

3月12日(土)当院外科の石塚先生を講師にお迎えし、「つらくない生活を」をテーマにお話をいただきました。先生は、当院の「緩和ケアサポートチーム」の一員としてもご活躍されています。



つらさやストレスを人に伝えていきますか？我慢していませんか？

がんと診断されたとき・治療中、つらさやストレスを感じる事は当たり前のことです。遠慮せずに主治医・看護師などの医療者につらさ、苦痛、心配事を伝えてください。一緒に対処法を相談していきましょう。

こころのつらさ

気持ちが辛くなるのは当たり前、気が弱いせいではありません

からだのつらさ

体の症状を我慢する必要はありません

日々の暮らしへの影響

在宅医療や医療費等の制度のご相談に応じます

人生の意義・意味への疑問

「がんの患者」としてではなく『あなたらしさ』を大切に

代表的な体のつらさとケア・工夫について

☆痛みが心配なとき：痛みの場所・痛み方を教えてください。原因を確認するために重要です！

☞ぐっすり眠る、軽い運動を取り入れる。うまく気晴らしをすることも大切。

姿勢や移動の工夫や、装具・補助具などの使用については、当院のリハビリにも相談できます。

☆息切れ・息苦しさ

☞姿勢の工夫、環境の整備(よく使う物をベッド周りに置く、体の動きを減らせるようトイレや間取りを工夫)

息苦しい時に側にいる、背中をさする・手をにぎる

☆食欲がない

☞少量ずつ食べられそうな量で準備する、時間にこだわらず食べたい時に食べたい量を食べる
親しい人と一緒に食事することも大切

☆ぐっすり眠れない

☞軽い運動で体を動かす、昼寝をしすぎない、心配事や不安について話し合う