

「きゃべつの会」は京都市下京区・南区にお住まいのがん患者さん、ご家族がお茶を飲みながら交流し、生きる力を取り戻す「地域の患者サロン」(下京西部医師会主催)です

実行委員からのメッセージ

この夏は、一人キャンプでリフレッシュした
消化器外科の北川一智です。

「きゃべつの会」は下京区、南区にお住まいの方なら誰でも参加できる、がん患者さんと家族の方が来ていただいてお話をする会です。残念ながらコロナ禍で皆さんが集まる機会を作れないのが現状です。そこで今回の「きゃべつの会」の会誌には、いつも来ていただいていたがん患者さんやご家族が今どのように過ごされているかを書いていただきました。また裏面にはがんに携わる専門職からのちょっとしたアドバイスを載せております。



命ある限り

コロナ禍の中、皆様いかがお過ごしですか？長い間会えなくて寂しいですね。私はおうち時間は読書をして過ごしています。最近、知人から人生の終末期を描いた本を何冊か借りて読みました。読む前は、気持ちが落ち込むのではないかと思いましたが、そんなことはありませんでした。

ある作品では、治療のための入院をせず、自宅でいつも通りに過ごすことを選んだ人の生き方が書かれていました。また別の作品では、残された人生を、治療を優先に考えず、今まで出会ってきた人に会いに行くことで、自分の人生を振り返りながら余生を過ごす生き方が書かれていました。

これらの本を読んで、色々な生き方があることを改めて感じ、自分も残りの人生を自分らしく悔いなく生きようと、気持ちが明るくなりました。

先日、癌の治療をしました。これで五回目、いや六回目でしょうか。手術のことを聞いたときは、「またか・・・」と思いましたが、「悔いなく生きる」ことを思い出し、こうなったら生きられるだけ生きてやろうと思いました。手術をするかしないかを決めるのは自分です。自分で決めて、やりたいようにやりたいことをする。そう考えると、手術を受けることも自分の生き方のように思え、前向きに捉えることができました。

コロナが終息したら、行きたい所や会いたい人がいます。病気で不安になることもあるかもしれませんが、命ある限り楽しく過ごしたいと思います。

(K.K 女性)



まだまだ続く 私の闘病生活

2018年9月、直腸がん、肝臓に転移との告知を主人と二人で話を聞きました、他人事のようで涙も出ませんでした。

翌月手術し、退院後は2か月近く水便のためトイレで戦い、苦しかったです。

その後の抗がん剤では、むかつき、脱力感、口内炎、手足のしびれ、手荒れ。回数を重ねると、かゆみや痛み、頭痛、身体全体の湿疹。特に顔の湿疹は年齢がいても私は女性(笑)、顔だけは許せなかったです。あまりのひどさに、自分の顔を見ることができませんでした。

翌年にがんが再発(ガン、笑)。大きくなりすぎ手術できず最悪！ラジオ波手術と抗がん剤12回では、口内炎、鼻血で食事ができず、もう慣れました(笑)。

その後、大学病院で切除手術しましたが、それ以来足のしびれが治らず、現在も続いています。

現在私の思うことは、3年間はマスク、風邪をひかないことに注意していましたが、コロナに負けないために、温泉も行けず、カラオケ、映画、その他いろいろできないことで、ストレス200%！でも、まだまだ続く私とがんと闘いです。

私のがんと闘えるのは、主人と長女のおかげ。苦しいけど頑張ります。

(O.T 女性)



五山の送り火

8月16日は「五山の送り火」。廊下に出るとほぼ見えます。

50年前入居時の京都は高い建物も少なく、文字、形とよく見えたものです。

お盆の終わりを親戚や嫁いだ娘たちと夕方から食事を楽しみ、点火時にゴロゴロと廊下に出て合掌するのが夏の行事でした。

今年孫にも会うことが出来ず、一人で点、点、点・・・の力強い炎に合掌でした。

お隣さんもまた同じでお客様もなく、マスク着用で孫自慢もなくただ「こんばんわ」。

コロナのお付き合いも結構長く、もうかんにんや。普通の生活ってどんなやだったっけ？(H.R 女性)



コロナ禍のバス停



4月20日（金）から新型コロナ感染対策の緊急事態措置が実施されています。私は8月21日（土）午後4時過ぎ、四条烏丸のバス停にいました。バス停は緊張感が少なく、何時もの老若男女の人ばかりでした。私は日常にあるコロナ感染が怖いので、離れてバスを待ち、周りの様子を見ながら間隔を於いて最後に乗車しました。あなたならバスに乗りますか。コロナ禍にどう対応されていますか？
(N.S 男性)

