

ミニ集会のお知らせ

なんとなく気忙しい師走となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

12月になり、街ではイルミネーションがきれいな時期ですね。寒さも本格的となり、部屋に閉じこもっていたい気分ですが、寒さに負けずに、お身体には十分気を付けてミニ集会へお出かけください。お待ちしております。

記

日 時：平成 26 年 12 月 19 (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。

今年度予定のお知らせ (*日程は変更の可能性があります)

- 2015年1月24日(土) 国立がんセンターでの開催を予定
- 2015年3月1日(日) 13:00-15:00



Merry Christmas

11月16日の茶話会にて

11月16日昼の茶話会を開きました。

今回は、初めての方が数名みえました。初参加の方々は、この病気をご自身で受け止めかねている様子でした。20年前、私たち役員が病気を告知された時代はネットもなく、医師から渡された資料が医療専門冊子だったりして、驚いたりしました。今、ネットで情報を得られる時代になっても、文字の脅威というか、必要以上に病気に対する恐怖を感じることもあるようです。会に参加していただくと、病気を経ても普通に日常を楽しんでいる会員の暮らしぶりに、安心してもらえるようです。

この病気は大腸切除が始まりであって、その後いくつかの病状が出ます。そんな時でも、検査を重ねて医師と相談することで不安を解消することができます。幸い、今の患者会は研究会、懇親会いくつかの集まりが医療者の方々のご尽力で開かれていることに、日々感謝しています。病気の知識を得ることは、将来に不安を感じて、知らないほうが楽なのでは、と思うことも有ります。でも、多種多様な病状があるFAPだからこそ、勉強して医師の指導のもと治療に臨みたいものです。手術を勧められている時も、それぞれの病状の違いで経過観察から全摘まで治療が違うので医師の診断が大切です。手術をしたら術後の不安もできます。その都度の不安を医師に相談すれば、それぞれに合った治療法を教えてください。あまり先のことは考えずに身近なことから皆さん解決しておられます。先輩の参加も多いので、不安なことは是非茶話会に参加してみてください。

身近な悩みの多くは、排便にあると思われます。漏れを防ぐための下痢止めも効きすぎるとお腹が張ってしまうこともあります。下痢止めの種類と

か服用回数で対応するのが良いようです。出かけた先で、ついついトイレの場所を確認するのも重要になっています。慣れてくると排便の回数も心理的な緊張感が作用するのか、昼間はトイレの回数が減るようになります。そのぶん排便の回数が夜に集中して、なかなか眠れないときもあるのが辛いですが。

このように情報交換をして、同じことで悩んでいる仲間がいることで会が盛り上がります。

今回は国立がんセンター中央病院の中島先生に貴重なご指導をいただきました。ありがとうございました。今後ともよろしくお願いします。

(小林容子)

今回のミニ集会では、初めての方もお見えになり、会もにぎやかに開催されました。

病気の診断を受け、今後どのように日常生活を送っていくか、また、手術後のライフスタイルはどのようなであろうかなどが話し合われました。就職のこと、今現在の仕事についてなど、ライフイベントに際しどう向き合っていくかなど多くの情報交換がなされ、「難しい問題」という言葉で片づけられるものではないのだとつくづく思いました。

このような、病気を経験された方からの貴重な情報が、原動力となり、今後の日常生活にどのように向かっていけばいいか、どのような工夫をすればライフイベントへの影響が最小限になるのかなど、今後の自分の道標となると感じました。

今回、初めての方々も交え、会の方々との意見交換や情報交換は、皆様にとっても私にとってもとても意味のあるひとときであったと思っています。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。

(高畑和恵)



第2回日本家族性大腸線種症 研究会学術集会 (11月6日)

研究会は学術的な内容でしたが、デスマイド、小腸、十二指腸の最近の治療について勉強させてもらいました。また世話人会では、全国に患者会を置きたい私たちの願いに、先生がたが賛同していただけるご意見も頂け、うれしく思いました。

