メタボリックシンドロームが原因となること多い「インスリンの効きが悪くなる場合」となります。

糖尿病だとなりやすいがんのリスクは、糖尿病でない人と比べて肝臓がんで1.97倍、膵臓がんで1.85倍、大腸がんで1.4倍と報告されており、世界的にも糖尿病とがんは関係性があるとされています。その原因として①高インスリン血症による癌細胞の増殖（癌細胞がブドウ糖を取り込みやすくなり、増殖を促進させる）②高血糖による癌細胞の増殖が考えられています。また糖尿病と関連性の高い生活習慣である肥満・不適切な食事・タバコ・アルコール多飲はがんの直接の要因にも挙げられます。がんでも糖尿病でも「早期発見」「早期治療」が大切です。

学習会

平成28年1月分

### 放射線療法とケア

がん放射線療法看護認定看護師 杵岡 かおる 氏



放射線治療には数種類の高精度治療器が使用されています。当院にはリニアック2台とマイクロセレクトロン1台が導入されています。治療には放射線腫瘍医・看護師・技師・医学物理士など多くの職種が関わり、計画に沿って治療を行います。

放射線治療は、予定された治療が最後まで継続できることが大切です。そのためには、定期的に面談を行い、副作用のケアの確認と支援を行います。副作用には様々な種類がありますが、代表的な症状に放射線皮膚炎があります。皮膚炎のリスクは放射線の種類や線量、部位によって変化します。皮膚の状態（手術の傷・リンパ浮腫等）やしわの多い部分、刺激（衣類やテープなどの機械的なものと、石鹸や薬剤など化学的なもの）などの条件があると皮膚炎が強くなる場合があります。治療開始後は、弱酸性や無添加の石鹸を十分に泡立て、撫でるように手で洗うとよいでしょう。

食道粘膜炎もよくみられる症状で、食道が照射野に含まれる場合に発生します。食道炎は痛みによる食事量の低下を招き、体重減少に繋がります。症状が出現したら、麺類・粥など柔らかいものを選び、水分が少ないものや、熱いもの、刺激物は避けましょう。食事はよく噛み、丸飲みしないことが大切です。副作用は治療終了後1か月程度で改善しますので、セルフケアをきちんと継続しましょう。

## 乳がん看護外来のご紹介



乳がん看護認定看護師 荻野 葉子



現在12人に1人が乳がんになる時代です。乳がんの治療には、手術、化学療法、内分泌療法、放射線療法などさまざまな治療があります。患者さんは、さまざまな選択を必要とします。

私は、週に1回、乳がん看護外来を行っています。患者さんと患者さんのご家族は、医師からがんを告知あるいは治療提示されたときに、頭が真っ白になりよく理解できない場合もあります。医師からの説明の後に、患者さんと一緒に医師の説明を振り返り理解できていない部分を確認し、再度説明をして理

解を深めていただきます。その上で治療の選択ができるように、支援しています。また乳がんは、女性の象徴と考えられる乳房にできるので、患者さんの精神的ダメージも大きいです。精神的フォローを行うとともに、失った乳房を補う方法として、乳房再建術を希望される患者さんの相談や、補正下着と呼ばれるパットやブラジャーの紹介もしています。さらに、乳がん手術を行った後には、リンパ浮腫を生じることがあります。リンパ浮腫の予防方法の説明や、リンパ浮腫が生じてしまった患者さんにケア方法の説明も行っています。リンパ浮腫のケア方法は複合的理学療法と呼ばれ、いくつかの方法を組み合わせで行っています。

また病棟では、医師、看護師、薬剤師、栄養士、医療ソーシャルワーカーらとカンファレンスを行い、入院中の患者さんの情報を共有し、QOLの改善や、退院支援などもチームで行っています。

このように、乳がん患者さんご家族の治療や生活をサポートさせていただいています。

