



あさがお通信

2023年5月発行



連絡先

医療法人養和会 松本 みゆき
TEL 0859-29-5351
Mail matumoto_m@yowakai.com



医療法人養和会
松本 みゆき 看護師

ゴールデンウィーク、気候も良くなりお出かけしやすくなりますね。5月の第2日曜日は「母の日」、母に感謝を伝える日です。今年はどうなプレゼントが届くのかなあ？そして何をプレゼントしようかなあ？と考えます。プレゼントを買ったり、作ったり、創造したりすることができる、そして感謝の気持ちを伝えることができる日々感謝。「ありがとう！」来年もプレゼント楽しみにします。



第34回 あさがおを開催しました！

オレンジサロンに5名集まり、オンラインで1名の参加がありました。がん告知された時の気持ち、告知場面に誰に同席してもらったのか、家族にどう伝えたのか、子どもにどう伝えたのかなど、それぞれの経験などをみんなで共有しました。話が盛り上がり時間オーバー。また、会いましょう！と笑顔で締めくくりました。

グループLINE

春4月となり、花がきれいな時期になりました。グループLINEの中には、家族と一緒に見た桜、近くの公園の桜など、様々な場所の写真が届けられ、その写真を見ては癒やされ、実際に花見をしたり、出かけた気分になったりしています。



第35回 あさがお

日時 5月13日(土) 12時~13時30分

場所 Zoom (オンライン開催)

『あさがお・猫舌堂コラボイベント~食べる喜び
花を咲かせよう~ 医療従事者との垣根を越えて』 flower.2

第36回 6月24日(土) 13時~15時

— 毎月開催 — 奇数月：第4火曜 偶数月：第4土曜 —

奇数月は“ゆうがお”として夜に開催します！

20時~21時 (19時~Zoomを開放・自由に出入り可)

参加希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい！

開催時、鳥取県内の新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、オレンジサロンかみごとうでの開催は中止とし、Zoom開催のみとなる場合もございます。



あさがおの開催などの情報を掲載しています。ぜひご覧下さい！

Facebook「いいね」お願いします！



参加者のコーナー

今月のテーマ「春を感じる一枚」



山城青谷

まっちゃん



芝桜

ひろ



藤

いだも



ネクタイ

橋本比呂子

あさがお参加者、グループLINEメンバーからいただいた写真作品

次回の写真テーマ：「最近行ったおすすめスポット」

だんだん暖かくなり、過ごしやすくなってきましたが皆様が最近行ったおすすめのスポットを募集します。

ジャンルは問いません！投稿お待ちしております☆

「復職とは、働き方を見つめなおす事」

とまと

乳がん治療のために休職していた私は多くの不安を抱えていました。復職したら前と同じように仕事をし、迷惑をかけた分人一倍頑張らないといけないと思っていました。復職日が近づくと、そもそも働けるのか、再発するかも、通院のため平日に休みを取れるか…等不安は募るばかりでした。

そして、実際に復職してみると、休んでいる間に職場のシステムが大変わりしていて戸惑うことばかりです。ますます焦りました。しかし、同僚が丁寧に教えてくれたおかげでできることから始め、少しずつ慣れていきました。徐々に仕事も生活も以前と同じようにできるようになり、多少の無理も気にならなくなった頃、体調が急変し、数週間休むことになってしまいました。仕事は体力的に難しいのかもしれないと退職を考え始めた時、偶然、がん治療と就労を両立させるために短縮勤務を勧める記事が新聞に掲載されたのを目にしました。休んだ後なのでダメかもしれないと思いつつ職場に希望を相談したところ、認めていただき、短縮勤務に変更してもらいました。

その時、「私にとって復職とは、前と同じように仕事をすることではなく、頑張りすぎずに仕事をし、心身が健康でいられるよう自分の働き方を見つめなおす事」だと気づきました。また、職場に自分の病状や希望を伝え、がん治療及び様々な疾患治療と就労の両立を支援する国の施策にも関心をもって社会の変化を捉えていくことも大事だと思いました。

この原稿書くにあたり、同僚に、私が復職する時にどんなことを考えていてくれたのか尋ねました。同僚は「すぐに頑張りすぎて無理をするような気がしていたので、少しずつ仕事をしてもらいたいと思っていました。」と教えてくれました。理解して配慮してくれる同僚に心から感謝しています。これからも自分の健康を守り、無理せずに働き続けることが一番の恩返しだと思っています。



養和病院
「がんリハチーム」

がん治療における口腔乾燥症への対応について

がん治療中は口腔乾燥症の発生頻度は高く、乾燥が苦痛となるだけでなく、口腔に関連する様々な事柄に困難を生じさせるきっかけにもなり得ます。実際、「食べること」「話すこと」といった口の機能を障害するため、QOL低下の原因ともなります。がん治療による口腔乾燥症への対応は対症療法が中心となります。原因そのものを解決することが困難な場合でも適切に対応することで症状緩和が期待できます。

- ① 口腔清掃：口の中の汚れを清掃する
- ② うがい：口の中に付いた汚れを洗い流し、不足した水分を補給する
- ③ 保湿：口の中の水分を保ち、粘膜を保護する



「うがいのしすぎ」は唾液の保湿成分を洗い流すことになり、かえって口腔乾燥を助長してしまうことがあります。また、「ガラガラうがい」は喉の洗浄が目的で、口腔の水分補給にはならない上に誤嚥を招くことがあるため、水分を口に含んで行う「ブクブクうがい」が奨められます。

特に外科手術後は、口の中の粘膜を清掃するためにスポンジブラシを用いますが、その際にも保湿剤は症状緩和や粘膜保護に有効です。ジェル状の保湿剤は、使用しやすさや喉への流れ込みを予防する点においても奨められます。乾燥を助長させるような歯磨剤やアルコール含有の洗口液は奨められません。化学療法時の口の中は粘膜が弱っており、スポンジブラシの刺激でも粘膜を傷つけてしまうことがありますので、使用には注意が必要です。

