

ほっとサロン虹

通信

2025.10.17

ほっとサロン虹は、がん患者さんやご家族の皆様が病気や暮らしなど気になること、相談したいことなど、お話ができる場です。



テーマ：化学療法の副作用

～がん薬物療法中の副作用と上手につきあうために～

講師：がん化学療法看護認定看護師 宮本真里子



今回は「がん薬物療法中の副作用と上手につきあうために」というテーマで、当院のがん化学療法看護認定看護師の宮本真里子さんにお話をさせていただきました。

記：心理療法士 芥川亘

がん薬物療法には吐き気、下痢、しびれなど多くの副作用が伴います。インターネット上には様々な情報が溢れていますが、中には誤った情報も含まれているため、正しい情報を得ることが大切です。

今回のがんサロンでは、主に「働くこと」、「お金のこと」、「暮らしのこと」の3つの観点から、具体的な制度の一覧や食事のレシピなどの話があり、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

また、副作用に備えるためには、日記や専用アプリを活用して症状を記録することも大切です。自分の症状や対応方法、不安に思うことを書き留めることで、体調の変化やパターンを把握しやすくなります。記録を続けるコツとしては、「楽しみながら記録をつけること」を挙げられました。



宮本さんのお話の後には、参加者の皆さんが治療に対する思いや心配事を語り合う時間がありました。

そこでは、医療者とのコミュニケーションや患者同士の支え合いなどについて、多くの意見が交わされました。宮本さんからは、「治療では辛い時期もあるかもしれないが、自分なりの目標や生きがい、楽しい時間を持ち、そのための治療だと考えることが治療を続けるコツ」だとアドバイスをいただきました。

コロナ禍前までは、ラウンジや待合室などで自然に会話が生まれ、患者さん同士のつながりが育まれていましたが、現在はそうした機会が減ってしまいました。しかし、誰かに話したり、誰かの話を聞いたりすることは、大きな力になります。がんサロンはそのような場のひとつとして、これからも皆さんの支えとなることを願っています。

毎月第3金曜日に開催していますので、ぜひ足を運んでみてください。

