

< 第6回 がん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～

→ リハビリに転移 → 切

がんサバイバーとして？

・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。(キャンサー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られない生活。

がんの告知 ... ある日突然

絶望 } → 手術32 → 動かず、気分も落ち込み → うつになる人も
パニック } 3ヶ月 ↓

前向きに動くことが出来るように

手術 → 左乳房全摘 → 病院では周囲のサポート

家に戻ると前と同じ 変わったのは自分だけ

死ぬかもしれないのに...

後遺症・副作用

→ 統合失調症

病院のリハビリテーション科 = 入院中のみ保険適用

退院後の人は？

インターネット → そんな場所がばく... → キャンサーフィットネスの設立
調べ

「愛する人のために生きてい」

家族としてどう支えるか？

どう支えて欲しいか？

・気持ち

「いつでもあなたを受け入れます」の姿勢

・話す事が必要なのはいい

・聞いてあげる → 聞き出すのはよく
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

リハビリチーム

どのようにがんサバイバーを支えるか?

MD アンダーソン
がんセンター

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

術後ケア

2019年 キャンサーフィットネス

後遺症に対するケア

① 体力をつけよう

② 前向きに

③ 元気に自分らしく

がんサバイバー

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

がん患者さんのケア

ADL・QOLの低下 ← 高齢者特有の問題

↓
負のスパイラル

・サルコペニア
・フレイル

がんサバイバーに参加した人々

仲間と何かをした

ハ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

↓

動かすよりも動いた方がよい。

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

↓

分かっているし思うけど...

・時間がたつ

|

↓
運動習慣がない

ジム...更衣室で体を見られるのが...



いざやってみたら...

・楽しかった

・仲間が出来た

・元気が出た

がん患者さんが苦しみを感じる場所 (場所)

・更衣室

・温泉

・自分の姿を鏡を見る時

がん(がん)をギフトとして考えられるようにした事 (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。

力をつける

愛を持って接する

10年たったらどうなる...?

胸がん
 がんと関係なく生きてい → うつに...
 普通の人のように生活したい
 でもそれは出来たい! 前向きに

9人1人
 40代・50代

病院で患者さん同様に話す事は無い。
 ↳一番話せる人 → 看護師さん → 声掛けられる患者さんもある。

リンパ浮腫
 " スteroid ... 肥満 ... 再発
 ・減量と栄養の勉強会

リンパ浮腫患者
 スクール

がんになって失ったものがたまたま
 生きる力の強さ
 命のすゝめ

聖マリアナ医科大学 HP

がんになったら運動しよう 11ヶ条

最期の日まで自分らしく生きるために
 医療従事者のみなさんの力をください。

< キャンサーギルト >

がんになった事が
 それまでの友人達と違いになった。
 ・見えるものが違って来た
 ・一緒にいても楽しくなくなってきた。

がん患者さん減量

- ・身体面 ... 体が軽くなる
- ・精神面 ... 自信が戻る
- ・生活環境面 ... 習慣を変える

} 等

MS

松原 一樹