

～平成 27 年度サロンだより～

H27年4月23日（木）14：00～15：30

参加者 13 名（男性 3 名・女性 10 名）

●ミニ講座

英国式ハンドリフレクソロジー

～心と体を癒すツボを覚えましょう～

講師：英国式ソフトリフレクソロジスト 田賀藤枝さん

日々の不安やストレスも、ハンドリフレクソロジーで和らげることができます



参加者の方にペアになって、好きな香りのオイルやクリームを選んでお互いにマッサージをしました。



最後はストレッチ。

体をゆっくり、ぐ～っと伸ばして、全身をほぐすことで身体も心もすっきり!(^^)!

たくさんのご参加ありがとうございました

～平成27年度サロンだより～

H27年5月28日（木）14:00～15:30

参加者6名（男性4名・女性2名）

●三二講座

放射線検査・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

放射線検査の種類
造影剤について
被曝について
放射線を用いた治療
陽子線治療

放射線に関する基礎知識から、検査に使用する造影剤のまめ知識・検査で受ける被曝など…お話がありました。



●フリートーク

～サロンへの要望～

- ・ 医師と直接サロンで話がしたい。
- ・ お笑いやレクリエーション的なイベントがあるといい。
- ・ ・ ・ などなど、たくさんのご要望のお声をいただきました。早速、サロンの内容に反映していきたいと思います。



～平成 27 年度サロンだより～

H27年6月11日（木）14：00～15：30

参加者 11 名（男性 5 名・女性 6 名）

●ミニ講座

抗がん剤について

講師：薬剤部 がん専門薬剤師 中村尚未さん

抗がん剤療法の目的・抗がん剤の種類、取扱い注意点・副作用、治療にあたっての注意点などについてお話をされました。ある参加者からは抗がん剤のジェネリック薬品についての質問などがありました。

●フリートーク

アドバイザー：薬剤部 がん専門薬剤師 中村尚未さん
がん化学療法認定看護師 木谷智江さん

治療を受ける前の方、治療をお休みされている方、ご家族、いろいろな方が、いろいろな立場で、いろいろな思い・不安を話されていました。薬剤師や看護師へも代替治療や副作用に関する質問も多くされていました。



～平成 27 年度サロンだより～

H27年6月25日（木）14：00～15：30

参加者 1 名

●ミニ講座

補正下着について

講師：越屋メディカル 小林由香さん

乳がん手術後をサポートする補正下着の目的や下着の選択
ブレストフォームの必要性などについてお話がありました。



●フリートーク

アドバイザー：乳がん看護認定看護師 中野妃佐恵さん

参加者がお一人だったので、実際に下着を手にして
じっくりと小林さんや中野看護師に質問をしていました。

参加された方からの素朴な疑問・・・

病棟でも同じ日に乳がんの手術をした人が何人かいるのに、
入院から退院まで一度も顔を合わせたことがない。

今日も同じ病気を持って家で生活する人の話が聞けると思って
参加したけど・・・少し残念・・・

当院では、主にサロン「きねの」が患者さん同士の
交流の場として設けられています。

フリートークだけの参加も大歓迎です。

ミニ講座のあとは参加者同士の語らいの時間です。

是非、お気軽にご参加ください。

～平成 27 年度サロンだより～

H27年7月9日（木）14：00～15：30

参加者 6 名（男性 2 名・女性 4 名）

●ミニ講座

タオル帽子作り

講師：帽子ボランティア 阪井美也子さん

お好みの色・模様のタオルを選んで
タオル帽子をつくりました。



（副作用で）手先が
しびれてるけど、うまく
できました!(^^)!



みんなでお話しながら作るのも楽しい

タオル帽子の型紙は、がん相談支援センターにあります。
ご希望のかたは、がん医療センター内 がん相談支援センター窓口
にお声かけください(*^_^*)

～平成 27 年度サロンだより～

H27 年 7 月 23 日 (木) 14:00～15:30

参加者 10 名 (男性 2 名・女性 4 名)

● ミニ講座

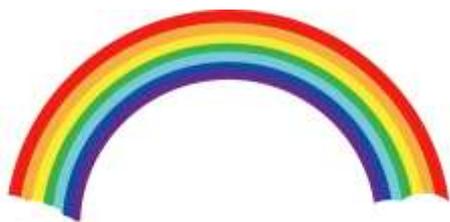
笑いヨガで免疫力アップ

講師：福井つながろう会代表 齋藤穂積さん

ワッ、ワッ、オホホ
ワッ、ワッ、オホホ
齋藤さんのかけ声で、本当にお
かしくなってきました (^^)



