

平成29年度 ～サロン「きねの」～ NO.1

平成29年4月13日(木) 14:00~15:30

参加者：男性3名 女性12名

●講座 聞いてみよう緩和ケア

講師：緩和ケアチーム長 宮永太門医師

緩和ケアジェネラルマネージャー 浦井看護師

今年度、第1回目のサロン「きねの」です。部屋に入りきらないほど大盛況でした。



参加者より多数のご質問がありました

質問：痛み止めに使用する麻薬には上限がないと聞きますが、本当ですか？

宮永医師：本当です。モルヒネの安全性は確保されています。痛みの強さに応じて使えますし、量が増えたとしても効きます。

痛くない人が使用すると幻覚が出ますが、痛みがある人が使用するときには問題ありません。痛いときには、主治医の指示通り飲んで大丈夫です。飲みすぎると眠くなるので、眠くなっても痛いときには、違う痛み止めを使います。

手術の後など身体が弱っているときには、幻覚が出る時もありますが、その時は麻薬を増やしたからではありません。

質問：胃を2/3切除したのですが、テニスをして体をひねると腸がねじれないか心配です

宮永医師：ねじれません。大丈夫です。リハビリや準備運動をして少しずつ始めてください。

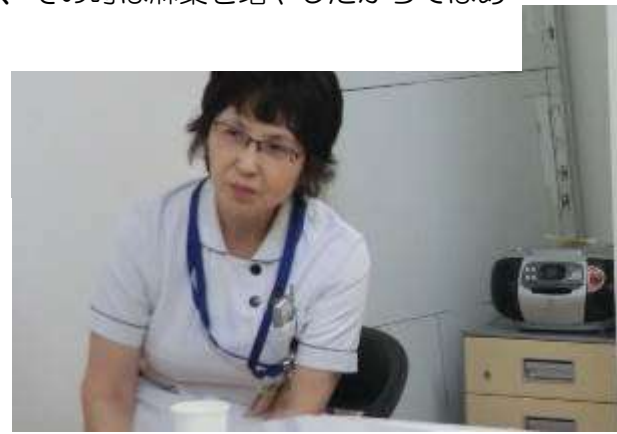
運動をしたり楽しいことがあるのはよいですね。

食べられる量が少ないので補給はこまめにしてください。

質問：どういう状態の時に抗がん剤を止めたらいいですか？

宮永医師：半日以上寝込むくらいなら、抗がん剤を使用しないのは一般的です。抗がん剤を止めようと言うと患者さんは不安になるので、医師は言いにくいです。がんの種類にもよりますが、医師にも難しい判断になります。

抗がん剤を止めたら遊びに行けるようになったと言われる人もいます。



●英国式ハンドリフレクソロジー①

ソフトリフレクソロジスト 田賀藤枝氏

14時~17時と3時間かけて参加者の皆さんにハンドリフレクソロジーをしてくださいました。

今年度はあと2回「きねの」に来ていただく予定です。お楽しみに♪

今回は、5/18(木) 14:00~15:30

「心とからだを癒やす

ストレス緩和” ヨガ」です

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

平成29年度 ～サロン「きねの」～ NO.2

平成29年5月18日（木）14:00～15:30

参加者：男性1名 女性4名

●講座 “心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ

講師：Muget yoga 吉田 綾 氏

今年度は、4回“心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガを4回開催予定です。
今回は、第1回目のヨガになります。



呼吸法

鼻から吸って
口からゆっくり吐く

講師のゆったりとした声に合わせて、
気持ちの良いところまで腕を上げたり下げたり。
その時も、呼吸法を忘れずに。



背中をグーと丸めて



横になってリラックス。
吉田先生の言葉に合わせて身体を動かします。
心が“無”になり、心身が解放されます。

次回は、5/25（木）14:00～15:30
「血液・リンパのがんについて」
（専門医師参加）です。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～

NO.3

平成 29 年 5 月 25 日 (木) 14:00~15:30

参加者：男性 1 名 女性 3 名

●講座 血液・リンパがんについて（専門医師参加）

講師：血液腫瘍内科 森永浩次医師
がん看護専門看護師 玉村尚子氏



<質問> 抗がん剤の副作用でしびれがある。治るのか？

<答え> 抗がん剤による神経のダメージは 1 度受けるとなかなか回復は難しい。ダメージの程度にもよるが、転んだり（足にしびれがある場合）など事故が無いように注意して過ごすように。


