

がん患者さん・ご家族の  
くつろぎと交流の場

平成26年度

## サロン「きねの」に寄ってみませんか！

がん患者さん・ご家族のくつろぎと交流の場として、  
サロン「きねの」を開催しています。話したり、聴いたり、笑ったり、  
時には涙も…

◎日 時：定例サロン 毎月第2木曜日 14：00～15：30  
疾患別サロン 4回/年

(日時が変更になることがあります。がん相談支援センターにお問い合わせください。)

◎対象：がん患者さん・ご家族

◎場所：県立病院 3階 多目的室1

(一般用エレベーター3階で降りて、右へお進みください。)

◎内容：フリートークング・ミニ講義

◎参加無料 予約不要 直接おこしてください。

元気をもらった

体験談が聞けて  
良かった

病気になって  
気がついたこと  
たくさんある～



～出会いを楽しみにしています～

福井県立病院 がん相談支援センター  
TEL：0776-54-5151 (内線 3028)



# サロン『きねの』開催予定

★内容：ミニ講義 14：00～14：30 フリートーキング 14：30～15：30



★場所：福井県立病院 3階 多目的室1

期 日	講 義 内 容 ・ 講 師	備 考
平成 26 年 4 月 10 日 (木)	・タオル帽子の作り方 阪井美也子	
5 月 29 日 (木)	・放射線治療について 陽子線治療センター 放射線技師 大戸浩史	
6 月 12 日 (木)	・抗がん剤治療について 薬剤師 宇野美津江	
6 月 26 日 (木)	・乳がん術後の補正下着について 越屋メディカル 矢部奈津子	乳がん患者・家族対象
7 月 10 日 (木)	・ハンドリフレクソロジー 英国式ソフトリフレクソロジスト 田賀藤枝	
8 月 14 日 (木)	・治療中の栄養・食事について 管理栄養士 佐々木千佳	
9 月 11 日 (木)	・化学療法中の頭皮ケアについて 毛髪技能士 白藤明美	
9 月 25 日 (木)	・フリートーキング (14：00～15：30)	乳がん患者・家族対象
9 月 25 日 (木)	・就労相談会 ハローワーク 田邊二美恵	当院に通院の方
10 月 9 日 (木)	・放射線検査について 放射線技師 笠原茂	
11 月 13 (木)	・緩和ケアって 緩和ケアチーム看護師長 浦井和枝	
11 月 27 (木)	・フリートーキング (14：00～15：30)	乳がん患者・家族対象
12 月 11 (木)	・血液検査について 血液内科医長 森永浩次	
平成 27 年 1 月 8 日 (木)	・フリートーキング	
1 月 8 日 (木)	・就労相談会	当院に通院の方
2 月 12 日 (木)	・抗がん剤とのつき合い方 がん化学療法認定看護師 淵田 恵	
3 月 12 日 (木)	・日常生活とリハビリ リハビリ室長 小林義文	
3 月 26 日 (木)	・フリートーキング (14：00～15：30)	乳がん患者・家族対象

# ～平成26年度サロンだよ！～

H26年4月10日（木）14：00～15：30

参加者：1名（女性1名）

## タオル帽子つくりとフリートーキング

講師はいつもの阪井美也子さん。

がん相談員は、新しいメンバー4人で臨みました。

参加の方が1名でさみしい幕開けであったのですが、患者さんの真剣な思いに胸打たれた時間でした。

慣れない手つきで、私たち5人は針を運び、できたときには大満足でした。お茶をいただきながら参加者の方の思いをたくさん聞かせていただきました。

## 私たちサロンのお手伝いをするメンバーの紹介

がん相談員 北川留美



がん相談支援センターの主に広報と情報提供を担当させていただいています。がんに関する疑問点がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。

がん相談員 京田裕子



4月よりがん相談員になりました。先輩、高村相談員の後任でプレッシャーは感じています。私なりにこれまでの看護師経験や相談員の研修などの知見を総動員して、皆様のお力になりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

地域医療連携推進室  
保健師 三屋寛子



がんサロン「きねの」では日頃から思っていることや悩みなど患者さんとの交流をはかり心の負担を少しでもとりのぞけるような場をつくっています。皆様のご参加をお待ちしております。

がん相談員  
就労相談担当 片山千枝



がん相談支援センターでは今年の5月からがん患者さんを対象とした就労相談をはじめました。仕事に関するお悩みについて精一杯対応させていただきますので、お気軽にお声掛けください。