最後は目を閉じて
リラクゼーション



「笑える気分なんかじゃないよ・・・」
病いと向き合う毎日。。心から楽しいと思えることなんて、そうそう
ありませんよね。気持ちが滅入っている時でも、口角を上げた作り笑
いで、脳は楽しくて笑っている時と同じ反応をするそうです。

～平成 27 年度サロンだより～

H27 年 8 月 13 日（木） 14：00～15：30

参加者 9 名（男性 5 名・女性 4 名）

●ミニ講座

治療中の栄養・食事について

講師：管理栄養士 佐々木千佳さん

手術後や化学療法中に起こりやすい症状と食事で工夫できること、注意した方が良くいことのお話がありました。



●フリートキング

アドバイザー：外科医長 奥田俊之医師
管理栄養士 佐々木千佳さん

以前より参加者の方々から「医師と近い距離で直接いろいろな話をしたい」と、強いご要望がありました。そこで、胃がん治療専門医の奥田医師がフリートキングアドバイザーとして参加してくださいました。

「先生と近い距離で、診察とは違った環境で話せてよかった。」

「自分の担当医には聞きにくいことでも、かえってききやすかった。」とのお声がありました。



リレー・フォー・ライフ in ふくい 2015

H27年9月4日(土) 15:00 ~

5日(日) 12:00

場所: ふくい健康の森

ファーストラップ

みんなで作成した福井県立病院のフラッグで行進



いろいろな想いが込められたルミナリエ



気持ちがひとつになる二日間でした・・・

～平成27年度サロンだより～

H27年9月10日（木）14:00～15:30

参加者6名（女性6名）

●三二講座

治療中の髪・肌・爪のお手入れ

講師：NPO 法人全国福祉理美容師育成協会
事務局長 岩岡ひとみさん
事務局次長 看護師 河合ゆかりさん



お手入れに使う、クリームやつけまつげ、爪用オイルはお近くのドラッグストアで買えます。



治療による脱毛や皮膚トラブルなどは多くの方に現れる副作用です。適切な予防と対処で、日々の生活への影響が少なくなります。



●フリートーク

これから手術を受ける方、治療を一通り終え経過観察中の方、入院中の方、いろいろな治療段階の方が今日ご参加くださいました。見た目ではわからない治療の副作用による辛さや、不便さなど個々に気持ちなどを話され、みなさんがお互いに聞き入りとても温かな時間でした。

～平成 27 年度サロンだより～

H27年9月24日（木）14：00～15：30

参加者 6 名（男性 1 名・女性 5 名）

●三二講座

就労相談会（乳がん患者・ご家族対象）

講師・相談員： ハローワーク福井 田邊二美恵さん



がん患者さんの就労支援を始めての事例のお話がありました。

「職場に迷惑をかけるから。。。」

「今の部署では治療を続けながらの仕事は無理。。。」

辞めてしまうと再就職はなかなか難しくなります。

なるべく辞めなくてすむような、話し合うことをお勧めします。

また、治療の影響による働き方の変化の希望を職場に告げるときのポイントは「**できないことを言ったあとに、できることを伝える**」こと。人間は後に聞いたことの方が脳にインプットされるそうです。



●フリートーク

Aさん：がんになってからは、まわりに感謝するようになった。人のために何かできること、ひとが喜んでくれることが、自分の喜びになった。手術で体の一部を取られる悲しみは、（体の）外側でも内側でも同じ。やっぱりさみしい。

Bさん：がんの予防のアナウンスをドラッグストアで聞くと「がん、がん」と、耳障りに感じる。前よりもイライラしているような気がする。でも（サロンなどで同じ病気の）人と話すのはやっぱり大切だと思う。ふさぎ込んでるのはよくないね。

