

# 令和4年度 ～サロン「きねの」～ NO.1

2022年4月15日（木）13：30～14：30  
参加者：女性4名

●講座：がんロコモと体カアップ  
講師：リハビリテーション室 室長 小澤純一氏

◎ミニ講座から始まり、体カテストや在宅でもできる運動を行いました～

## ミニ講座



・平均寿命と健康寿命があります。  
・20歳くらいまで骨量が多くなる。女性は50歳から減っていくので若いうちから運動して予防していくとよいです。

## ロコモ度テスト

2ステップテスト  
2歩幅を測定することで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性など、総合的に評価します。



## ロコモ度の確認

3種類のロコモ度テストを行ったあと、結果と各年代の平均値を照らし合わせて自分のロコモ度を確認しました。



## 自宅でできる運動



腕、胸、腹、背中・・・全身の筋力アップの体操を行いました。自宅でも続けて行えるように、使用したゴムと資料のお土産つきです。

次回は、4/28（木）13：30～14：30

「血液検査値の見方」

陽子線がんセンター 3階

セミナー室で開催します。

福井県立病院

 がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

感染症対策を実施して開催

# 令和4年度 ～サロン「きねの」～ NO.2

2022年4月28日(木) 13:30~14:30  
参加者: 8名(会場5名、Web3名)

●講座 : 血液検査値の見方  
講師: 血液・腫瘍内科 森永浩次医師

◎初めての会場とオンライン両方のハイブリットでの開催となりました。

## ミニ講座

### 抗がん剤投与における血液検査

血球成分が少ないときは延期・減量・中止  
特に白血球減少時は注意が必要!

肝機能低下時減量が必要な薬剤  
エンドキサン・タキソテル・  
アドリアシンなど

腎機能低下時に減量が必要な薬剤  
シスプラチン・トレアキシン・  
メトレキセートなど

・血液で検査できる種類はたくさんあります。  
・その中でも**抗がん剤治療**に関連のある血液検査についてお話しします。



## 講師への質問タイム



会場とパソコンなどを繋いで、質問内容も参加者間で共有しました♪

遠方にお住まいのかた、仕事などの用事があるって時間の都合がつかない方は、Webにてご参加くださいね (o^ー^o)☺

次回は、5/12(木) 13:30~14:30

「放射線検査・治療について」

陽子線がんセンター 3階

セミナー室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

感染症対策を実施して開催

## 令和4年度 ～サロン「きねの」～ NO.3

2022年5月12日(木) 13:30~14:30

参加者：女性4名(会場3名、Web1名)

### ●ミニ講座 放射線検査・治療について(陽子線について)

講師：放射線技師 笠原 茂 氏

◎がんに関連のある放射線検査や治療についてミニ講座がありました。



- ・同じ消化器でも、食道や直腸は固定されているので、陽子線がん治療の適応となります。
- ・放射線治療は、照射部位のみ有効です。がん細胞が死滅し始めるまで数日から数カ月かけて死滅するので、治療効果がみられるまで1~2カ月かかる場合もあります。



放射線治療のみとホルモン療法  
や抗がん剤治療との併用では、相  
乗効果があったりするのね。。。  
新しいことが知れた(o^—^o)ニコ

#### 【陽子線治療についての情報提供】

2022年度公的医療保険が可能になったものがあります。

- ・肝細胞がん(直径4cm以上)
- ・肝内胆管癌
- ・局所進行性膵癌
- ・局所大腸がん(手術後に再発したもの)

※手術が困難なものに限る

詳しくは、がん相談支援センターもしくは、陽子線がん治療センター相談員までお問い合わせください。。。

次回は、6/9(木) 13:30~14:30

「がんロコモと筋力アップ」

本館 3階 講堂

で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151(内線3100)

2022年6月9日（木）13：30～14：30

参加者：男性1名、女性6名

●講座：がんロコモと体カアップ

講師：リハビリテーション室 室長 小澤純一氏

◎がんリハビリテーションについて、冊子に沿ってのミニ講座を受けた後、テストと軽運動を行いました～

ミニ講座



・治療前だけでなく、治療中や治療後に可能な限り運動を行うことで、様々な合併症を防げることがわかってきました。

冊子はこちらからダウンロードできます

[理学療法ハンドブック | 理学療法士を知る | 公益社団法人 日本理学療法士協会 \(japanpt.or.jp\)](#)



