

ニュースレター No. 64 ハーモニー・ライフ 平成 24 年 12 月 6 日発行

ミニ集会のお知らせ

12 月になり、さすがに冷え込むことが多くなり、インフルエンザやノロウイルスなど、かなり気をつけていないと体調に影響しそうです。今年も残すところ 3 週間余り。忘年会を兼ねたミニ集会は夜の開催です。師走のお忙しい時期ではありますが、今年を振り返り、新しい年に向けて一緒に語り合ってみませんか。皆様是非ご参加下さい。

記

日 時：平成 24 年 12 月 14 日（金）18：00～20：00

参加費：500 円(軽食を準備します)

場 所：慶應義塾大学信濃町キャンパス孝養舎（看護医療学部）

2 階マルチメディアカンファレンスルーム

〒160-8582 東京都新宿区信濃町 35 慶應義塾大学看護医療学部

<http://www.sc.keio.ac.jp/access.html>（←地図をご参照ください）

* ご出席の事前連絡は必要ございません。

連絡・問合せ先：メール：takeday@sfc.keio.ac.jp（武田）TEL 03-5363-2064

当日は 090-9833-5078 にご連絡お願い致します。

～平成 24 年度ミニ集会予定～

〈昼の部〉

1 月 27 日(日)

3 月 10 日(日)

〈夜の部〉

2 月 8 日(金)

木枯らし一番が吹きました！

11 月の茶話会は寒い日になりました。関口さんが産休にはいられて、やはり淋しい感じでした。御夫婦二人で会員になってくださり頼りにしてたので、ショックでした。また家族が増えて再会できる日を楽しみにしています。役員も減りましたが、武田さんが若い学生さんを紹介してくださいました。また新しい出会いです。お互いに学習できることを期待します。よろしくお願ひします。



私ごとですが、胃の手術から四カ月たちました。なかなか体重は増えませんが、食事は三回食で体力も戻りつつあります。もともと大腸も無いので、消化器の連動が上手くいかない時は落ち込みます。以前の食事と同量は食べられないのは、胃が小さくなったので納得してるつもりなのに。胃から十二指腸、小腸までゆっくり送ることで消化が順調にいくなら、つかえることは無いみたいです。そのためには、三十回嘔むことが時間的にはちょうど良いでしょう。

今は友達と食事するときは、私のペースに合わせてもらうことになります。ゆっくり噛むことは健康面でも最近注目されているので、確実によいことですね。

この病気で患者の方のほとんどが、つらい思いをされています。症状もそれぞれ違い茶話会で話されても、すぐ答えは得られないかと思いますが、つらい場所から乗り越えようとする勇氣は、どの方も持っていると思います。それを形にして周りの人、家族、子供たちに見せること、伝えることが大切だと思います。大腸全摘して便の調整に悩む生活のうえに、腸閉塞の可能性もあります。最近話題にのるのは、かかりつけの医者いがないに腸閉塞などで掛かる時に医師がFAPを知らないケースが多いことです。一から説明できる状況では無いので、腸閉塞の治療をスムーズにしてもらえるカードを提示するのは、如何でしょうか？近所に理解してくれる医者に掛かることも、一案でしょうか。また、排便についても話しがありました。夜寝る前に、できれば腸が空になった気がすれば、安心してゆっくり眠れます。いろいろ調整したつもりでも、例えば9時までに食事を終えても、腸が空にならないこともあります。自分のなかでいろいろ挑戦して、失ってしまった消化器と向き合うのでしょうか？ストマの有無に関係なく水分の多い便は、難儀です。常に軟便だと、栄養の吸収も悪いのでは、という不安もあります。食事全般について講師の先生と意見交換する機会を、お願いしたいと思います。今後も茶話会で話題になった悩みを、みなさんと解決していきたいと思います。

(小林容子)



会費納入について

会費の納入方法は銀行の振込です。必ず会員の方のお名前を明記してください。

「ハーモニー・ライフ」では、随時会員の入会を受け付けております。入会申込書にご記入いただき事務局にお送り下さい。同時に年会費（2000円）を振り込んで下さい。会費の納入が確認でき次第、会員として登録させていただきます。入会を希望される方がいらっしゃれば、是非ご紹介下さい。ご不明な点については、事務局に文書でお問い合わせ下さい。

<年会費の振込先>

りそな銀行 横浜支店 普通1594211

名義：ハーモニーライフ タケダユウコ

編集後記：

小林さんが10月のBBQから復帰され、今回もミニ集会をレポート下さいました。初めて参加した大学院生も投稿予定です。

食事の悩みや心配はいろいろあると思います。

1月のミニ集会では、長年にわたり胃切除後の食事や大腸切除後の消化吸収について、看護相談や研究を重ねておられる数間恵子先生にお話し頂く予定です。様々な話題を取り上げた企画も検討していきたいと思っています。

武田祐子

慶應義塾大学看護医療学部

E-mail: takeday@sfc.keio.ac.jp (武田)