<その他の質問>

- 白血病とリンパ腫の違い。
リンパ腫には種類がいろいろあるのか。
- 髪の毛のカラー（毛染め）の使用時期について。
- 血液検査でがんと分かるのはいつ頃か。

などなど普段疑問に思っていることを、医師・がん看護専門看護師に聞いたようです。

次回は、6/8（木）14:00~15:30
「心とからだを癒すストレス緩和」ヨガ
本棟 3 階 講堂 で行います。

福井県立病院

 がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～

NO.4

平成 29 年 6 月 8 日 (木) 14:00~15:30

参加者：男性 0 名 女性 9 名

●講座 “心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ

講師：Muget yoga 吉田 綾 氏

初めてご参加される方もいらっしゃったので、心身の緊張を解きほぐすところから始まりました。



温かい飲み物を手に持ち
温かさを感じたり、
香りを感じたり、
少しずつ口にふくんでみたり
リラックスする時間を持った。

呼吸法

鼻から吸って
口からゆっくり吐く

吉田先生の声かけに合わせ、無理のない範囲で腕を上げ下げ、
曲げたり伸ばしたり、背中を丸めて脱力したり。
どんなときも“呼吸法”は忘れずに行ってください。



ご自宅でも、1日に何回でも良いので、“呼吸法”
「鼻で息を吸って、口でゆっくり息を吐く」こと
をしてみると身体が変わるそうですよ。
無理のない範囲で行っててください。

次回は、7/13 (木) 14:00~15:30
「抗がん剤の副作用について」です。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

平成29年度 ～サロン「きねの」～

NO.5

平成29年7月13日(木) 14:00~15:30

参加者：男性5名 女性9名

●講座 抗がん剤の副作用について

講師：がん専門薬剤師 **加藤秀明氏**

がん化学療法看護認定看護師 **木谷智江氏**



最初は、スライドを見ながら、抗がん剤の副作用について、症状別にがん専門薬剤師から説明がありました。



ご自分のことを自由に質問できる“フリートーキング”の時間があります。

手足症候群の皮膚症状の予防と外用薬の使い方、日常のスキンケアについての説明がありました。会場の参加者の多くがこの症状を経験しておりました。

保湿クリームの使用目安は、指ひと節分です。参加者の皆さんと試してみました。



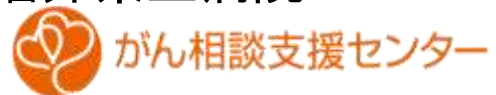
マッサージの気持ち良さもさることながら人柄のにじみ出る心温まる会話を楽しみに、申し込まれる方も多いようです。

好評につき臨時開催

●英国式ハンドリフレクソロジー ソフトリフレクソロジスト

田賀藤枝氏

福井県立病院



0776-54-5151 (内線 3100)

次回は、7/27 (木) 14:00~15:30
「アピアランスケア (外見のケア)」です。

平成 29 年 7 月 27 日 (木) 14:00~15:30

参加者：男性 1 名 女性 3 名

●講座 アピアランスケア (外見のケア)

講師：NPO 法人 ふくりび

全国福祉理美容師養成協会 河合ゆかり氏



治療を受けているときは、どうしても内にこもりがちになります。原因としては、治療による外観の変化や副作用による気分的な沈みと言われていました。沈みがちな時ほど周りの方とのつながりが大切になります。アピアランスケア (外見のケア) を行うことにより、今までと変わらない生活を送ることが可能になってくると思います。

<メイク&ウィッグの試着>

★メイク・眉の書き方

- ・個人個人に合ったファンデーションやチークの色等の指導
- ・まつ毛が無い方には、まつ毛の付け方やトラブルの解消法
- ・シール型のアイラインは皆で試用
- ・各々に合ったアイシャドウの色の選び方

などなど、先生が一人一人に細かく説明し、実際にメイクをしてくれました。

★ウィッグ・季節ごとの過ごし方

- ・ウィッグと分らないためにはどうしたらいいかの質問に先生が答えてくれました。

<プレゼントをいただきました>

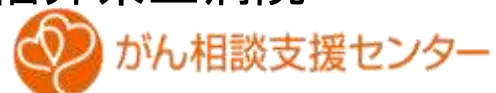
黒の帽子&取り外しのできるリボンです



参加者の皆さんと
写真撮影をしました。

次回は、8/10 (木) 14:00~15:30
「笑いヨガ」本棟 3 階 多目的室 1 で行います。

福井県立病院



0776-54-5151 (内線 3100)