日本理学療法士協会発行  
理学療法ハンドブック シリーズ⑪ がん

ロコモ度テスト



ロコモ度の確認



自宅でできる運動



腕、胸、腹、背中・・・全身の筋力アップの体操を行いました。自宅で続けて行えるように、使用したゴムと資料のお土産つきです。

次回は、6/23（木）13：30～14：30

「こんな時、何をどう食べるといいの？」

陽子線がんセンター3階セミナー室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

感染症対策を実施して開催

# 令和4年度 ～サロン「きねの」～ NO.5

2022年6月23日(木) 13:30~14:30

参加者: 10名

## ● ミニ講座 こんな時、何をどう食べるといいの？

講師: 栄養管理室 管理栄養士 辻本 可奈子氏

◎副作用出現時の食事や食中毒予防についてミニ講座がありました。

辻本の場合

身長: 163cmくらい、標準体重: 58.5kg

必要エネルギー量

1755kcal たんぱく質59g 脂質49g 炭水化物270g



【食事例】

朝: 食パン1枚(6枚切り)、ハムエッグ、野菜サラダ(ゴマドレ)、ヨーグルト

昼: ソースカツ丼(ご飯200g)、ひじき煮物、野菜味噌汁

夕: ご飯(180g)、焼き鮭、かぼちゃ煮物、もやしナムル、オレンジ1/2個

おやつ: チョコチップクッキー2枚

1750kcal たんぱく質70g 脂質54g 炭水化物250g 塩分9.2g程度



一工夫  
すると...

味覚異常

約1700kcal 亜鉛: 10.3mg → 11.7mg



朝: 塩分ピザトースト1枚 塩分ハムエッグ 塩分豆腐サラダ 塩分ヨーグルト

昼: 塩分ソースカツ丼 POINT酢の物 POINT味噌汁 POINT酸味や香辛料を使う

夕: POINTご飯 POINT鮭の南蛮漬 POINT蓮根カレー炒め POINTもやしナムル POINTオレンジ1/2個

おやつ: POINT飴、キャラメル POINT食後のお口直し

亜鉛推奨量(1日分)  
成人男性: 11mg  
成人女性: 8mg

- ・身長、体重、年齢、身体活動から必要栄養量を割り出します。
- ・普段の食事内容を例にとって、それぞれの副作用に沿ったポイントに沿って**一工夫**します。



ビタミンCは鉄の吸収を助けるから、鉄分とビタミンCをとれば、貧血改善につながるのね。。。  
新しいことが知れた(o^—^o)ニコ

### 【栄養相談について】

食事摂取の状況は一人一人異なります。

栄養・食事のことで相談したい方は、当院がん医療センターに常駐していますので、ぜひお声かけください。

相談を希望されるかたは、主治医、看護師もしくは、がん相談支援センター相談員までお問い合わせください。

次回は、7/14(木) 13:30~14:30

「リンパ浮腫について」

～知っておくとよいこと～

陽子線がん治療センター

3階セミナー室

で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

2022年7月14日（木）13：30～14：30

参加者：女性9名

●講座：リンパ浮腫について～知っておくとよいこと～

講師：がん性疼痛看護認定看護師 密山弘枝氏

◎上肢、下肢の冊子に沿ってセルフケアしたい部分の冊子を見ながらミニ講座を受けました。

ミニ講座

・リンパ浮腫の代表的治療法は、

- ① スキンケア
- ② 用手的リンパドレナージ
- ③ 圧迫方法
- ④ 圧迫下での運動
- ⑤ 日常生活での注意

大切なのは、①と⑤

①と⑤を行って予防に努めましょう



「リンパ浮腫について」  
東京慈恵医科大学附属病院  
リハビリテーション科



用手的リンパドレナージ  
(セルフケア)



