

# 関節の痛み

No.20 さっちょこ作



## あるあるメモ

がんの治療中、副作用は医療者のいない自宅で経験することが多く、がん患者自身が必要時に薬を飲んだり、医師に連絡する症状かどうかを判断するなど、自分で考え、行動しなければなりません。そんな時、日常生活の中で日頃から自分でできる対処法も知っておくと、気持ちに余裕ができるものです。

痛み、吐き気、めまい...など、どんな時に、どのような症状が出るかを医師に伝え、自分でできるセルフケアについても相談してみましょう。

## あるある情報

乳がんの術後薬物療法の一つに、ホルモン療法があります。人によっては、副作用として膝や手の指の関節などに、こわばりや痛みが出る場合があります。対処療法として、薬を服用する場合もあるでしょうが、自分でケアする方法として、マッサージや簡単な運動も、こわばりや痛みなどの改善効果が期待できるようです。柔らかいボール握りは、オススメの方法の一つです。是非試してみてください！



# こころの駅舎 がん患者

## “あるある”かわら版



### 読者投稿欄「こころの駅舎」ひろ・は

#### 私のストレス解消法

ストレスって、自分の思い通りになりませんね。「自分には理解できない」など、他の人の行動や、交わす言葉が自分を平常心でいられなくしてしまう異常に心がさわがしくなる状態...がストレスだと思うのです。結婚以来、そういう状態の日々があった事を思い出します。苦しみや悲しさ、辛さを自分で創ってしまい、ついには深刻な病気にまで発展してしまった苦い経験こそ、ストレスからだと思ひ起こしておりますが、様々な苦しい経験を通して学び、気づいた事、辿り着けた答えがあります。それは以外にシンプルで完成度の高い答えだと思ひているのですが「相手の言葉も行動も、全部ひっくるめて認めてあげる」ことです。これって当たり前で、100人いれれば100の個性があるのですから、自分の好みではなくても「そうなのね～」と認めれば不満は生まれません。それに気づいてからは、ストレスらしいことはなくなりました。ただ、子供への心配は勝手にしてしまい、ストレス解消の答えは見つかりません。それでも時間がたてば、いつの間にかストレスが消えているのが不思議です。

のんびり屋なので、私が相手にストレスを与えている方かもしれません。しかし自分を変えることは難しい。ゴメンナサイ!ですね。(片岡)


### 春と来い!



今年はずいぶん暖冬で、雪が殆ど降らない冬となりました。暖かい冬だったとはいえ、やはり春の訪れは待ち遠しいものです。立春が過ぎ、寒さは一段と和らぎ、季節の移ろいを感じるようになりました。しかし季節の変わり目は、体調を崩しやすいものです。無理をせず、花咲き、鳥さえずる賀茂台地の春を、今年も一緒に楽しみましょう。



## “4コマ漫画”に込めた思い

 がん患者さんの日常(療養)生活のひとコマを、4コマ漫画で描いてくださっていた、がん患者さんのご家族「さっちょこ」さんも、4月から社会人です。この号をもって、暫く4コマ漫画はお休みされることになりました。

平成30年2月から、令和2年2月までの2年間、毎月のように4コマ漫画を描いてくださり、「こころの駅舎」に新風を吹き込んでくださった「さっちょこさん」の門出に、感謝を込めてエールを送りたいと思います。



\*漫画を描いてくださっている さっちょこさんは、がん患者さんのご家族です。

### ■ 毎月第4木曜日

### ■ 開催形態

イベント型(4月、8月、12月)

[時間] 14:00 ~ 15:30

定期型(上記以外の月)

[時間] 14:00 ~ 18:00

### ■ 東広島芸術文化ホール

くらら

東広島市西条栄町7番19号



\*「がん患者“あるある”かわら版」小冊子についてのお問い合わせは、(一社)東広島地区地域連携室あざれあにお願いいたします。



第20号(令和2年2月27日)

こころの駅舎発行



〈事務局・発行協力〉  
一般社団法人 東広島地区医師会  
地域連携室あざれあ  
電話：082-493-7360  
FAX：082-493-7361

