

●Dr. 津谷の「がん患者の在宅療養は任せんさい」

がん患者のための養生学

最近、五木寛之氏の“養生の実技”が話題になっています。

彼の体験と偏見による養生ハウツーものです。確かに医学的エビデンス（証拠）がない話が多いのですが、各論、いくつか異議あり、総論、賛成といった感じです。

しかし、大きな人生の谷を克服し、仏門にめざめた五木氏のゆったりとした健康感に、私たちも大いに参考になりそうです。

特に私が共感する部分を紹介してみましよう。

“がん細胞ができたということは、自分の家族のなかにグレた子供が出てきたようなものだ。憎み、敵視し、叩き、焼き、殺すしか道はないのか。がん細胞をテロリストとして、体じゅうを憎しみに満たして闘病することが、全体的な心身にプラスだとは思えない。”

「がん」は自分自身の中の正常細胞が何らかの原因で、遺伝子に傷がつき生まれたものです。秩序なく増殖するかわいそうな細胞です。もとは自分の細胞なのです。

一通り治療を受けられた方は、一度静かに自分のがん細胞の言い分を聞いて上げましょう。がん細胞にならなければいけなくなった理由があるはずです。

あなたの養生のコツを発見できるかもしれません。

養生とは生を養うこと。あす、死ぬとわかっているもするのが養生です。

副理事長 津谷隆史

● シリーズがん療養生活の基礎知識 AtoZ

在宅医のつぶやき

利彦（仮名）さんのお宅を訪問すると、いつもビークリスビーの曲が静かに流れ、ベッドサイドには小さな丸椅子が一つ置いてありました。

奥さんにお聞きすると「主人が大好きなので少しでも症状が楽になればと思っているのよ」と話してくださいました。

利彦さんは腎臓癌の末期でしたが、病院の主治医の勧めで在宅での療養を決意されました。

奥さんは、自宅では夫婦二人きりの生活になるので不安一杯のご様子でしたが、幸いなことに、家に帰ってからの利彦さんは病状が落ち着いておられ、しばらくは穏やかに過ごすことができました。

家での介護に慣れると、奥さんは趣味の絵手紙を描く余裕もできました。

在宅で療養することの最大のメリットは、「自分の住み慣れた環境で自分らしく生きることができる」ということです。

病気の状況によっては、病気と闘うのではなく病気と共に生きるという気持ちで過ごしたほうが良い結果になることが多いものです。

そのために「住み慣れた家」はとても良い環境といえます。

利彦さんは、退院して4か月経った盛夏の朝、奥さんと普通にお話してお粥を少し食べた後に急に具合が悪くなられ、その日の午後、奥さんと娘さんに看取られながら静かに永眠されました。

理事 田村裕幸

● 「がん患者さんのためのQ&A」

がん療養生活の中で疑問や不安がどんどん出てきます。

私たちは、がん患者さんやご家族のこのような疑問や不安に一つひとつ答えていき、安心して療養生活をしていただきたいと考えています。

疑問や不安について会員の皆様からのご質問をお待ちしております。

第2回目は、「セカンドオピニオン」についての質問です。

問) 主治医に遠慮して、セカンドオピニオンを受けたいと申し出ることを躊躇しています。上手な申し出の方法をお教えてください。

答) セカンドオピニオンをお願いする場合、患者さんが主治医の判断を信用していないと思われるのではないかと、主治医にお願いしにくい場合も多いと思われます。

その場合は、例えば「私自身は先生の指示に従うつもりですが、東京の長男が是非セカンドオピニオンをもらうように言うものですから…」などと、自分自身以外の家族の希望でセカンドオピニオンを受けたいという言い方をしてみると良いでしょう。

これならば、患者さんも少しは主治医に話しやすくなるでしょうし、主治医にも受け入れてもらいやすいと思います。

理事長 広川 裕

● 広島県内のがん関係イベント情報

○ 緩和ケアを考える会・ひろしま第34回事例検討会

2005年3月12日（土）14時～16時 県立広島病院中央 2階講堂

「骨転移の激痛の対応に難渋した事例」 参加費：500円

藤本真弓（県立広島病院ペインクリニック 082-254-1818 ex3122）

○緩和ケアを考える会・ひろしま第36回定例研究会

2005年5月21日（土）14時～16時30分 広島国際会議場/ダリア

講師：上尾甞生病院 磯崎千枝子

参加費：会員/学生 1,000円 一般 1,500円

○第13回日本ホスピス・在宅ケア研究会 in広島 ←フォントの変更

2005年6月18日（土）～19日（日） 広島国際会議場

「寄り添う心 わかちあう心 ～私はあなたを一人にしない～」

事務局（電話082-222-1555 hirosshima2005@chive.ocn.ne.jp）

参加費：事前登録 5,000円 当日 6,000円（1日のみ 4,000円）

学生 2,000円

●編集後記

今回は、設立記念シンポジウムの準備と重なり、情報収集が十分できませんでした。いかがでしたでしょうか？

このニュースレターへの皆様のご意見、ご要望、ご質問をお寄せください。
(浩)

■発行：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま 事務局

<http://www.gan110.rgn.jp>

■お問い合わせ： info@gan110.rgn.jp

■Copyright：NPO法人 がん患者支援ネットワークひろしま