Cさん：体のどこかがチクッとするだけで『再発』を意識してしまう。でも、その不安を感じているのが自分だけでないことが分かって安心した。

～平成 27 年度サロン便り～

H27 年 10 月 8 日（木） 14 : 00～15 : 30

参加者 6 名（男性 1 名・女性 5 名）

● ミニ講座 放射線検査について

講師：放射線室 放射線技師 笠原 茂 さん

X-P 検査、マンモグラフィ、CT、PET 検査などパワーポイントで画像を見ながらの説明を 30 分ほどした後、参加者の質問に丁寧にわかりやすくお答えしてくれました。



● 感想

- ・先生のお話わかりやすかった。
- ・回数を増やして勉強したい！
- ・検査項目ひとつひとつ自分なりに分かったけれど詳しく知り、ありがたかったです。
- ・大変勉強になりました。

● フリートーク

今までの生活を振り返り

A さん：「お酒の飲みすぎかな…」

B さん：「食事の内容が悪かったのか」

…といろいろ考えてしまうことなど、

ご家庭や他ではなかなか話すことのできない気持ちをお話しされていました。



いろいろな思いをひとりで抱え込まず、お話にいらしてくださいね！

～平成 27 年度サロンだより～

H27年 10月29日（木） 13：30～17：00

参加者 9 名（男性 4 名・女性 5 名）

●ミニ講座 英国式ハンドリフレクソロジー

講師：英国式ソフトリフレクソロジスト 田賀 藤枝さん



優しい語り口と笑顔…

そして、いい香りのオイルでマッサージ

おひとりおひとりに丁寧に
ハンドリフレクソロジーを
してくださいました。

●感想

- ・ハンドリフレクソロジーをしていただきとてもリラックスできました。血液の流れもよくなった感じがしてとてもよかったですと思いました。
- ・久しぶりにリフレッシュできました。
- ・これからもハンドリフレクソロジーをしていただけたらありがたいと思います。



待っている間は WEB でお勉強したり
自由におしゃべり

大変好評で、次回開催を待ち望む声ばかりでした！

～平成 27 年度サロン便り～

H27年 11月 12日 (木) 14:00～15:30

参加者 2名 (男性1名・女性1名)

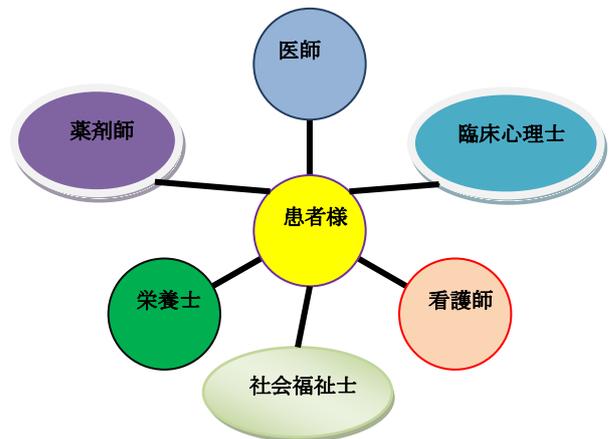
●ミニ講座 (緩和ケアって?)

web視聴 “がんのつらさ”

講師：緩和ケアチーム専従師長 浦井 和恵 師長

アドバイザー：緩和ケア病棟 岩佐 智子 医師

がん患者さんの苦痛は体の痛みだけでなく、経済的・社会的・精神的な人生を考えるとこの事も伴います！そのため、下図のように多数のスタッフが患者さんの援助をいたします。



がん患者様の悩みのNO1は痛みです。夜、暗くなってきただけで不安になったりします。痛みはなくなるまで、”痛い”と伝えることも大事！です。今は苦痛に対する対処法も手術後・抗がん剤の副作用・その他で対処法が違います。



Aさん：そろそろ緩和病棟とか思っている。痛いのは仕方ないで、1回言ったらもう我慢せんとあかんと思っていた。

Bさん：初めて来ました。痛みはありますが、好きなことをしたり、楽しんで過ごしています。

～平成27年度サロン便り～

H27年11月26日(木) 14:00～15:30

参加者 10名(男性1名・女性9名)

●誰でも気軽にヨガ・・・気持ちが落ち着いてゆく・・・

福井赤十字病院 緩和ケア・ストレス診療科医師

齊藤 素子 先生

ヨガインストラクター : 吉田 綾 先生



●フリートーキングアドバイザー:

