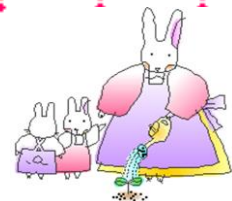


がん患者さんにご家族のための おしゃべりサロン

都立駒込病院
サロン便り No. 90
(2019年8月発行)



2019年7月12日に第97回“おしゃべりサロン”を開催しました。体験者7名（男性2名、女性5名）、家族1名（女性1名）、合計8名の方が参加されました。今回は、手術や副作用などの話題から、心理面、お金のことなど話題は多岐にわたり広がっていきました。それぞれの体験が、生きるための知恵として共有されることで、新たな学びの時間となりました。



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。

○抗がん剤の副作用は個人差がある。同じ薬を飲んでいても、知人と自分では症状が全く違った。

○臨床心理士と面談をしたことで、とても心が楽になった。大勢のがん患者さんと話をしているからこそ、参考になる的確なことを言ってくれるのだと思う。

○薬の副作用である体重増加に気を付けるために、甘いものが欲しい時はカロリーゼロの甘味料を入れてコーヒーを飲んでいる。

○食事の時には、食べる順番にも気を付けている。野菜や豆腐を先に食べ、それから他の物を食べるようにしている。

○大腸がんの手術のあと、主治医からは何を食べてもいいと言われた。でも自然と肉類を食べる量は減った。

○無糖の炭酸水などを飲むようにしている。お腹が空いたらトコロテンを食べている。食物繊維もあり体によいと思う。

○自分は逆に太りたい。胃を切除したので吸収が悪くなってしまった。カロリーを計算して計画的に食事をするようにしている。

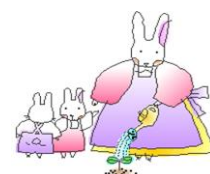
○手術や治療のあと、体が思い通りにならないこともあるが、どこかで折り合いをつけて生きていくことが大切だと思う。

○抗がん剤の副作用は、個人差はあるが、だいたい1年くらいで抜けていくように感じる。

○またこのサロンに参加したい。来るたびに新たな気づきがある。

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、皆様のご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 9月 13日（金）
2019年10月 11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：主にごがん患者さん・ご家族
どちらの医療機関にかかっている方も参加できます。
- * 予約はいりません / 参加費は無料です