

がん相談支援センターだより

福岡東医療センター 令和2年4月発行(第17版)

子どもたちへ 命の大切さ 伝えたい 広がる「がん教育」

がん対策推進基本計画には「**がんの教育・啓発**と題し、子供に対するがん教育のあり方を検討し、健康教育の中でがん教育を推進する」という目標が掲げられています。

福岡県では、**がん患者さんと医療機関が協力**してがん教育を行っています。正しいがんの知識を身に付けてもらうため、当院からもがん教育の授業に出向きました。

医療者からは**がんができる仕組み**や**がん予防**などの話を、**がん患者さんからは自身の体験**をお話しました。こちらから質問を投げかけると、子どもたちは積極的に回答してくれました。

【子どもたちからの感想】

大切な人ががんになったらサポートしてあげたい。1日1日を大切に生きようと思った。



ひいおじいちゃんが癌で亡くなった。もっと色々してあげれば良かった。



後悔しなくても良いですよ。それは亡くなった人からのギフト、贈り物です。こうすれば良かったなと思ったことを今度は自分の大切な身近な人にしてあげてくださいね。

がん患者さん



がん患者・家族のための語り合いの場

ひまわりサロン

～2月の活動報告～

「気軽にできる運動リハビリ～呼吸法を意識してみよう～」

講師:作業療法士 藤井美香先生

肩の痛み・膝の痛みの軽減、腹筋とお尻の筋肉に効く運動について講演がありました。すぐに実践できる内容ばかりで喜ばれていました。

「ハンドマッサージでリラックス

～自宅でもできる簡単マッサージを体験してみませんか?～」

講師:ボラボラリンパの会の皆様

マッサージを受けながら参加者同士会話も弾み、心も身体もリラックスできたようで「気持ちよかった」「今後もこういう時間を作ってほしい」という感想をいただきました。

今後も「がんと向き合うところのケア」や「がん種別の治療法」についてなど企画中です。詳細については、当院ホームページをご覧ください!



「人生会議」「アドバンス・ケア・プランニング」って何?

「もしも」の話をもっと身近に

最近、「人生会議」や「アドバンス・ケア・プランニング」という言葉を耳にしたことはありませんか? 将来自分で判断できなくなった場合に備えて、家族など自分の大切な人へ「**希望する医療**」や「**大切にしたいこと**」について事前に話しあっておくことです。

できる限りの十分な医療を受けて長生きしたい? 自然に近い形で過ごしたい? 家族のそばにいたい? 家族の負担になりたくない? 誰に希望を伝えておく?



大事なことなのに「縁起でもない」と話すことを避けてしまいがち... そもそも自分が望むことって何だろう?

いきなり話を切り出すのは難しいですね。**自分の考えを整理**したり、**家族の考えを知る**のに使えるツールがいろいろあります。一例をご紹介します。

ゼロから始める人生会議

(厚生労働省HP: <https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/index.html>)

「もし生きることができる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはどんなことですか?」などいくつかの質問に回答することで考えを整理していきます。最後まで回答すると意思表示シートが完成。印刷して家族と共有しておくことができます。



もしバナゲーム (iACPのHP: <https://www.i-acp.org/>)

余命がわずかの想定で自分の価値観を考え、みんなで話し合うカードゲームです。カードには「痛みがない」「機器につながっていない」「お金の問題を整理しておく」「死生観について話せる」など書かれています。自分が大切にしたいと思うカードを手元に残すことで、1人では得られない、新たな気づきを得ることができます。



人生の終わりをどのような形で迎えたいかについて考え、準備することは決して後ろ向きな行動ではなく、「**今をどう生きるか**」につながる前向きな行動であり、**納得のいく人生**へ近づくことができるのではないのでしょうか。いつどうなるかは誰にも分かりません。日頃から話し合っておくことが大切です。