医療スタッフからのメッセージ

人間は一人では生きていけません。

ですが、新型コロナにより、私達はお互いが距離をとった生活を余儀なくされています。

がんを患っておられる方、自分の病気について一人で悩み、ご家族の前では努めて明るく振舞ったりされていることはありませんか？

同じ病気と戦い、同じ思いを持っていらっしゃる方や医療スタッフとざっくばらんにいろいろなことを話し合うことで、新たな「気付き」も得られるのではないのでしょうか。皆さんのつらいご経験や克服されたご経験は、これから病気と向き合う方にとってはとても貴重なアドバイスになるかもしれません。「きゃべつの会」を通して、皆様の心が健やかになれるお手伝いができればと考えています。

機関誌やホームページなどで情報を発信し、意見交換や気分転換ができるよう今後も企画していきます。



緩和ケア・外科
米花正智

新型コロナウイルス ワクチン接種する？ しない？

患者さんは新型コロナワクチン接種をした方がいいのか、ワクチン接種する事で治療に影響があるのではないかと悩んでいませんか？

がん治療中でも新型コロナワクチンを接種する事ができます。接種する事で新型コロナウイルスに感染しても重症化を防ぐことができると言われています。治療内容によっては接種のタイミングを調整する必要がありますので主治医に確認しましょう

新型コロナウイルスに感染しないために

手洗い	爪や指の間も 30 秒から 1 分かけて、水と石鹸で洗いましょう
うがい	外出後は必ずうがいをしましょう
マスク	外出時はマスクをしましょう
換気	こまめに換気をしましょう
加湿	ウイルスは乾燥を好みます。湿度 50～60%を心がけましょう
3密回避	密接・密集・密閉を避けましょう
休養	疲れないように、十分な休養をとりましょう
食事	バランスのとれた食事と水分をしっかりと摂りましょう

免疫力をあげましょう！

適度な運動や入浴	毎日 10 分程度の運動、40 度くらいのお風呂につかりましょう
質のよい睡眠	同じ時間に寝起きする。寝る前にテレビやスマホを見ない
栄養バランスの取れた食事	便秘しないようにしましょう。
よく笑う	友人と電話で話してストレス発散したり、お笑いテレビを見たりして、笑うよう心掛けましょう

がん化学療法認定看護師 西岡良子
看護師 山口穂波

LINE@でお友達になりませんか

【LINEアプリのダウンロードが必要です】
①スマートフォンのカメラでQRコードを読み取る
②ID検索LINEアプリを起動し、「友だち追加」メニューの「ID検索」を選択し「@903NUYTA」と入力

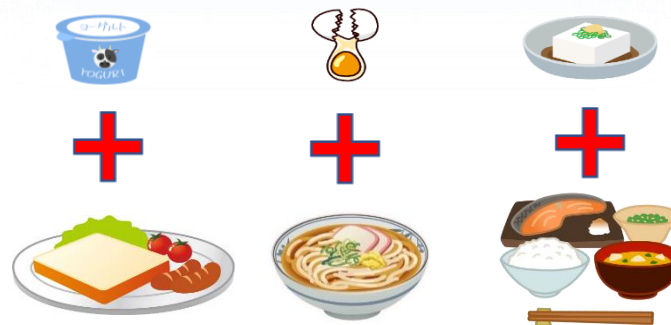


LINE ID: @903NUYTA

しっかり食べて感染症を撃退しましょう

コロナ禍の今、感染症予防のためしっかり食べて免疫を上げる事が非常に大切です。栄養指導では免疫アップとして、たんぱく質食品の摂取をすすめています。たんぱく質とは筋肉や血、骨となる食べ物で、肉・魚・卵・豆製品・乳製品などです。これらたんぱく質食品はがんの治療にも効果を発揮します。

毎朝ヨーグルトを食べる、昼食の麺類に卵を落とす、夕食に冷奴をプラスする、など簡単なことからでいいので貯たんぱく質、「貯筋(肉)」を心掛けましょう。もちろん水分補給と適度な運動もお忘れなく。



管理栄養士 片山影美子

今回の担当は京都九条病院です。
次回は12月頃、京都南病院から発信予定です。

発行元：一般社団法人下京西部医師会
〒601-8452
南区唐橋堂ノ前町15-9エステート南ビル301
TEL) 693-3900、FAX) 693-3911