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～ NO.7

平成 29 年 8 月 10 日 (木) 14:00~15:30

参加者：男性 1 名 女性 4 名

●講座 笑いヨガ 講師：福井つながろう会 齋藤穂積氏



<いろいろな笑いヨガ>



あっはっはっはっはっはっはっはっはっ

はっはっほほほっはっはっほほほっ



梅干し笑い




立ち歩き、周りの人とコミュニケーションをとりながらの笑いヨガ



ムンクの叫び笑い

笑いヨガの後は癒やしのヨガ。カーテンを閉め、室内灯を消し、薄暗い中でゆったりとした音楽を聴きながら音声案内に従い、深く呼吸をし、身体の動きを感じてリラックス

次回は、9/14 (木) 14:00~15:30 「ハローワークによる就労相談」「ハンドリフレクソロジー」です。ハンドリフレクソロジーは予約が必要です。

福井県立病院
 **がん相談支援センター**
0776-54-5151 (内線 3100)

平成29年度 ～サロン「きねの」～

NO.8

平成29年9月14日（木）14:00～15:30

参加者：男性0名 女性6名

●講座 ハローワーク福井による就労相談会

講師：ハローワーク福井 田邊 二美恵 氏

就職が決まった後や仕事が始まった後でも、困ったことがあったらいつでもご相談ください。
ハローワークの紹介であったら、いくらでもお話に行きます。



『長期療養しながら働きたい方へ』のチラシを手にしながら参加者に説明

がんになってもすぐ仕事を辞めないでください。

職場にはがんであることをお伝えする際には、「この業務はできないが、この業務はできます」とはっきり伝えた方が、職場の方でも「この業務をお願いできますか」といったようにうまく仕事の分担ができるようになる。職場の担当者からもそのような意見を聞いている。

●英国式ハンドリフレクソロジー②

ソフトリフレクソロジスト

田賀藤枝氏



予約はあっという間に受付終了になるくらい大人気です。

ハンドリフレクソロジーは
次回 1/11（木）です。
申し込みは、1カ月前の
12/11（月）～承ります。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

次回は、9/28（木）14:00～15:30「アピアランスケア（外見のケア）」です。

9月28日（木）14：00～15：30

参加者： 女性6名

●講座 アピアランスケア（外見のケア）

講師：資生堂ライフクオリティ担当 西田 優美氏
スヴェンソン 毛髪技能士 白藤 明美氏



化粧をするときには、どのようなメイクに仕上げたいかイメージして、その時の皮膚の色や肌の状態に応じて化粧下地を選ぶとよいそうです。

ひとりひとりプロの方にメイクを受け、皆さん笑顔になりました。

がんの治療中の方の
スキンケアで大切なこと

保湿と低刺激のもの



<入院中の方>

ウィッグを持ってこられました。
髪の毛の色や長さなどアドバイスを受け、
次回購入時の参考にするそうです。

<ウィッグを着けてこられた方>

何種類かのウィッグを着けて、
顔の表情や前髪等の変化について、
楽しんでいただようです♪

～サロン「きねの」～は、

原則、
第2木曜日 14時～15時30分に開催

次回は、10/12（木）14：00～15：30
「放射線検査・治療について」です。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

10月12日（木）14：00～15：30
参加者：男性1名 女性5名

●講座 放射線検査・治療について

講師：放射線技師 笠原茂氏



スライドを見ながら、単純 X-P、CT、MRI、透視、血管造影、RI について、それぞれの検査の説明や特徴についての話があった。

<放射線量>

- CT、血管造影は多い。
- 単純 X-P、透視などは少ない。

<電磁波>

- MRI
放射線量とは別だが、人体に全く影響がないという訳ではない。ある程度基準が決められている。

★がん治療に放射線

放射線による**人体のダメージ**は、
2～3 週間で回復すると言われている。

がん細胞も人体同様にダメージを受けるが、**人体に比べて回復は遅い。**

その回復時間の差を利用して、がん細胞を壊していく。

<質問> • 造影剤のアレルギーがあるので、使えない。

造影剤を使用しないとしっかり見えないのではないか。

<答え> • 造影剤を使わなくてもある程度は見えるので全く意味が無いという訳ではない。

必要な時は MRI を撮っていく。

<その他の質問> • MRI は検査時間が長く、スタッフの人の顔が見えないと不安。

→姿は見えなくても、こちらからは皆様の声は聞こえるようになっているので、話是可以する。いつでも声をかけてください。

～サロン「きねの」～は、
原則、
第 2 木曜日 14 時～15 時 30 分に開催

次回は、11/9（木）14：00～15：30
「心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ”
本棟 3 階 講堂 で行います。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）