【リンパ浮腫外来】

◎<sup>ぼうかしまへん</sup>蜂窩織炎とは、皮膚の下の組織が炎症を起こしている状態のことで、病名です。

◎手術後に発症しやすいので、発疹や腫脹、疼痛など症状が出現しましたら、主治医の診察を受けてください。

◎他院からの紹介でのリンパ浮腫外来受診も可能です。  
主治医へ相談してください。

次回は、7/31（日）13：30～14：30

「ピンクリボン friends」

病院本棟3階 多目的室1・2で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

2022年7月31日(日) 13:30~14:30  
参加者：女性 11名

- 講座：ピンクリボン friends  
アドバイザー：がん看護専門看護師/乳がん看護認定看護師  
中野 妃佐恵氏

◎サロン「きねの」初、日曜日に交流会が開催されました～

交流会のお約束事の説明



当院のサロンの参加お約束は、

- 守秘義務を厳守し、ブログやツイッターなどインターネットに書き込まないで
  - 治療のことは医師へ相談を
  - 健康食品や健康器具などの物品を薦めないで
  - 宗教の勧誘はしないで
  - お互い聞き上手になりましょう
  - 平等に話せるように、お互い気を配りましょう
- です。。。

皆さん、守ってください

交流会の様子



【交流会では。。。】

3～4人にわかれて、日常生活のことや抗がん剤の副作用のことなどあるある話で盛り上がりました。

話しはつきず、新型コロナの感染のことがなければ、もっと話したいという方もいらっしゃいました。

次のピンクリボン friends は、9月25日(日)です。

次回は、8/4(木) 13:30~14:30

「しおりや絵手紙をつくろう」

陽子線がんセンター3階セミナー室で開催します。

福井県立病院

がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

# 令和4年度 ~サロン「きのねの」~ NO.8

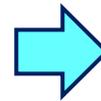
2022年8月4日(木) 13:30~14:30  
参加者：男性2名、女性5名

●講座：しおりや絵手紙をつくろう  
講師：楠 幸子氏 野田口 英子氏

◎しおりと絵手紙作成  
それぞれの、希望に沿ってつくりました～



## 絵手紙



- ・絵手紙は、最初のデッサンにゆっくり時間をかけます。
- ・線はゆっくり1分間に10センチのはやさで描きます。



## しおり作成



世界にひとつだけのものが  
できました～♡

次回は、8/24(水) 13:30~14:30  
「がんと一緒に始めること」  
陽子線がんセンター3階セミナー室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

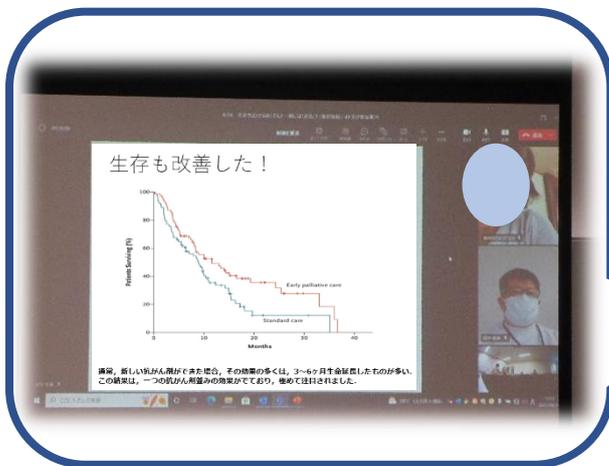
0776-54-5151 (内線 3100)

2022年8月24日(水) 13:45~14:45  
参加者: 4名(会場3名、Web1名)

●講座 : がんと診断されたときにはじめること  
講師: 緩和ケアチーム 宮永太門医師

◎会場とオンライン両方のハイブリットでの開催となりました。

ミニ講座



早期から緩和ケアを行うと…  
こころの状態がよくなり, 一つの抗がん剤  
並みの生存も改善しました



講師への質問タイム

・緩和ケア病棟では, どれくらいの  
期間入院できるの?  
・エンディングノートは, いつどの  
ように書けばいいの?  
体験交えて教えてください, よくわ  
かりました。



- 地域で緩和ケアを受けられる病院
  - 治療を受けながら緩和ケアを受けるにはどうしたらよい?
  - 当院緩和ケア病棟の概要 などなど
- 詳しくは, がん相談支援センター相談員までお問い合わせください。。

次回は, 9/8 (木) 13:30~14:30  
「がん患者さんと感染予防」  
本棟3階 多目的室1 で開催します。

福井県立病院



0776-54-5151 (内線 3100)

2022年9月8日(木) 13:30~14:30  
参加者: 6名(会場6名)

●講座 : がん患者さんと感染予防  
講師: 感染管理認定看護師 白崎 智恵 看護師

◎細菌とウィルスの違いや新型コロナウイルスなど基礎的な内容から、がん患者さんの重症化リスクや治療中のワクチン接種などどう行動すればよいかについて具体的な講義がありました～

