

# オホーツクの風

平成24年8月22日(水) 0007号

発行所  
北見赤十字病院の  
明日を考え支援する会  
事務局  
北見市緑ヶ丘1-10-16  
Tel 0157-61-0684

## 日赤がん相談支援センター

### 皆さん、存じですか？

今年7月の例会は北見赤十字病院の八矢幸美・看護副部長さんを招き、懇談致しました。その中で、「がん相談支援センター」が話題になりました。例会の後すぐに、ご主人の「がん」で、日ごろ不安や悩みを抱えている会員・斉藤恵子(仮名)さんが相談に出向きました。ご無理をお願いしてそのときの手記を寄稿して戴きました。

北見赤十字病院 東館5階に「がん相談支援センター」という部門があることを、皆さんは存じですか？。私は知りませんでした。

ところが、ある日、突然、家族が「がん」と告知されたのです。本人も、私達家族も

びつくりして、ただおろおろするばかりでした。今思い返すと、私が一番取り乱していたのかも知れません。

それから、緊急入院、手術、退院と続いて今は抗がん剤治療、一年があつたという間に過ぎてしまいました。そして、今年4月の精密検査の結果、「転

移再発」と言われて、もう、最悪の状況になり、さらに強い薬の投与、治療が始まりました。

本人はとてつろそうであり、そつと見守っている私達家族もまた、身も心も細るようになつた日々を過ごすしかありません。

私は、「がん」に関する本を何冊も買い求めては読みました。本人に気がつかれないように気をつかう、それがまたつらいことです。

そんなときでした。支援する会の例会で、八矢幸美看護副部長さんのお話を聞く機会を得たのは、ある意味で、医師の方たちより、

患者のすぐ傍で日夜仕事をされている六百

人もの看護師の方々が、どんな役割、思いで仕事をされているか、さらには新人さんがどんな教育、研修を受けながら、現場での仕事に慣れようと努力されているかを知ることができて、とても心強く思いました。

お話の中で、「がん相談支援センター」というものがあつて、患者・家族の悩みにも応えていただけるということを知りました。

7月11日に窓口を訪ね、予約いたしました。そして、19日午後にはソーシャルワーカーの方とお話をす

ることができました。私一人で悩んで落ち込んだり、夜中に目が覚めて泣いたり、精神的なストレスがたまつて体調を崩したことがこの話しをさせていたたいて、聞いて下さり、一緒に考えていただきました。

私が話をさせていたたいたのは、次のようなことでした。

▼家族に、「がん」と告知されてからのつらさがあまりに大きくて、慰めの言葉すらつかばない。どうしたらいいのだろう。

▼医師にいろいろと「がん」について聞きたいのだけれど、あまりに御多忙の様子だし、そのつど話して下さったことについて、お聞きしたいことがある。

▼治療と副作用について、知りたい。

▼セカンドオピニオンは必要なのか？。

▼終活について、いつがいいのか、家族にできることはどんなことが。

いろいろなことをたくさんお話してきたことがとても良かったし、ソーシャルワーカーの方から、

「ぼくは医者でないから、医学的なことについては答えられない。先生に時間を作っていたら、直接、話しを聞かせてもらつて下さい。看護師が先生の都合を聞いて、日程調整してくれますから」

と、次のステップへのアドバイスもいただきました。

衝撃の予告から一年が過ぎたばかり、これからが大変と思つのですが、いざというときに、誰にどのように相談をすればよいか、その道筋を見つけてくれることができるとしていただきます。

地域がん診療連携拠点病院としての北見赤十字病院があり、中に、「がん相談支援センター」があることは、大きな安心と思えます。斉藤恵子(仮名)記

### ご案内

北見赤十字病院は地域がん診療連携拠点病院の指定を受けて、地域でのがん診療に役立てようと「がん支援センター」開設しています。

がんの治療や告知、予防のための健診のことなど、相談に見える方の気持ちになつて、無料で行っています。お気軽にご相談下さい。

センターは月曜日から金曜日(祝祭日は除く)の8時30分から17時05分まで、日赤の東館5階、医療相談室の中で相談を行っています。

電話：0157・24・3115(内線1520)、FAX：0157・22・3339です。Eメールも利用できます。直接お越し戴いても受け付けていますが、相談を受けるのに待つことがあります。お手数でも予約を願えればと思います。

