



## がんと心について

### ① がんによるストレス～不安・落ち込み～

患者さんやご家族は、がんと疑われたとき、診断や症状の説明、治療の経過、再発や転移などさまざまな場面でストレスを感じます。その代表的なものが「不安」と「落ち込み」です。これらはある程度は通常の反応です。それがあったからといって直ちに治療が必要というわけではありません。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。

### ② ストレスへの心の反応

不安と落ち込みは、ある程度は通常の反応です。それがあったからといって直ちに問題というわけではなく、通常は数日から2週間程度で、適応しようとする力が働きます。

しかし、それ以上たってもつらさが回復せず、日常生活への支障が続くようであれば、専門的治療が必要になります。

#### 不安

- ・心配事が頭から離れない
- ・怒りっぽい/イライラする
- ・集中できない
- ・いつも緊張してリラックスできない
- ・冷や汗がひどい
- ・眠れない
- ・考えたくないのに嫌なことを考えてしまう
- ・そわそわして気持ちが落ち着かない

#### 落ち込み

- ・気持ちが落ち込む
- ・眠れない
- ・物事が決められない
- ・だるい/疲れやすい
- ・何をしても楽しめない
- ・集中できない/やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・自分を責めてしまう
- ・生きるのが面倒になる

### ☆心のケアの必要性☆

ストレスによる心の反応は、患者さんの生活の質を低下させるだけでなく、がんの治療への取り組みにも影響を与えたり、ご家族のストレスを高めたりすることもあります。

心のケアは患者さんやご家族にとって明日を生きる支えになります。

## 心のケアの専門家

心のケアは、**精神科の医師・心理士、看護師、ソーシャルワーカー**などが窓口になります。また、がん診療連携拠点病院には、心のケアの専門家だけでなく、体のつらい症状などさまざまな問題に対応する**緩和ケアチーム**がありますので、そこに相談することもできます。

まず、ストレスや心配事に関して**担当医や看護師に話してみましょ**う。担当医はあなたの状況を判断して、必要があれば専門家に紹介します。また、**カウンセリング**の希望を直接担当医や看護師に伝えていただいても結構です。

患者さんの心のつらさを少なくすることは、がんの治療と同じように大切なことです。  
気持ちのことを医療スタッフに相談することは決して恥ずかしいことではありませんので、気軽にご相談ください。

### 催し物ご案内

ストレス解消法やリフレッシュの仕方、病気との付き合い方などのご相談に応じます。お気軽にサロンにお越しください。  
(月に2回、定期的開催しております。お話してみたい患者さん、御家族の方はご遠慮なくサロンにお越しください。)

### 「臨床心理士による相談会」

平成30年5月14日(月)14:00～15:00 / 平成30年5月25日(金)10:00～11:00  
平成30年6月11日(月)14:00～15:00 / 平成30年6月22日(金)10:00～11:00  
場所: 当院2階がんサロンにて(化学療法室隣り)



# ★サロン催し物活動報告★

## 手作りパッド講習会



乳がん患者会「りんりんの会」ハンドメイド倶楽部さんによる、「手作りパッド講習会」が4月からサロンにてスタートいたしました。(偶数月第3月曜日開催。)

参加者・スタッフでたくさんのいろいろなお話をされながらのパッド作り講習会で、終始和やかな雰囲気の中での講習会となりました。

「とても楽しく体験できました。」「試着が楽しみです。」「同じ体験をした人たちに会えてお話できて楽しかったし嬉しかったです。」等のお声をちょうだいしております。

## パステルアートの日



毎月開催しているパステルアートです。誰でも上手に描ける魔法の絵で、ヒーリング効果もあるそうですよ♪毎月テーマを変えて開催しております。「カードとして送ったよ。」「フォトフレームに入れて飾ってるよ。」等のお声をちょうだいしております。

## 平成30年4月業務報告 のべ来室者数 192名 (1日平均来室者数 9.6名)



- ★冊子をもらいに行ってみよう。 ★誰かと話したいなあ。
- ★ウィッグやメイク、ハンドケアのことが知りたいなあ。 ★看護師さんや心理士さんとお話してみようかなあ。
- ★診察前や治療後に休憩に行ってみよう。 ★お茶を飲みながらゆっくり本を読もう。
- ★体験者の方とのおしゃべりサロンに行ってみようかなあ。
- ★催し物に参加してみたい。 ★インターネットで情報を調べよう。 などなど、

**開設時間 平日9:30～16:30 出入り自由ですので、お気軽にお立ち寄りくださいね。**

平成30年度 6月の予定表 大崎市民病院がんサロン <開設時間> 平日9:30～16:30

日	月	火	水	木	金	土
					1 ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 11時～13時	2
3	4 体験者とおしゃべり サロン 10時～12時 13時～15時	5	6	7	8	9
10	11 臨床心理士による 相談会 14時～15時	12 DVD上映会 「乳がん治療中の脱 毛ケアと爪ケア」 10時～12時	13 プレストフッターによる 下着相談会 (乳がん患者向け) 12時～14時 <small>(女性のみの参加が望まれます。)</small>	14 ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 10時半～12時半	15 ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 12時～14時	16
17	18 体験者とおしゃべりサロン 10時～12時 13時～15時(予約制)	19 パステルアートの日 14時～16時	20 リンパ浮腫相談会 9時半～10時半	21 おしゃべりサロン 「藤の会」 13時半～15時	22 臨床心理士による 相談会 10時～11時	23
24	25 体験者とおしゃべり サロン 10時～12時 13時～15時	26	27 ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 13時～15時	28 手作りタオル帽子の日 13時半～15時半 <small>(予約制ですので、参加ご希望の方はお問い合わせください。)</small>	29	30

・月～金曜日 午後12:30～13:30「社会福祉士による相談会」をサロンにて行っております。  
 ・乳がん体験者のピアサポーターさん(りんりんの会代表)とお話ができます。  
 (予定変更の可能性もございます。ご了承ください。)  
 ・開設時間の変更の可能性もございます。何卒ご了承くださいませ。

当院の患者さんやご家族をはじめ、どなたでもご利用いただけます。



**サロンは当院2階にございます。(化学療法室隣です)**