加古川中央市民病院 がんサロン
わろてんかい 笑てん会 会報
2018年12月
第4号 発行
がん相談支援室発行

笑てん会

加古川中央市民病院がんサロン「**笑てん会（わろてんかい）**」は、がん患者さんとその家族が、体験を語り合いお互いに癒される場をつくることを目的にとして平成29年7月に発足しました。

「**笑てん会**」という会の名称は、がんになっても、自分らしく笑って生きようという意味が込められています。

勉強会の様子

第7回は、「**栄養補助食品試食会**」というテーマで8名が参加し、試食会を行いました。化学療法後などの食欲が低下した時に便利な栄養補助食品は、味が分からないと買いづらいですが、色々な種類の色々な味を皆で試食し、「美味しいな。これいけるわ」「太ってしまう」と笑顔で試食し、話もはずみました。

第8回は、「**髪や頭皮のケア**」というテーマで4名が参加し、シャンプーの選び方や髪の洗い方を学びました。また今回特別に持ってきて頂いたマイクロスコープで頭皮の状態を見たり、爪のケアとしてマニキュアを塗ったりと、病院では普段体験できないケアを受けて、皆さん楽しそうにされていました。

第9回は、「**睡眠のためのリラックス**」というテーマで9名が参加し、精神看護専門看護師が講義を行いました。病気を持つと寝付きにくくなったり、夜中に目が覚めてネガティブな思考になったりすると話し合い、睡眠剤について勉強しました。その後、リラックスする音楽を流し、呼吸法や筋弛緩法を行って、心を楽にする方法を学びました。

交流会の様子

交流会では、栄養補助食品を皆で試食しながら、抗がん剤治療中の食欲や味覚の変化でとてもつらかったこと、家族としてもどうしてあげて良いのか分からなかったことなどを話し、みんなでつらさを共有しました。また、それぞれで対処していた経験を伝え合い、助言し合ったりもしていました。

髪や頭皮のケアでは、病院では「治療のためにやむをえないもの」としてあまり焦点を当てこられなかったアピアランス（外見）ケアについて話し合うことが出来ました。それぞれ治療前にウィッグを購入した時のこと、治療が終わって髪が徐々に生えてきたときのことなど、体験を分かち合いました。

睡眠のためのリラックスでは、再発の不安を抱えて生活されている方、治療中で今後のことを考えて眠れない方など、多くの方が不安を抱えておられました。そんな中「がんなんかに負けてたまるか」「笑って過ごそう」など声を掛け合っておられました。

編集後記

食べることや、外見を整えること、良質な睡眠など、生きていくために大切なことをどうやって整えるかを皆で話し合えて良い機会になったのではないかと感じました。今後もがん患者さんとご家族の癒しの場となるよう、毎月第3火曜日14時からきらりホールで開催します。

がん相談支援室　和田

今後の勉強会開催予定

1/15	**患者と家族のコミュニケーション**
2/19	**放射線治療あれこれ**
3/19	**治療中の肌や爪のお手入れ**