# ～サロンだより～

H26年5月29日（木）14：00～15：30

参加者：6名（男性3名 女性3名）

## 放射線治療について

講師：陽子線治療センター 放射線技師 大戸浩史さん

- ・放射線と治療方法
- ・陽子線と治療
- ・陽子線センターの紹介
- ・陽子線センターの治療実績



## フリートーキング

- ・病気の再発や再発の不安
- ・治療の辛さ
- ・病気との付き合い方—楽しみはなにか
- ・長く待つ診察、どうにかならないの
- ・家族としての思い

参加の方は、病気の病期や期間などさまざまで、いろいろな話ができました。それぞれの話をそれぞれの気持ちで聞き、なにかを得るサロンらしい運びになりました。

楽しみでは旅行の話で、なごみました。

家族の方の発言は、自分の家族に思いがいたる部分がありました。

「通院は一日がかり、診察の待ち時間はどうにかならないの」相談員には耳の痛い話でしたが、ここで発散して、めげずに通院をお願いします。でも最後には先生もよくやってくれているとの発言に…ほっ



# ～サロンだよい～

H26年6月12日（木）14：00～15：30

参加者：5名（男性2名、女性3名）

## ミニ講座

抗がん剤治療について

講師 薬剤師 宇野美津江さん

抗がん剤の種類、レジメン、副作用などよくある質問を設定して、答える講義でした。

## フリートーキング

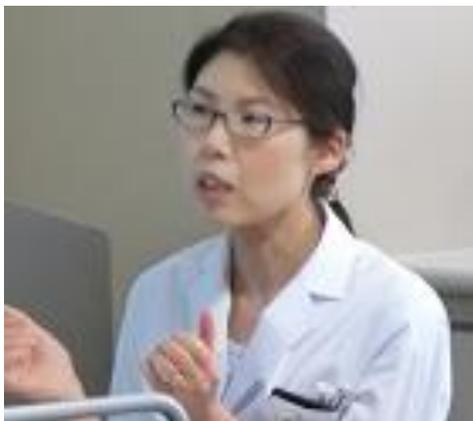
アドバイザー 薬剤師 宇野美津江さん

がん化学療法看護認定看護師 木谷智江さん

参加の方は、思いをそれぞれに語っていただきました。いろいろなことを聞くことで不安が少しでも軽くなると良いです。

個別の治療についても専門の方の話が聞けて良かった。

家族の語る不安も聞きそれぞれに、他を思いやることに気づけました。



# ～サロンだより～

H26年6月26日（木）14:00～16:00

参加者：3名（女性3名）

今回は乳がん患者さん対象でした。

## ミニ講座

講師：矢部奈津子さん（越屋メディカル）

### 乳がん術後の補正下着について

- ・術直後から使えるもの
- ・創が安定してから使うもの
- ・乳房全摘・部分切除の場合の補正方法
- ・軽いパッドと重いパッドとどっちが使いやすい？
- ・旅館協会に加盟しているところで認められている入浴時の下着が好評
- ・水着にも目はいくけれど・・・複雑
- ・皮膚保護剤のサンプル



サンプルを手に取りながら、お値段も気になるね

## フリートーク

病気の発見から、手術、化学療法、放射線療法など自分の病気の経過をそれぞれに話していただきました。

気になる脱毛：先輩に聞いてよかった。

リンパ浮腫を防ぐ生活は大事



# ～サロンだより～

H26年7月10日（木）14:00～15:30

参加者：11名（男性4名、女性7名）

## ミニ講座

### ハンドリフレクソロジーを覚えよう

英国式ソフトリフレクソロジスト 田賀藤枝

#### \* リフレクソロジーは体にも心もリラックス

足や手にある反射区を刺激することで、それらとつながった体と心に作用して良い状態にします。



肩こり 肌荒れ  
食欲不振 ストレス  
手足の冷え 不眠  
目の疲れなどなど...

#### \* ハンドリフレクソロジー



#### \* 背筋を鍛えよう



体が暖かくなりました～

たくさんの参加ありがとうございました

# ～サロンだより～

H26年8月14日（木）14:00～15:30

参加者：9名（男性1名、女性8名）

## ミニ講座

### 抗がん剤治療中の食事・栄養について

管理栄養士 佐々木 千佳

#### 食事は「楽しく、おいしく」が基本です

- ・体重減少が気になる⇒少量でエネルギーが取れる食品  
はちみつジャム、ごま油、オリーブ油などを使う  
補助食品で補う。栄養補助食品の紹介
- ・食欲がない⇒少量ずつ、小さな食器。濃い目の味  
酢飯やおにぎり
- ・吐き気がある⇒においに注意、  
水分の多い果物、プリンシャーベット、卵豆腐、そうめん
- ・味覚異常⇒塩味が苦い：塩分控えめ、だしを利かせる。ごまやゆず  
などかおりをそえる  
甘味が強い：塩やしょうゆ、みそなどで濃い目のあじつけ
- ・便秘⇒乳酸菌の多い物を取り入れる。  
（ヨーグルト・納豆・つけものなど）
- ・下痢⇒水分補給をこまめに。



