

3. 自分らしい療養生活を考える

『治療を続けながらも、なるべく住み慣れた自宅で過ごしたい』— そんな思いがあれば、我慢しなくてもかまいません。相談に乗ってくれる人や、支えてくれる医療スタッフやサービスがあります。

在宅療養の希望や心配ごと、自宅での生活に困ることがあれば、まずはがん相談支援センターにご相談ください。



お近くの **がん相談支援センター** をおたずねください。

○家に帰りたと思ったら

在宅での治療や療養生活に移行する場合、主治医とかかりつけ医などが患者さんの情報を共有し、連携しながら患者さんやご家族を支える仕組みが整備されてきています。地域によって在宅療養のサポート体制は異なりますが、かかりつけ医との連携を担当してくれる部署があります。まずは医療スタッフやがん相談支援センターにご相談ください。

美味しそうに煮魚を一口、刺身を一切れ、日本酒で口を湿らせて「美味しいね、これが生きているということだね」と嬉しそうに言った言葉が忘れられません。

病院ではさせてあげられない最後の食事でした。

(60代患者の妻)

大きな医療機関と地域の診療所が連携してくれて在宅療養ができました。とても安心して自宅で過ごせています。

(50代患者)



○家で使えるサービスを知りたい

介護保険

在宅療養で、身の回りの世話や入浴の介助、ベッドや車イスなどの福祉用具が必要になれば、介護保険認定を申請できます。40歳以上の方で介護保険の認定を受けると、介護度に応じて介護サービスを総費用の1割の自己負担で利用することができます。

手続き窓口 市町の介護保険担当課、居住地の地域包括支援センター

訪問診療・訪問看護

在宅療養をしていると、痛みのコントロールや点滴などの医療的処置が必要なときに、家まで医師や看護師が来て療養生活を支えてくれます。病院の主治医とも連絡を取り合ってくれるので安心です。

訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士などが家庭を訪問し、日常生活の自立を助けるためのリハビリや、自宅の環境を整えるアドバイスを受けることができます。

民間サービスなどによるサポート

介護保険などの公的サービスで不足する部分を補うことができます。車イスやストレッチャーのまま移動できる介護タクシーや身の回りの世話や家事、食事の宅配などを助けてくれるサービスもあります。

えひめ医療情報ネット

<http://www.cq.pref.ehime.jp/>

県内の医療機関を探することができます。

介護サービス情報公表システム

<http://www.kaigokensaku.jp/>

介護保険サービスを提供している事業所やサービス内容などの検索ができます。

○家で食事をおいしく食べたい

食事は、「楽しく、おいしく」が基本です。がんばりすぎず、体調にあわせて、家族の手料理など食べられるものから食べるようにすることが大切です。

例えば、手術や治療の副作用(吐き気や口内炎、下痢、味覚や嗅覚の変化)により食欲が落ちたり、食べることがつらくなることもあるかもしれませんが、とろみや味付けを工夫すれば、食事が摂りやすくなることもあります。

また、周りの人も時間や量を守ることにあまり神経質になりすぎなくても大丈夫です。体調に合わせて無理をしないで、献立や調理方法など、栄養士に相談してみましよう。



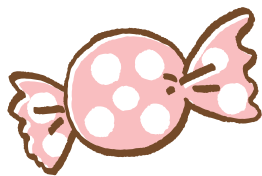
吐き気がある時は「冷やし茶漬け」も
いいですよ。
氷のかけらで清涼感UP!



味覚の変化がある時は、「定番!焼そば!」
ソース味やカレー味など比較的感じやすい
味付けなら食べやすいですよ。

四国がんセンターホームページ

<http://www.shikoku-cc.go.jp/hospital/guide/class/nutrition/>
レシピなどを閲覧・ダウンロードできます。参考にしてみてください。





お近くの**がん相談支援センター**をおたずねください。

○家族と一緒に過ごしたい

支える家族のために

がんは本人だけでなく、家族にとっても大変つらい体験です。

『今後のことを考えると不安』『患者の世話は誰がするのか』『経済的な負担をどうするか』など、家族の日常生活にも大きな影響が生じます。家族は患者さんを支えることに一生懸命になり、自分自身をいたわることを忘れて心や体の疲れが出ることがあります。そのような場合は、自分自身の時間を作ってみたり、一人で抱え込まずに相談してみましょう。

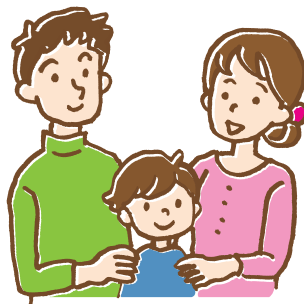
子どもへ病気を伝えるとき

『病気のことを子どもに話すべきか』『いつ、何を、どのように伝えたらいいだろうか』など、子どもへの対応は誰もが悩みを抱えています。

子どもに心配させまいと、親が病気のことを隠していても、子どもはいつもと違う何かが起こっていることに気づきます。1人で実際以上に悪い想像を膨らませ、より大きな不安を感じてしまうこともあります。子どもの年齢や置かれている状況によりませんが、事実を伝えることで安心する場合があります。