ミニ講座

新型コロナウイルスについて、いろいろなことが解明されてきている。今は、感染を恐れて治療などを延期するのではなく、予防しながら治療を考えてください  
いろいろなところで言われていますが、予防には、マスクと正しい手指の消毒や正しいうがい、湿度調整、換気が有効です。



ウィルスは、湿度 50%以上に加湿された環境では、急速に死滅するんだね。部屋の湿度調節と換気をすることも予防策になるんだね(o^-^o)ニコ



手指消毒の方法

プッシュポイントを最後まで押して



液がなくなるまですりこみます



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、9/25(日) 13:30~14:30  
ピンクリボン friends  
本棟3階 多目的室1・2 で開催します。

感染症対策を実施して開催

令和4年度 ～サロン「きねの」～ NO.11

2022年9月25日(日) 13:30~14:30

参加者：女性10名

## ●交流会 ピンクリボン friends

アドバイザー：がん看護専門看護師/乳がん看護認定看護師  
中野 妃佐恵氏

◎乳がん患者さん対象の交流会、今年度2回目が開催されました～

一言ずつ自己紹介



自己紹介後は、グループごとに別れてた～っぷり交流



### 参加された方々の感想(一部抜粋)

- 🌸 同じ悩みを持つ人たちと一緒に話ができ、気持ちが軽くなりました。
- 🌸 前向きな考えをいろいろ聞かせていただき自分の原動力になりました。
- 🌸 おしゃべりできるだけで十分前向きになりました。
- 🌸 仲間がいるっていいな
- 🌸 前回は今回も楽しかった
- 🌸 決して一人ではないという思いが強くなりました

リレー・フォー・ライフ手形作成も  
ご協力いただきました～  
ありがとうございました <(\_)>

次回は、10/13(木) 13:30~14:30

「がんロコモと体力アップ」

本棟3階多目的室1で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

2022年10月13日(木) 13:30~14:30

参加者：男性1名、女性4名

## ●講座：がんロコモと体力アップ

講師：リハビリテーション室 室長 小澤純一氏

◎がんリハビリテーションについて、冊子に沿ってのミニ講座を受けた後、テストと軽運動を行いました～

### ミニ講座

・運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「**ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)**」といいます。

ご高齢のかただけでなく、治療による体力の低下や寝たきりの防止のためにも運動が重要です。

冊子はこちらから！

[理学療法ハンドブック | 理学療法士を知る | 公益社団法人 日本理学療法士協会 \(japanpt.or.jp\)](#)



日本理学療法士協会発行  
理学療法ハンドブック シリーズ⑪ がん

### ロコモ度テストとロコモ度の確認



立ち上がりテスト

ロコモ度テスト2種類とロコモ度チェック表に沿って、普段の生活がどれくらいできるかを確認し、各年代の平均値と照らし合わせます。

### 全身の筋力アップの運動



自宅で続けて行えるように、使用したゴムと資料のお土産つきです。  
次回の「がんロコモ」の開催は、12月です。

次回は、10/27(木) 13:30~14:30

「抗がん剤の副作用と役立つケア情報」

病院本棟3階 多目的室で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

2022年10月28日(木) 13:30~14:30

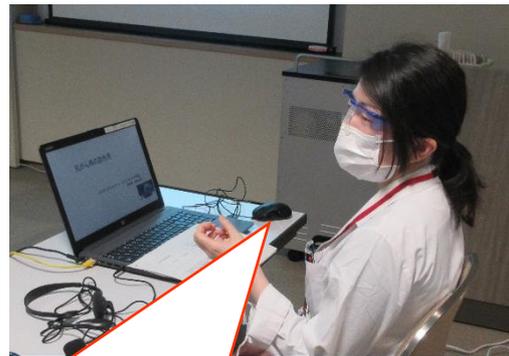
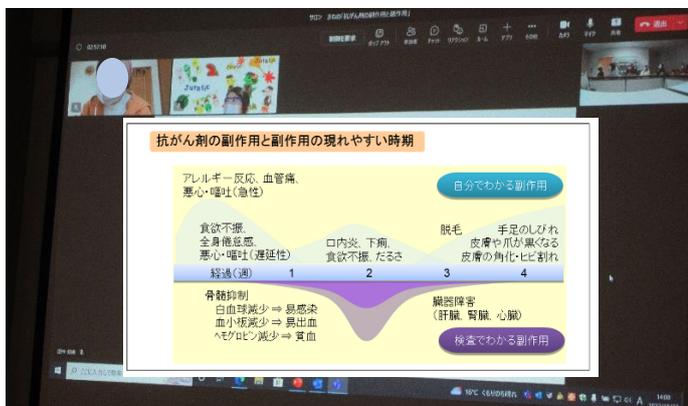
参加者：会場10名、Web1名