#### フリートーク

- \* 食事のことは苦労している
- \* 食べられるときに食べられる物を…と言うけれど…焦りがある。
- \* 免疫力を高めるのに何を食べた方がいいの？
- \* サプリメントは食品。急激な効果は期待するものではない。経済性を考えてほしい。

#### 感想

- ・患者個人としてできることは栄養を考えて食事管理すること、できるだけ努力したい。
- ・和やかに学ぶことができ、参考になりました。

# ～サロンだよ～

H26年9月11日(木) 14:00～16:00

参加者: 7名(男性3名、女性4名)

## 《ミニ講座》

**治療中の頭皮ケア** 毛髪技能士 白藤 明美

自分らしさを取り戻すケアに参加されている方のビデオを視聴  
化粧をすると気分がかわるね

### \*治療中のシャンプー

- ・脱毛は毛母細胞が影響を受けるためにおこる
- ・脱毛は自分では抜かないで: 毛根が傷つく
- ・脱毛中もシャンプー大切: 頭皮の皮脂量は顔の2倍
- ・汚れの多くはお湯で取れる
- ・シャンプーは手で泡立てる: 髪にこすって泡立てると傷める
- ・ベビーシャンプーは成人の頭皮には不向き
- ・シリコン入りシャンプーは毛穴をふさぐので不向き
- ・頭皮を寄せるようにもみ洗い
- ・髪は頭皮のあとに毛先に泡を通すように指をすべらせる

### \*白髪染め、パーマについて

- ・抗がん剤治療中はしない

### \*体調・食事について

- ・全身の血行が良くなると頭皮の血行もよくなる  
お風呂: 湯船に10分から15分つかる  
冷え症対策  
軽い運動(特に有酸素運動)
- ・必要な栄養 ビタミンA



## 《フリートーク》

病気を持って生きることのつらさを話しあい。でも辛さにこだわ  
るのではなく、楽しくいきることを考えました。

たくさんの方と話し合えるといいですね。参加をお待ちしています。

# ～サロンだよ～

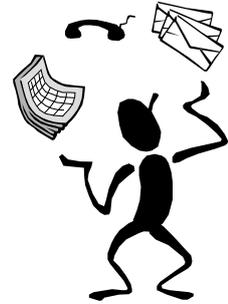
H26年9月25日（木）14:00～15:30

参加者：5名（男性2名 女性3名）

## はじめての就労相談サロン

ミニ講座：田邊二美恵さん（福井ハローワーク）

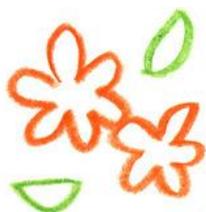
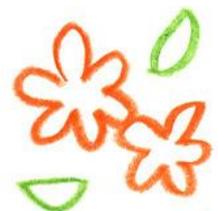
長期療養しながら、働きたい方へ  
ハローワーク福井の支援を紹介してもらいました  
ていねいな個別相談に応じてもらいました  
今後も計画したいと思っておりますが、  
サロンに関わらず就労相談希望の方は、  
いつでも伝えてください。



## フリーターキング

乳がん対象の日でしたが、就労相談のため、  
参加がすくなくなかったです。日々の生活の困りごとを  
話してもらいました。

個別相談の待ち時間の間は、楽しく暮らすための思いなど  
語っていただきました。



# ～サロンだより～

H26年10月9日（木）14:00～15:30

参加者：6名（男性2名、女性4名）

## ミニ講義：放射線検査について

診療放射線技師：笠原茂（陽子線センター）

- ・放射線の検査の種類
- ・放射線を用いた治療
- ・PET-CT

### 質問

臓器によって放射線を用いた治療ができないものがあるのはなぜ。⇒ピンポイントで照射するので体内で移動や蠕動をする臓器は適応にならない

### フリートーキング

がんの告知の時は泣いた。  
夜になると考えてしまう。今でも。

孫の成長楽しみ。がんになってマイ  
ナスばかりではないね。