大腸の腺腫だけではなく、十二指腸腺腫の症例が多く、日頃の検診の大切さを改めて自覚しました。知ることにより予防ができることを伝えることを、茶話会でも勧めたいです。

特別講演で石川先生が内視鏡検査における診療の注意点を話されました。私たち患者にとっても必要な内容であると思うので、機会があれば是非お話し頂きたいと思います。

(小林容子)

「Tokyo 健康ウオーク 2014」

「Tokyo 健康ウオーク 2014」に参加しました。

11月24日、連休の最終日に都庁都民広場を9時45分に出発、13キロメートルコースに参加しました。

東京都主催で大腸がん検診普及啓発事業として毎年開催されているそうです。役員4名で、代々木公園、国立競技場、聖徳記念絵画館、迎賓館赤坂離宮、新宿御苑を巡り紅葉狩りを楽しみました。途中チェックポイントで大腸がん検診の大切さについて知るクイズラリーがありました。私たちは途中でランチをしたので、時間切れでクイズラリーもトークショーも参加できませんでした。足に自信のある方は是非来年参加してみてください。都心の紅葉もなかなか素晴らしかったです。

(小林容子)

国立がんセンター看護師の岡崎さんの声掛けにより、今年は役員の方4名が参加された「Tokyo 健康ウオーク 2014」ですが、ホームページから以下の記事をご紹介します。

<http://www.tokyo-kenkowalk.jp/>

「Tokyo 健康ウオーク 2014」とは？

東京都福祉保健局では、大腸がんの死亡率低下を目指し、大腸がん検診の受診率向上に取り組んでいます。多くの方に大腸がんへの関心を持ってもらえるよう、東京都大腸がん検診普及啓発事業として毎年開催されています。今年も、参加者2000名を募集し、～都心を歩いて楽しく知ろう、大腸がん検診の大切さ～をキャッチコピーに、ウォーキングイベント「Tokyo 健康ウオーク 2014」として11月24日に開催されました。



自然と歴史の調和する緑豊かな都心を歩くイベントで、13 kmコースと6 kmコースがあります。また、40歳以上のウォーキング参加者で希望する方を対象に、無料で大腸がん検診を受けられるとのことです。その他、会場イベントとして、トークショーや展示ブースにより、大腸がんについて分かりやすく解説しています。トークショーは、医師とゲストによるもので、大腸がんについて、医師が分かりやすく説明し、ゲストとともに、がん検診の大切さを呼びかけます。

そして、クイズラリーもあり、プレゼントの抽選会もあつたりと、とても魅力いっぱいの企画のようです。

ご家族、ご友人などと一緒に楽しくウォーキングをしながら、大腸がんについて学ぶ秋の一日。是非、皆様も来年参加してはいかがでしょうか！
(高畑和恵)



FAP セミナーのお知らせ

国立がんセンター中央病院

今年当院で2回開催させていただいたFAPセミナーですが、次回開催日が決定いたしましたので取り急ぎご案内させていただきます。

- ・日時：1月24日 土曜日 14時～17時
- ・場所：国立がんセンター中央病院 19階
マハナダイニング（予定）
- ・参加費：500円
- ・対象者：FAP患者さんとそのご家族、および当院医療関係者。
*患者会ハーモニー・ライフとの共同開催の形式です。
- ・プログラム：
 - ・14時30分～15時30分
講演「十二指腸乳頭部腫瘍の内視鏡診断と治療（仮題）」
講師：東京医科大学消化器内科 糸井隆夫先生
 - ・15時45分～16時45分
茶話会（患者さんと医療者の交流会）

どうぞよろしくお願いたします。
(中島 健)

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：

今回は、ミニ集会での様々な情報提供や、皆様の体験の共有などとても貴重な内容が盛りだくさんでした。また、「Tokyo 健康ウォーク 2014」の参加の模様やFAPセミナーのお知らせなど多岐にわたる内容でした。また、皆様からの投稿をお待ちしています。

もうすぐ一年も終わろうとしています。今年も医療費についての調査にご協力をお願いします。

年末でお忙しい毎日とは存じますが、どうか、お身体ご自愛下さい。良い御年をお迎えくださいませ。

慶應義塾大学看護医療学部 高畑 和恵

