

令和7年度 **～サロン「きねの」～** NO.1  
2025年4月24日(木)13:00～14:00

参加者:14名

● **講座:抗がん剤の副作用と役立つケア**

講師: がん化学療法看護認定看護師 **木谷 智江 氏**

ミニ講座



ご病気や薬剤の量、期間によって、副作用の内容や対処法は様々です  
おひとりおひとりに合ったケアを一緒に考えます  
つらいときは我慢せず、お気軽にご相談ください

味覚障害には「美味しい」より「無理なく食べられる」食品を見つけることがポイント！  
ときには食べる場所を変えて気分転換しましょう  
ピクニックもおおすすめです♪

質問の時間

舌やのどがピリピリして味付けができない  
塩分不足にならないか心配...

味付けなくても塩分が含まれている食品が多いです  
好きなおやつからも塩分がとれますよ  
とろみを付けると食べやすいです



下肢しびれやこむら返りの対策は？

適度な運動や筋力アップは神経治癒を促します  
ウォーキングがおすすめです

治療中の脱毛  
すぐに専用のシャンプーに変えたほうが良い？

頭皮に痛みやしみる感じがなければいつものシャンプーを使ってください  
泡立てて優しく洗いましょう

◎「参加者さんのお話を聞いて自分の励みになりました」「役立つ情報をありがとうございます」などの感想を頂きました。たくさんのご参加ありがとうございました。

【お薬のご相談について】

外来化学療法室や入院病棟に勤務している薬剤師、または外来化学療法室の看護師、がん相談支援センターまでご相談ください。

次回は、5/22(木)13:00～14:00

「手のリンパ浮腫ケア(腕・手)

～知っておくと良いこと～

病院本棟 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)

令和7年度 **～サロン「きねの」～** NO.2  
2025年5月22日(木)13:00～14:00

参加者:10名

●講座:手のリンパ浮腫ケア～知っておくとよいこと～  
講師:リンパ浮腫専門看護師 密山 弘枝氏

ミニ講座



テキスト「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

リンパ浮腫は、予防と悪化させないためのケアがあります  
まずはお肌をきれいに！  
弱酸性の泡で、手でやさしく洗いましょう  
保湿と日焼け対策も忘れずに  
日々の生活で皮膚に傷がつかない工夫が大切です  
爪切りは、ガラスの爪やすりがおすすめ  
ペットのひっかき傷にも気をつけて  
熱いお湯、かみそりの使用も避けましょう

リンパを流す運動とドレナージを一緒にやってみましょう  
ゆっくり腹式呼吸をしながら～  
皮膚をのばすようにゆっくり動かします  
どこが動いているか意識してみてくださいね  
無理せず続けることがポイントです

【こんなときは医師に相談を】

- ◎<sup>ほうかきまけん</sup>蜂窩織炎とは皮膚の下の組織が炎症を起こしている病気です。発疹、腫脹、熱感、疼痛の症状がある場合は主治医の診察を受けてください
- ◎リンパ浮腫外来受診をご希望の方は、主治医に相談してください



ミニ講座の後は、質問と個別相談の時間も設けられ、講師よりおひとりおひとりのお悩みにも答えさせていただきました。講座の後「どのようになぜケアが必要か、根本を学ぶことができよかったです」「講義が楽しかったです」「とてもわかりやすく今後もケアを続けていきたいです」など、参加者さまよりたくさんのご感想も頂きました。たくさんのご参加ありがとうございました。

次回は、6/26(木)13:00～14:00

「栄養と食事のヒント

～こんな時、何を食べるとよいの～？」

病院本棟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)

令和7年度 **～サロン「きねの」～** NO.3  
2025年6月26日(木)13:00～14:00

参加者:9名

●講座:食事と栄養のヒント～こんな時、何を食えると良いの?～  
講師:栄養管理室 管理栄養士 齊藤 友里氏

◎講座では必要な栄養の量やバランス、副作用出現時の食事、食中毒予防などについてのお話がありました。WEBでのご参加もありました。

【嘔気・嘔吐の時は】



- \*1回量を少なくして食事の回数を増やす
- \*のどごしの良いものにする
- \*脂っこいものを控えさっぱりした料理にする
- \*ごちゃまぜではなくシンプル料理にする
- \*繰り返し吐くときは水分(スポーツドリンクやスープ・味噌汁など)をこまめに摂る

症状別の食事について

- 便秘や下痢には…
- 体重減少には…
- 貧血・むくみ・高血圧には…など



【味覚障害の時は】



- \*甘味を強く感じる→塩・酸味を利かせる
- \*塩味を強く感じる→香味を利かせる
- \*苦味を感じる→キャラメルをなめてみる
- \*水分の多い料理(汁物や煮物)から食べる
- \*口の中を清潔に保つようにする

【栄養補助食品の紹介】

通常の食事が食べられない時に便利です  
必要な栄養素がバランス良く配合されています  
味や種類がたくさんあり、ドラッグストアや  
スーパーで購入できるようになりました



【栄養相談について】

平日(月～金)の午前中は、当院  
がん医療センターに管理栄養士  
が常駐しています。食事に関して  
気になることがありましたら、  
ぜひお気軽にお声かけください。



次回は、7/24(木)13:00～14:00

乳がん患者さん対象

「ピンクリボン friends

保湿ケアしながらお話しましょ」

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)