●講座：抗がん剤の副作用と役立つケア情報

講師：がん専門薬剤師 白崎 由貴氏

◎会場とオンライン両方のハイブリットでの開催となりました。

≡ 二 講 座



副作用は、すべての方に現れるのではなく、現れる種類や程度も異なり、個人差があります。

副作用に対して、できる限り苦痛が少なくなるように、治療や処置を行っていきますが、治療されている方ご自身も異常を早くに発見し、症状の悪化を防ぐことが大切です。

質 問 の 時 間



「副作用で爪がガタガタ… 爪切りが苦手、爪切りのよい方法は？」「血管痛出現時の、家の緩和方法は？」「白血球が下がったときの食事は？」など、いろいろな質問がありました。質問された以外の方々も、あるある～と頷きながら参加されていました。

【お薬の相談について】

お薬のご相談は、外来化学療法室や入院中は病棟に薬剤師が勤務している薬剤師か、もしくは、がん相談支援センター、近くのスタッフにまでご相談ください。。

次回は、11/10(木) 13:30~14:30

「病院がプラネタリウム」

病院本棟3階 講堂で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線3100)

# 令和4年度 ～サロン「きねの」～

NO.14

2022年11月10日（木）13：30～14：30

参加者：男性1名、女性7名

## ●講座：病院がプラネタリウム

講師：協力 一般社団法人 星つむぎの村

◎星つむぎの村さんから映像や機材をお借りして、開催されました。

がん相談支援センターから治療の副作用や後遺症に加え、新型コロナウイルスによる様々な制限がある皆さんへの癒しのプレゼントです♡

プラネタリウム本編



オーロラ



花火



- ・うっすら眠ってしまいました。とにかく気持ちよくなりました。
- ・オーロラを見ることができて、とっても癒されました。
- ・ちょっと、宇宙に行った気分になりました。
- ・気分転換になりいやされましたなどの感想をいただきました。

次回は、12/8（木）13：30～14：30

「がん口コモと体力アップ」

病院本棟3階 講堂で開催します。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線3100）

2022年12月8日(木)13:30~14:30

参加者:男性1名、女性3名

講座:がんロコモと体力アップ

リハビリテーション室 室長 小澤純一氏

ミニ講座

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「**ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)**」といいます。ご高齢のかただけでなく、**治療による体力の低下や寝たきりの防止のためにも運動が重要です。**



日本理学療法士協会発行  
理学療法ハンドブック シリーズ⑪ がん



[理学療法ハンドブック | 理学療法士を知る | 公益社団法人 日本理学療法士協会 \(japanpt.or.jp\)](http://japanpt.or.jp)

