

## 第21回 ハートシェア 終了しました。

「治療中でも自分らしく過ごしたい～抗がん剤治療による外観の変化を乗り切ろう～」

H23年10月7日開催

今回はどんな会？

抗がん剤治療を受けると薬の影響で脱毛やさまざまな皮膚症状(黒ずみ・湿疹・ただれ・爪の変化)が現れる場合があります。それぞれの症状に戸惑い、心を痛めている方も少なくありません。他の人はどうしているの？どんな想いを抱えて過ごしているのだろう・・・誰もが抱えている想いと思われそうですが、なかなかそれをテーマに話し合えることは少ないかもしれません。今回の集いはそのようなテーマについて参加者同士で語り合い、つらさを共有する会となりました。

**ミニ講演 「抗がん剤による外観の変化」**     **がん化学療法看護認定看護師 森田寿絵**

参加者 5名 (男性 2名 女性 3名)

当日スタッフ

ファシリテーター

がん化学療法看護認定看護師     森田 寿絵

総合相談センター                    中村 洋子

臨床心理士                              大盛 久史

～当日の様子～

参加者は5名でした。うち3名は初めての参加者ということもあり、最初は緊張している様子がみられましたが、それぞれの悩みを語り合ううちに「みんな同じような悩みを抱えている。」ということがわかり、少しだけ連帯感が生まれました。ミニ講演終了後に患者・家族サロンミナミナ、がん相談支援センターの紹介もさせていただきました。ある参加者は「悩んでいても、そんなこと他の人に話しても仕方ないと思っていた。でも、理解してもらえる人に話すことはよいことだとわかったし、いろいろ相談にのってもらえるところがあるとわかってよかった。」と話されていました。

実際に語り合った内容です！

### 《当日語り合った内容》

～抗がん剤治療における外観の変化について困っていること、悩んでいること～

- 脱毛がつかった
- つめや皮膚の黒ずみがつらい
- 外観に変化が出ると人と会いたくなくなるし、外出もしたくなくなる
- 今後の治療のことを考えると不安になる
- 治療中皮膚の色素がぬけるトラブルがあった
- 今は特に変化は見られていないが、今後再発したら、放射線治療や抗がん剤治療をすると思う。そうなる

と、どんな副作用がでてくるのか不安

- 家族としては本人のつらさをみている、どんなサポートをしてあげたらよいかかわからず、本人も家族もつらくなっていってしまう

～それぞれの工夫と対処法～

- 最初は誰にも話せずふさぎこんでしまった。そのような時に主治医の先生に相談センターに相談にいったり、ハートシェアに参加することを勧められた。最初は気がすすまなかったが、結果的にはそれらが自分には良かった。今は勧めてくれて本当に感謝している。
- 病気の当事者ではない家族や友人だと、話しても仕方がないところがある。当事者同士で語り合えるミナミナなどの場で相談するとみんなが親身に話を聞いてくれる。自分がつらかったときはミナミナの人たちに元気をもらった
- 主治医の先生に何でも話すようにした。