県立病院 緩和ケアチーム専従師長 浦井 和恵 師長

県立病院 乳がん看護認定看護師 朝山 佳恵 さん



今回は、初めてという事でまず簡単なヨガのお話がありました。

その後、椅子に座り“マインド・フルネス”と“ブランマー・ムードラ”を行いました。

心がせわしいと、ゆっくり手を動かす等の動作が苦痛になる。そんなことから今の自分が分かる・・・。そうだったのかー。

次に、マットに移り先生の優しい声で“ボディスキャン”とすすみました。すぐに何人もの人が寝てしまいました。

あーっという間に寝てもたがの・・・。
なんて、気持ちいいんやの！



五感を使い自分を感じましょう。それを、良い・悪いととらえるのではなく、ただ感じる事が大切です。

ヨガで自分を感じていくうちに、体が無理をしているかどうか分かるようになるということですね！



それでは また来月、12月10日(木)にお会いしましょう。

～平成 27 年度サロン便り～

H27年 12月 10日 (木) 14:00～15:30

参加者 10名 (男性 1名・女性 9名)

● 「血液検査について」

講師：血液内科医長 森永 浩次

● フリートーキングアドバイザー：

がん化学療法看護認定看護師 淵田 恵

森永先生 よりのお話

血液の正常値と働きについて、また抗癌剤については、使うとき検査値がギリギリの値ならどう考えて治療をおこなっているか・・・等の具体的なお話がありました。

そして、治療をわかりやすく料理に例えるなら料理方法は国や県が、塩加減は主治医が行うというようになっており、安心して治療を受けてほしいとお話がありました。

淵田認定看護師 よりのお話

抗癌剤の副作用について、吐き気が強く出る人の傾向は分かってきており、そのような場合は前もって対策を立てておこなっていること。人間が一生のうちに受けれる放射線の量や抗癌剤の量は定められており、また途中で中止すると効果が期待出来ないとされていること。治療は何の為にするかというと、基本的に生活の質を保つために行う事という考えが大切である というお話がありました。

フリートーキングでは

Aさん) 免疫療法があると聞いたんやけど、ここで色々とそんなことも教えてほしいわー

Bさん) わしはどっちかという、主治医の先生と相談して信頼して決めた。免疫療法のことは知っているが、わしの耳にはほんなこと入れてほしいとは思わん、信頼して決めたんやから・・・

*この話は長く続き・・・、結局 良いと言われている治療法は色々あるが、一人一人の価値観でどうするのかは決まる 等 沢山の意見がありました。



沢山のご質問・ご意見ありがとうございました。

次回は1月14日(木)の“就労相談”でお待ちしています。

～平成 27 年度サロン便り～

H28 年 1 月 14 日 (木) 14:00～15:30

参加者 7 名 (男性 3 名・女性 4 名)

● 「就労相談」 講師：福井ハローワーク 田邊 二美恵



田邊さんのお話

治療しながら仕事をしてゆくとき・・・

1. 出来る事、出来ない事と配慮してほしいことをきちんと伝える。
2. 無理をしない・今自分が出来る事は何かを伝える。
3. 在職中なら、言われるまで辞めたりしない。
4. 会社の中には、思ってくれる人・そうでない人いろいろな人がいます。

「人柄とやる気(正直さ)、諦めないで。・・・人の心は動きます！」と心強い話がありました。

そして今回、3 人の方が就労相談を受けられました。

就労相談の行われたお部屋



A さん：今すぐは無理だけど、昼の 2～3 時間でサービス業がしたい・・・。

→希望の地域には 5 件ありました

A さん：ああ、こんなにあるんですね！来てよかったです。

B さん：退職して、さあこれからと思ったらこんなことになった。体調良くなったら、前の仕事を活かした何かできないか？

→ご経験があればそれを活かしたお仕事がいろいろとあると思います。その時になったら来てください。お待ちしております。

B さん：ああ、今日は来てよかったです。安心した。

●フリーターキングアドバイザー：臨床心理士 今村 実由紀

今村さんのお話と「爪もみ」



何もしたくない時は寝ていると回復すると言われていますが、他にはこのような場に出ることや、ビデオを見ること、花づくり、散歩、買い物、温泉で踊りを見る等がいいと思います。

楽しいお話でリラックスした後、健康法の「爪もみ」を習いました。免疫力を高め、体も暖まるそうです。みなさま、お疲れさまでした。

— 次回は 2 月 18 日 (木) は抗がん剤のお話です —