冊子はこちら ↑

全身の筋力アップの運動

ゴム製バンドを利用した軽運動を習いました。バンドは家でも出来るようプレゼントです。



前回 10/13 の様子です

エコバックの絵付

指先運動を兼ね、エコバックに絵付け体験しました。バックはお持ち帰り。



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、12/22(木)13:30~14:30

「ハンドケアマッサージ~癒しのプレゼント~」

病院本棟 3階 多目的室で開催します

感染症対策を実施して開催

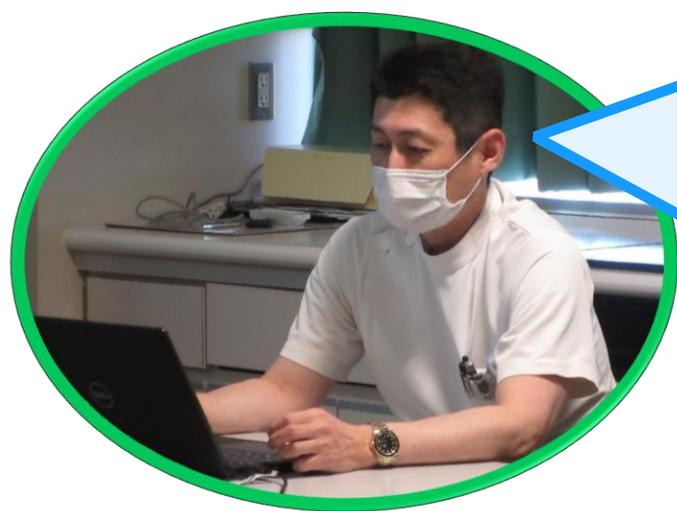
## 令和4年度 ～サロン「きねの」～ NO.16

2023年1月12日(木)13:30~14:30

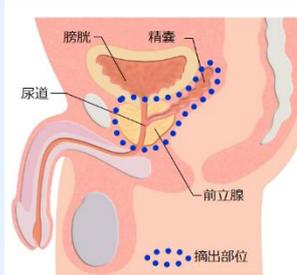
参加者:男性2名 女性2名

### ●ミニ講座 もっと学ぼう！ 前立腺がん

講師:泌尿器科 医師 伊藤 秀明 氏



・開腹手術よりロボット手術の方が、尿漏れ症状が軽減できます



#### 特徴

- 根治が期待できる
- ロボット手術が普及

#### 適応

- 臓器限局癌が主体  
\* 期待余命が10年以上  
全身状態が良好な方

#### 主な合併症

- 尿漏れ、勃起障害など

・当院は、陽子線治療を行っています。治療の副作用軽減の新しい試みでハイドロゲルスプレーサーを用いた方法を行っています。

- ・骨に転移がなければ、運動してもいいんだ～
- ・食べ物の制限もないんだ～
- 先生に言われると安心するね



福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151(代表)

感染症対策を実施して開催

令和4年度 患者サロン「きねの」



NO.17

講座: **お金の話(医療費など)**

講師: 両立支援促進員(社会保険労務士) **河合 安子 氏**

日時: 2023年2月9日(木)13:30~14:30

◎医療費に関わる制度の効果的な活用方法についてお話をされました。



- ・令和4年1月1日より、傷病手当金支給される期間が開始した日から通算して1年6カ月に変わりました
- ・制度の利用の仕方は、個々の公的医療保険の種類や付加給付の有無などによって違ってきます

ふむふむ。。。  
制度について、再確認したいことや  
新しいことが知れた(o^-^o)コ

次回は、2/9(木)13:30~14:30  
「災害が起きた時の行動とは」  
本館 3階 多目的室1で開催



**福井県立病院**

がん相談支援センター

0776-54-5151(内線 3100)





# 令和4年度 患者サロン「きねの」

NO.18

講座:災害が起きた時の行動は？

～大基規模災害時により生じた問題とその対応について～

講師:災害看護専門看護師 NPO 法人災害看護研究所

花房 八智代 氏、野原 正美 氏

日時:2023年3月9日(木)13:30～14:30



## まとめ

- ✓自然災害の発生時にはその規模に関わらず、ライフラインや建物への被害によって生活に支障をきたす可能性があります。日頃からの備えが大切です。
- ✓避難先にはみなさんの暮らしや健康をお手伝いする支援者がいます。お困りの時にはご相談ください！
- ✓お仲間とのつながりやご近所の皆さんとのつながりを育むことも、防災の一部になります。

(講師資料より引用)

ふむふむ。。

災害が起きたことのもも考えて  
日頃の備えが大事なのね



次回は、3/23(木)13:30～14:30

「笑いヨガ」

本館 3階 多目的室1で開催

おまちしています



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





男女合わせて8名が参加しました

## 令和4年度 患者サロン「きねの」

NO.19

講座:笑いヨガ

講師:福井つながろう会代表 齋藤 穂積 氏

日時:2023年3月23日(木)13:30~14:30

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」で心と体のマッサージになります。また、コミュニケーションの潤滑油としても、人間関係を豊かなものにしてくれます。

笑いヨガでは酸素が取り入れられ、健康と活力が実感できます！



体があったかくなってきた！

自然に笑えるようになった!(^^)!

なんだか楽しい気分になってきた(^^♪

次回は、4/27(木)13:00~14:00  
「抗がん剤の副作用と役立つケア情報」  
本館 3階 多目的室1で開催

おまちしています

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

