

〈第6回 ガンサバイバーとして生きる 広瀬 真奈美 氏〉

～がん患者の生きる力～

→ソーシャルスキル→切

「がんサバイバー」とは？

・がんと診断された直後～治療中の人も含め 世界的に呼ばれている。

「がんを越えて新しい人生を前向きに生きる人々」 医療者・ケアする人々も含める。

・体力をつけて生活の質を上げる。(キャサ-フィットネスのテーマ)

がん → 年間 100万人 ～ 2人に1人ががん。

→ 早期発見 早期治療で5年生存率↑

がんは10年たっても がんを忘れてはいけない生活。

がんの告知 …ある日突然

絶望
10ヶ月
↓

⇒ 手術 3ヶ月 ⇒ 動かず、気分も落ち込み → うつ病となる人

前向きに動くことが出来ない

手術 → 左乳房全摘 → 病院では周囲のサポート

家に戻り前と同じ変わらず自分だけ

死ぬかもしれないのに…

後遺症・副作用 → 統合失調症

病院のソーシャルワーカー = 入院中のみ保険適用

退院後の人々？

ソーシャルワーカー → そんば場所ではなく… → キャサ-フィットネスの設立
調べて

「愛する人のために生きたい」

家族としてどう支えるか？

どう支えて欲しいか? = P?

・気持ち

「いつもあなたを受け入れます」の姿勢

・話す事が必要なのではなく

・聞いてあげる → 聞き出すのではなく

話し出すまで待つ

そのためにどうあるか?

日本では学べず海外へ。

リハストーム

・どのようにがんサバイバーを支えるか?

・がんのリハビリテーションガイドライン → 様々なデータを読み込んだ

MDアンダーソン
がんセンター

術後ケアや

後遺症に対するケアも

キャンセギフト

がん告知から体力が落ちる。

リハビリテーションの重要性

ADL、QOLの低下 ← 高齢者特有の問題

↓

負のスパイアル

・サルコペニア

・フレイル

キャンセギフトに参加した人。

仲間と何へいけばいい。

ヘルスケアアカデミー

・セルフケア

・健康管理

未来のがんサバイバー (米のがんサバイバーの姿)

・抗がん剤治療中の運動

→ 倦怠感の軽減

可動域・痛み・倦怠感等の軽減。

↓

動かすより動いた方が良い。

がん患者さんの心理

・可動域を増やしたい

・めんどくさい

・体力をつけたい

・痛みがある

↓

分かっているし思ひけど…

・時間かけてい

ジム…更衣室で体を見られるのか…

運動習慣がない

↓

いいやってみたら…

・樂しかった

・仲間が出来た

・元気が出た

がん患者さん達が苦しみを感じるところ(場所)

・更衣室

・温泉

・自分の姿を鏡を見る時

キャンセ (がん) をギフトとして考えられるようになれた事
(出来事)

・人生を人の為に生きようと思った。

誰かのために頑張ろう。

力を付ける

愛を持って接する

胸がん

9人に1人

40代・50代④

10年たつたらどうする…?

· がんと関係なく生きたい → ジャパン

· 普通の人として生活したい

でもそれは出来ない! 前向きに

> 病院で患者さん同士で話す事はない。

→ 一番話せり → 看護師さん → 声掛けられた患者さんもいる。

4/11 浮腫

"

4/11 浮腫患者

スクール

がんに付いて失うもの多すぎる

生きる力の強さ

命のさめき

がんに付つたら運動しよう 114条

・聖マリアンナ医科大学 HP

10年たつたらどうする…?

· がんと関係なく生きたい

→ ジャパン

· 普通の人として生活したい

でもそれは出来ない! 前向きに

がんに付つた事び

それまでの友人達と会えない

· 見えるものが違う、これは、T=

· 一緒にいても楽しくなくて寂しがる、T=

がん患者さん減量

· 身体面 … 体が弱くなる

· 精神面 … 自信がつく

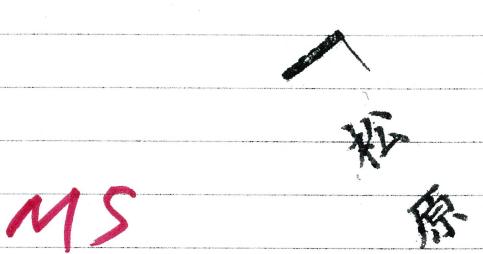
· 生活環境面 … 習慣を変える

等

最期の日々で自分らしく生きるために

医療従事者のやなさんの力をください。

< キャンサーキット >



 松原