子どもの世話をする人がいないとき

外来受診や入院などにより、一時的に子どもの世話ができず面倒をみってくれる人もいない場合に、保育所の一時預かりや、保育園の送迎や児童を預かるファミリーサポートセンター、入所では児童養護施設、乳児院などがあります。



○同じ経験をもつ人と話をしてみたい

病気に向き合うときには、体の症状や心のつらさ、そして「どうしてこんな病気になったのか…」など、さまざまな悩みや問題に直面します。そんな時、同じ経験をした人の話が役に立つことがあります。

同じ経験をした人と話をすることで「ひとりじゃない」と孤独感がやわらいだり、療養生活を助ける知恵や工夫を知ることが出来ます。ほかの人の経験がすべて自分に合うというわけではありませんが、いろいろな交流の場を利用するのも、自分らしく病気に向き合うことを助けてくれる一つの方法です。

患者・家族の交流の場(サロン)

副作用への対処の工夫、孤独感や不安との折り合いの付け方など、同じ経験をした人同士が情報交換や交流する場が、病院内や町なかで定期的に行われています。

患者さんやご家族などが自由に参加することが出来ます。

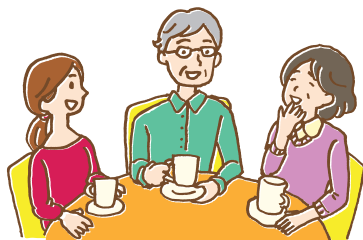
医療関係者が運営しているところもあれば、ピアサポーター(患者や家族としての経験があり、一定の研修を受けた人)が中心になって活動しているところもあります。

どちらも無料で開催されていて、気軽に参加することができます。

患者・家族会

同じ疾患をもつ患者さんだけが集まる会や、家族の会、限られた地域で活動している会などがあります。大切な人を見送ったつらい経験を分かちあうことを目的とした集まりもあります。

がん診療連携拠点病院などでは、「患者・家族会」と連携し、活動情報を持っている場合がありますのでお問い合わせください。



★愛媛県内のがん患者サロン情報

＜病院で開催されているサロン＞

病院名	サロンの名前	開催日時(原則)	電 話
四国がんセンター	ひまわりサロン (どなたでも)	第3木曜日 13:30～15:30	089- 999-1209 (患者・家族総合支援センター)
	憩いのサロン (対象者別)	不定期	
住友別子病院	患者サロンさくらの会	第3金曜日 14:00～16:00	0897- 37-7133
済生会今治病院	患者家族サロン	第4木曜日 13:30～15:30	0898- 47-2571
愛媛大学 医学部附属病院	あいほっとふれあいサロン	第2金曜日 13:00～15:00	089- 960-5261
	あいほっと学びあいサロン	第3水曜日 18:00～20:00	
松山赤十字病院	クロス・ステーション	第4月曜日 14:00～15:30 (内容により変更あり)	089- 903-0968
愛媛県立中央病院	がんサロン春日	毎月1回(曜日未定) 13:30～15:00	089- 947-1111(代表)
市立宇和島病院	さくらサロン	第4水曜日 13:30～15:30	0895- 25-1111(代表)
四国中央病院	顔晴れサロン	偶数月第4金曜日 14:00～16:00	0896- 58-3515(代表)
HITO病院	HITOサロン	不定期	0896- 58-2222(代表)

お気軽にご参加ください! ※開催日について、変更する場合がありますので、窓口へお問い合わせください。

<地域で開催されているサロン>

名 称：がんと向き合う人のための町なかサロン

開 催 日：月曜日～金曜日 10:00～15:00

住 所：松山市末広町17-9

問合せ先：089-997-7638

運 営：NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会



患者・家族総合支援センター



「だんだん」は愛媛県の方言で「ありがとう」。

すべての人が暖かい心になるように願いを込めて…

愛媛県の患者さん・ご家族のための交流や支え合い、情報収集のためのセンターです。どなたでもご利用できます。

ホームページ：<http://www.shikou-cc.go.jp/support/>

問い合わせ：☎089-999-1209



○社会復帰を支援してほしい

がんと仕事

がんになって仕事を続けるか、辞めるかの決断は、本人の価値観や「生活の質(QOL)」に大きく左右される難しい問題です。一度辞めれば再就職は容易ではありませんし、仕事を続けるうえでは、仕事内容や職場内での関係性、体調のことなどの心配事もあります。一人で結論を急がず、相談してください。



※産業医・産業保健師……企業で働く社員の健康管理・増進にあたっています。

愛媛労働局ホームページ

「長期療養求職者に対する就職支援事業の実施について」

<http://ehime-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

ハローワーク松山や患者・家族総合支援センター「**暖だん**」にて就職支援ナビゲーターによる就職相談を行っています。

外見のケア

治療によって、頭髪などの脱毛、肌荒れなど、見た目の変化が起こる場合があります。ウィッグなど外見のケアができる商品を展示し体験できるところ*もありますので、自分らしく過ごせる工夫を見つけていきましょう。

※患者・家族総合支援センター「**暖だん**」では、ウィッグや乳がん術後の補正下着などの展示をしており、試着ができます。