

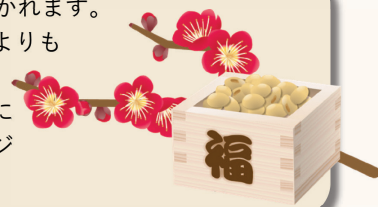
連絡先

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

今年の「節分」は2月3日。豆まきは『鬼を外へ、福は内』と言った声が聞かれます。昔は病気や不幸といった災い招くのが鬼だと考えられ、豆は鬼退治というよりも邪気を払う目的でまいていたと言われていています。炒った大豆「福豆」を使い、食べる場合は、自分の年の数に1つ足した数を食べると、体が丈夫になって病気になりにくくなるといわれがあります。今年は家族とチャレンジしてみようと思います。

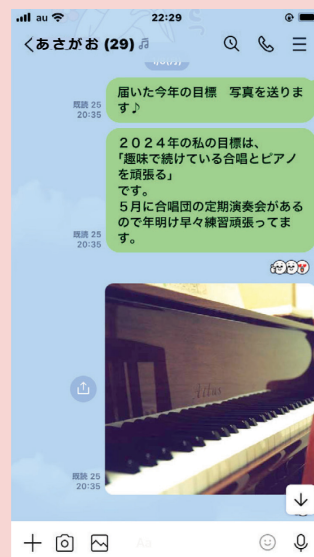


第42回 あさがおを開催しました！

久しぶりに見る顔、元気そうな顔を見て笑顔になります。食べることは大切、食べるためには口の中って重要よね。どうしたら良いのかな、医師に相談しても、良い方法が見つからなかったり…。親にどのように『がん』を伝えるのか、状況によって様々な体験、考えを聞くなど多くの話題ができました。その中で1番の話題は、阪神タイガースの原口選手の大腸癌ステージ3bの完治って凄いな！でした。

グループLINE

参加者コーナーの「2024年の目標」投稿が連絡先メールに届きました。その投稿内容をグループLINEメンバーでも共有しました。グループLINEの中でも、「2024年の目標」を挙げる人もいます。その目標に「応援します」とコメントし、病気のことで共有しています。



第43回 さくらカフェ

(鳥大がんサロンとのコラボ企画)

日時 2月28日(水) 13時30分～15時

場所 鳥取大学医学部附属病院 がんセンター
さくらサロン (ハイブリッド開催)

第44回 3月16日(土) 10時～12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・自由に入退可)

参加希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい！

オンラインでの参加希望の場合は、
事前に参加申込みをお願いいたします。



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！



参加者のコーナー

今月のテーマ「今年の目標！」

- 「息子のお弁当作りを頑張る！」 (ミーコ)
- 「稚内」へ行くこと (つっちー)
- 昨年より、より遠くへ出掛けること (マルちゃん)
- ほどよい諦めの実践 (りょうたん)
- 健康第一と推しアーティストのLIVE全通！！ (橋本比呂子)
- ダイエット (ひろ)



次回の写真テーマ：『お気に入りのお弁当』

皆様にとってお気に入り、自慢、好きなお弁当は何ですか。どんなお弁当でもOKです！皆様からの投稿をお待ちしております☆

『隣の芝生は青い？』

Ryo

さて突然ですが、隣の芝生ってどうしてあんなに青く見えるものなのでしょうか。あれ、そんなに青く見えないですか？いやいや、青く見えるときもありますよね？私はそうでした。例えば、ぱっと思いつくだけでもこんなにあります。あの人は素敵なお家に住んでいる、あの人は収入もたくさんあって社会的地位も高い、あの人は特別な資格を持っている、あの人は外車を持っている、あの人の学歴は、あの人は健康で、あの人は、あの人は…というように何でも思いつく限り際限なく続きます。でもそれらってあくまでもその人たちを構成する一部分であって、必ずしも「幸せの度合い」を示すものではない、とようやく思えるようになりました。なぜなら私にとっては、愛する妻や娘たちと、他愛もないことでケラケラ笑い合ったり、目標があるときは一丸となって頑張ったり、辛いことがあるときには一緒に乗り越えたり、そういった普通の日々を過ごせることが最高に幸せなことだと気がついたからです。何をいまさら当たり前のことを、と思われるかもしれませんが、私が思うにやっぱり「人は人、自分は自分」なんです。

2023年5月にがんに罹患していることを告知されたときには気持ちが底なしで落ちました。世間の人々はみな健康そうで羨ましかった。おじいちゃん、おばあちゃんになるまで生きている高齢者が羨ましかった。このときの隣の芝生はとてつもなく青かったことを覚えています。だけど、人は人、自分は自分だということを思い出しました。がんになったのは不運だけど不幸なわけではない。病気は私を構成する一部であって、自分には愛する家族がいる、一緒になって病気と闘ってくれる妻がいる。この病気の有無に関わらず、私は幸せであることにはなんら変わらない。これからも笑いながら幸せな日々を過ごしていきますよ！ワハハ！

『安心して過ごすコツ』

鳥取大学医学部附属病院 緩和ケア認定看護師 柳瀬 広和

皆さんは医療者に気になる事が聞けていますか。

受診時に待ち時間は長いのに、診察時間は一瞬ということもあるかと思います。診察が終わった後に「あっ、あのこと聞き忘れた」という経験をされた方もいるかもしれません。そうならないために、事前に聞きたいことをメモしてから受診することをお勧めします。「あーなんだったっけな～」と思いつけなくなるより、聞きたいことをリストアップしている方が、落ち着いて確実に医師に確認できます。診察時間を有効に活用していただければと思います。

受診日までに気になる事や気になる症状がある場合に「気になるけど、こんなこと聞くのは…次の診察の時で良いか」「受診日は、もう少しだから…どうにかなるだろう」と我慢をしていませんか。そんな場合には早めに受診をしたり、電話で相談したりできますので、我慢しないで相談してください。相談することで解決できることもあります。気になる事で悩むより、相談してすっきりし楽しめる事に時間をつかってください。また、症状がある場合に我慢をしてしまうと、良くなるまでの時間が長くなってしまったり、入院となってしまったりする事もあります。早めに対処して身体が楽な状態を保てるように、我慢をしないようにしてください。よくあるのですが、朝から調子が悪いけど我慢して、夕方にやっぱりと連絡される方もおられます。夕方だと出来ない検査もあるので、医療者からしても気になった時点で早めに連絡してもらえの方が嬉しいのです。なので「こんなこと」と思ったり、我慢したりせずに、気軽に早めに相談してください。