# 別れそして感謝(下)

会員 中田ふみ子

毎日の治療で良くなることを願って、主人の顔を見に病院に足を運びました。行く度に弱音を吐くことが多くなりました。そんな時でも私を氣遣い、

「寒いから石油を入れておけよ、お金は大丈夫か、戸締りをちゃんとしてでかけろよ」などと、いろいろ心配して語り合つ中で「俺がいなくなつたらお前は困るなア」「大丈夫、良くなつて帰れるから」と言つと、「何ともはかばかしくないなア」と言つたのです。

入院一ヶ月も過ぎたころから容態に変化、息子が呼ばれ、共に病状の説明を受けました。

十一月二日、主人の大好きな生寿司を昼食にと持つて行くと、喜んで美味しそうに食べへてくれたのが元気で笑顔を見ることが出来た

最後でした。

その三日後、朝から容態が急に悪化、この日はどしや降りの雨でした。思いもよらぬ別れに動転した事を昨日のように感じています。北見赤十字病院のお医者さん、看護師さん、いろいろな方々に本当にお世話になりました。感謝でいっぱいです。

主人は大勢の方々に別れと見送りをして頂き、感謝の気持ちで天国に旅立ったと思えます。主人を見送つた後、周りの方々や子どもたちに励ましを受け、五十日祭を済ませ、正月を迎えました。そして孫や子どもたちが帰つた後これから一人だと思つと悲しくて涙が止まりません。伴侶を亡くした悲しさと、あの時先生に強くお願いすればよかった」とか

# 老を愉しむ

会員 阿部治夫

私たちの住む北見市でも、全国的な傾向と同じく人口に占める高齢化率は年々高くなつていく。平成18年度は21.8%だったが22年度は25%に上昇した。

このよつな時代に、たとえ持病といわれる病気を抱えている者でも、介護される日が一日でも遅くなるように自分自身で日々の健康状態や日常生活の動作などを考えて、生活することが望ましいと思ひます。

私の実践方法を紹介します。

## 1. 愉しむポイント

現在時バランスシート(苦楽対照表)

愉しみ(資産)	苦しみ(負債)
① 楽しい日常生活 ・食生活(チラシ→買い物→料理) ・隣人と生活協力会(山菜等の交換)	① 闘病による生活制限 ・呼吸器内科 ・消化器内科 ・リハビリ科
② 余暇を楽しむ ・ドライブ ・フォト ・JR駅舎の探訪	② 身体障害による生活制限 ・歩行は屋内、屋外はゆっくり ・半日以上の外出や外泊は呼吸器携帯 ・食事や会話制限(ゆっくり)
③ 出会い楽しむ ・向う三軒両隣の交際 ・旧友との今ひとたびの交流 ・一期一会(病院、買い物などで) ・母と子の一瞬のパラードに感動 ・自然を愛でる方々との交流	③ 無形資産(物産) ・より無形資産(感情)が老いを愉しめる。 ・人との出会いが、人生を豊穡にする。
私自身の生活(資本) 生活満足度向上	

▼人生はプラス思考(感動・希望・工夫)。  
▼ラストステージは、出合いを愉しむ。  
▼人生はP.L(損益計算書)思考よりB.S(貸借対照表)思考。  
▼出合いを愉しむ

## III. 現在時バランスシート(苦楽対照表)

▼過去の何があつたかより、今、何を感しているかが重要。  
▼無形資産は、どんどん増やせる。  
▼有形資産(物産)より無形資産(感情)が老いを愉しめる。  
▼人との出会いが、人生を豊穡にする。

## 編集後記

超高齢化社会に求められるのは「安い医療と介護」そのため「健康維持」である身体。阿部治夫さんの「老いを愉しむ」ための「現在時バランスシート(苦楽対照表)」は、心身の健康をいかに維持するかの実践例で、時代の要請に込めるものである。

日常生活や余暇、出合いを愉しむための活動を「資産」として計上、闘病や体の障害に伴つ生活制限を「負債」として、苦楽対照表の資産、つまり「愉しみ」をいかに増やしていくかということがこのひとつの試み、万人の願望とも重なることだと思ふ。あなたも自分の苦と楽を当てはめてバランスシート作りはいかですか。

(谷川記)