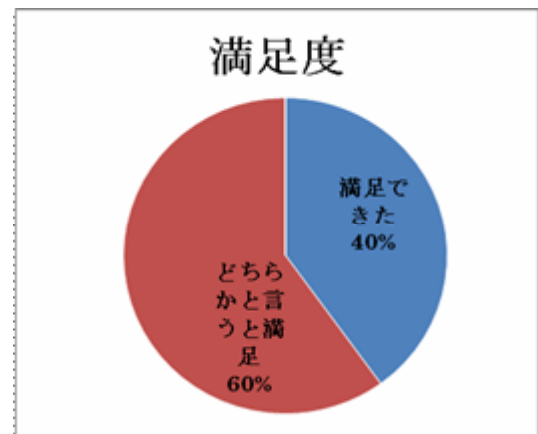
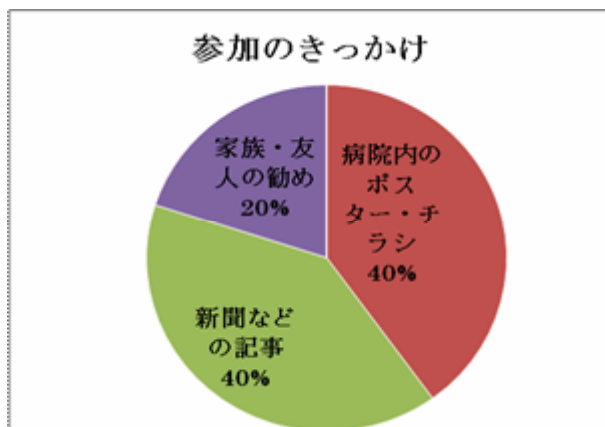
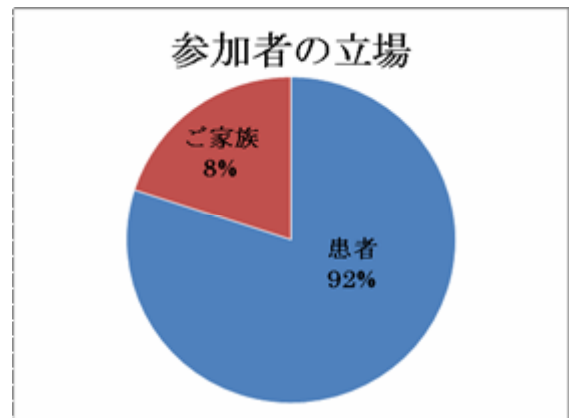
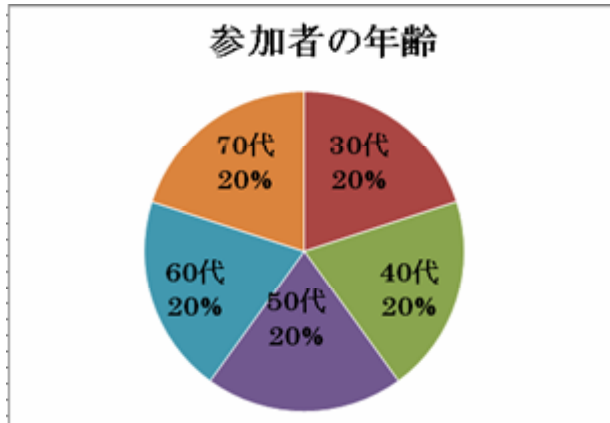


### ミニ講演 レポート「抗がん剤による外観の変化」 がん化学療法看護認定看護師 森田寿絵

抗がん剤による外観の変化がなぜ起こるのか？や注意すべき点と対処法などについて、約 15 分ほどのミニ講演でした。困っていることとして話題に挙がっていたことのほとんどは、写真や画像を交えて患者さんや家族にもわかりやすく解説していただきました。参加者は真剣に耳を傾け、うなずきながら話を聞いていました。終了後には質疑応答の時間も作っていただき、さらに森田さんの方から何か困った時はいつでも相談して下さいという声かけもあったので、参加者からは「不安なことはたくさんあるが非常に心強い」といった感想が聞かれました。



## ～アンケートの結果より～



## 不満・満足の理由・感想・要望など(原文のまま)

いろいろな方のお話を聞けたり、話をできて良かったと思います

スタッフの方々一生懸命です。ありがとうございました。

最後男女一緒のお話でしたが、別々に聞きたかったです。ですがいろいろな面でサポートしていただけることを知り、是非勧めたいです。ありがとうございました。

同じ境遇を経験した人の話が聞けた

市内ではないのでくるのにおっくうにもなったが、今回のテーマのおかげで来てみる気持ちになりました

次回 第22回ハートシェアは11月7日(月)です。

テーマは「家族だって悩んでいます！がん患者を支える家族の集い」です。