



ゆうな医療・介護の相談たより

2022年 5月号

発行：沖縄県ゆうな協会 医療・介護の相談窓口

電話：098-832-9528

E-mail：iryokaigo@yuunakyokai.jp

医療・介護の相談たよりでは、ゆうな協会の相談に関する取り組みや、医療・介護・福祉に関する制度・サービス、皆さんから寄せられた相談・質問の中で、共通する内容等を守秘義務を遵守し、ご紹介していきます。

相談専用のメールアドレスができました！個人情報に配慮致します。メールでのご相談もお待ちしています。

●今月の相談：「乳がんと診断されました、同じ病気の話が聞きたいのですが、何処に行けば会えますか？」

Q：女性、60歳代。人間ドックで異常が見つかり、精密検査を受けたら、乳がんと診断されました。とても心配で、わからないことが多いし、気を付けた方がよいことはないか、どんな風に過ごしているか等、いろいろ先生に聞くには気兼ねがあるので、同じ病気の話が聞きたいです。

A：病名を知ってビックリされたことでしょう。多くの方は、病名を聞いた時、気持ちが落ち込んで、しばらく眠れない日が続いたと言われます。睡眠はとれていますか？もし、うつうつとした気持ちや不眠が長く続くようでしたら、主治医に相談しましょう。これから治療方法等、ご自身で決めなければいけないことがたくさんできます。そのためにも心身の状態を整えることが大切です。また、主治医から充分説明を受けて納得することが何より重要です。ご家族や信頼できる方にも加わってもらい、一緒に話し合いながら進めていきましょう。

同じ病気の方の話聞くことは、体験を共有することができ、また療養生活のヒントも得られ、安心に繋がります。

県内にも患者会や患者サロンがあり、定期的に集まったりオンラインで交流しています。但し、たくさんの情報を得ることで、かえって混乱することもあります。集まりには担当のソーシャルワーカーや看護師もいますので、参加する前にご自身の状況やお気持ちを聴いてもらい、どのよう

に参加したら良いかも相談しましょう。初めて参加される方の中には、自身のことは何もお話しせず、他の人のお話をただ聞くだけという方もいらっしゃいます。各がん種別の患者会やサロンの情報は、がん診療連携拠点病院（ホームページ：沖縄県がん診療連携協議会）のがん相談支援センターで得られます。また、県内の病院の窓口等に配置されている『おきなわがんサポートハンドブック』にも掲載されています。



●今月のピアサポート活動等の紹介：

・そろそろ現況届の書類が届く季節になります。楓の友の会には仲間の皆さんからの声が集まります。今までは自分で出していましたが、役所に行ったり、書き込んだりすることが難しくなった方のお手伝いをしたり、ゆうな協会への代行相談を勧めたりしています。