

がん患者さんご家族のための おしゃべりサロン

都立駒込病院
サロン便り No. 85
(2019年3月発行)



2019年2月8日に第92回“おしゃべりサロン”を開催しました。体験者8名（男性2名、女6名）の方が参加されました。今回は、治療や副作用などからの「痛み」について主治医への伝え方、付き合い方などが話題となりました。ひとりひとりの経験や工夫を交流しながら、日常の気分転換についてもお話が広がり、あたたかく和やかなわち合いに満ちた時間となりました。



サロンのお約束を確認して始まりました。

- ①自分のことは自分の言葉で話すこと。
 - ②他の方のお話は、善し悪しを評価しないで最後まで聴くこと。
 - ③サロンでのお話はこの場限りにすること。SNSへの投稿、録音、写真撮影は禁止。
- 以上の3点をお願いしました。

○4月に検査を控えている。考えても不安になるだけなので、考えないようにしている。

○抗がん剤治療の副作用で、口内炎がたくさんできて主治医に診てもらった。「痛くてヨーグルトも食べられない」と訴えたら「それは辛かったね」と口内炎の薬を処方してくれた。とても安心した。

○3月に手術した。花冷えや梅雨の時期、術側に痛みが出たが、温めたら楽になった。

○転移した時はショックで泣いた。落ち込んだが先の事を考えても仕方ないと今は思う。4週間に一回の注射が痛い。

○腹式呼吸をするようにしている。掃除をするのが気分転換になる。空気が清められるような気がする。おそうじグッズを選ぶのも楽しい。運動になり、適度に疲れるのがいい。

○携帯のメモ機能に聞きたいことをまとめておくようにした。先生にそれを見せて相互確認していた。

○畑仕事が好き。芽を出したばかりの野菜に生命力を感じるし収穫して食べるのも楽しみ。畑仕事をするとすっきりする。

○社会的な問題など、なるべく外に意識を向けるようにしている。

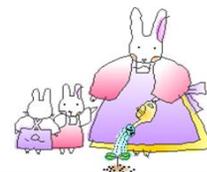
○話せる場は大切だと思う。話すと少しホッとして帰る事ができる。

○このサロンは垣根がないのを感じる。話を聞けるのはありがたい。

○男性がもう一人来てくれて、心強かった。

体験や想いを分かち合った内容を、ごく一部ですがご紹介させていただきました。次回もスタッフ一同、皆様の参加を心よりお待ちしております。

次回・次々回のご案内



- 日時：毎月・第2金曜日（13時～15時）
2019年4月12日（金）
2019年5月10日（金）
 - 場所：都立駒込病院 本館3階
患者サロン（中央エレベーター横）
 - 対象：主にがん患者さん・ご家族
どちらの医療機関に掛かっていても参加出来ます。
- * 予約はいりません / 参加費は無料です