令和 6 年度 ~ サロン「きねの」~ NO.1

2024年4月11日(木)13:00~14:00

参加者:女性3名

●ミニ講座 放射線検査・治療について

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。

検査種	特徴
一般撮影	あらゆる部位の観察(特に骨)に用いる
	体内臓器の詳細な観察は難しい場合が多い 圧迫による痛みを伴う場合がある(乳房)
透視撮影	腸管等の形状、内壁の状態を観察できる
	造影剤・発泡剤を用いる
СТ	体内臓器を詳しく観察できる
	ヨード造影剤を用いることが多い
MRI	体内臓器を詳しく観察できる(血管)
	任意の断面が撮影可能
	磁性体禁忌、狭い、音が大きい
血管造影	血管内の状態が観察できる(+治療)
	ヨード造影剤を用いる
核医学検査 PET/CT	臓器の血流や機能がわかる
	一度に広範囲(全身)の検査が可能
	放射性医薬品を用いる



左記は、放射線検査の特徴です。 病状把握に、適した検査が種々あり ます。

説明していきますが、途中で質問が あれば、どうぞしてください❤

これは、X 線の造影検査で、大腸が リンゴをかじったような画像です。 腫瘍で欠けたように映ります

CT は、よくわかるのねぇ。 何回くらいかけてよいの? 被ばくが心配だけど… レントゲンで肺炎は白く映るの? 説明がわかりやすくて、 参加してよかったわ❖

次回は、4/25 (木) 13:00~14:00 「抗がん剤の副作用と役立つケア」 本館3階 多目的室で開催予定



福井県立病院



🎾 がん相談支援センター

_{令和6年度} ~ サロン「きねの」~ NO.2

2024年4月25日(木)13:00~14:00

参加者:会場 10 名

●講座:抗がん剤の副作用と対策情報

講師:がん専門薬剤師 白崎 由貴 氏

◎会場での開催となりました

ミニ講座



9

副作用の出る時期ってあるんだぁ…。 吐気止めや下痢止めは、いつ飲むと良いのか わかったわぁ♡

苦みにレモン水のうがいかぁ…じゃぁ試してみる♥

沢山の質問があって、 みんな頑張っているのがわかっ た、勇気がでたわ**♥**



副作用は、すべての患者様に現れる のではなく、現れる種類や程度も異 なります。

副作用の辛さが、できる限り少なくなるように治療や処置を行います。

一番大切なことは、患者様自身が異常を早く発見し、症状の悪化を防ぐことです。

*他の薬やサプリメントは、抗がん剤の効果に影響することがあるので、必ず 主治医に確認しましょう。

【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病棟の薬剤師か、もしくは、がん化学療法室の看護師までどうぞ。医療費は、がん相談支援センターまでご相談ください。

次回は、5/23 (木) 13:00~14:00 「こんな時、何を食べればいいの?」 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

令和6年度~サロン「きねの」~NO.32024年5月9日(木) 13:00~14:00

参加者:4名

●ミ二講座 <u>こんな時、何をどう食べるといいの?</u> 講師:栄養管理室 管理栄養士 中村 麻衣子氏

- ◎栄養のバランスや副作用出現時の食事、食中毒予防について ミニ講座がありました。沢山の質問にお応えしました。
 - 吐気の時は…
 - ・便秘や下痢には…
 - ・味覚異常には…
 - ・ 体重減少には…
 - ・その他、貧血や高血圧には…

吐気の時は

- *少しづつ回数を増やして(1日5-6回)
- *冷たくて口当たりの良いものを
- *脂っこい食事は控える
- *ごちゃまぜでなく、シンプル料理を
- *同じものを繰り返し食べない
- *繰り返し吐くときは水分(スポーツドリンク・ スープ・味噌汁など)しっかり摂る

激やせして1年たつのですが、直 ぐに満腹になってしまう。 どんな工夫がありますか?



次回は、5/23(木)13:00~14:00 「リラックスヨガ」 本棟3階 講堂 で開催します

- ・身長、体重、身体活動から必要栄養量を割り出します。しかし、毎日続けるために無理のない範囲で工夫しましょう。
- ・疲れているときの食事に<mark>『かんたんレシピ』</mark>

の本をお渡しします。





【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。

味覚障害が治ったら、食べ過ぎ て太ってしまう。何を食べたらよ いのでしょう?

福井県立病院



りかん相談支援センター

_{令和6年度} ~ サロン「きねの」~ NO.4

講座:リラックスヨガ

講師:日本ヨーガ療法学会会員 山田 きえ 氏

日時:2024年5月23日(木)13:00~14:00



身体の内のバランスに気づきましょう。 1日1回でもよいので、呼吸に意識を 向けてみましょう。

ヨガの呼吸法は、努力せずにクオリティ ーがあがります。



ゆっ〜くり息をして、 すっごくリラックス (^^) 先生の声にも癒されるわぁ



座骨で地面を踏みしめるように座ってみ ましょう。

しっかり立つことでこころが安定します。

1日に2万回も息しているのう。 1回ぐらいは、意識してみるわぁ♥

次回は、

6/13(木)ピンクリボン friends 交流会7/25(木)「外見をあなたらしく」

本館3階 多目的室1で 13 時から開催



こころも体もスッキリ♪緊張 が楽になりました (^^♪

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



_{令和 6 年度} ~サロン「きねの」~ NO.5

2024年6月13日(木)13:00~14:00

参加者:女性 名

●講座 ピンクリボン friends

「ツボ押ししながら気軽にお話しましょ」 アドバイザー:リンパ浮腫専門看護師 密山 弘枝 氏

交流会の様子



職場でもできるわ♥ ストレスたまった時に 押してみる♪

毎日、介護するでしょ。自分の 病気だけじゃないから、気持ち が持たない時があるのう。





【交流会では。。。】

同世代のグループにわかれて、日常生活や仕事での苦労、治療の副作用の辛さ、 医療費の大変さ、再発や浮腫の不安など、あるある話で盛り上がりました。 話しはつきず、一人じゃないことに心が安らいだそうです。

次のピンクリボン friends は、10月24日(木)です。お待ちしています。



次回は、7/25(木)13:00~14:00 「外見をあなたらしく」 ウイッグの蒸れ対策・爪のケア 本棟3階の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

_{令和 6 年度} ~サロン「きねの」~ NO.6

2024年7月25日(木)13:00~14:00

参加者:女性 7名

4 外見をあなたらしく ●講座

「ウイッグの蒸れ対策・爪のケア」

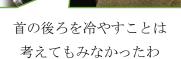
アドバイザー: 医療サポート推進員 野間 惠利子 氏

ウイッグの蒸れ対策

- ウイッグの下に、汗を吸収するハンカチ・冷感タオルなどを はさみ、汗をかいた時に取り換えましょう。
- 一番効果的なのは、頭よりも首の後ろを冷やしましょう。



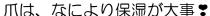




爪のケア

オシャレができて 嬉しい~♥





- 爪の根本から全体にクリームを塗る
- ・爪のデコボコは傷つけやすいので、マニキュア や液体絆創膏・粘着包帯などで保護する
- 除光液は爪を乾燥させて良くない、 お湯で剥がれるマニキュアを紹介
- 爪切りは、切った衝撃で細かいヒビが入るので 爪やすりを使って、ガラス製が衛生的

~爪やすりのプレゼントつきでした~



次回は、8/8(木)13:00~14:00 「リンパ浮腫のケア」 本棟3階の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

令和6年度 ~サロン「きねの」~ NO.7

2024年8月8日(木)13:00~14:00

参加者: 女性 15名 男性 2名

●講座 : リンパ浮腫について~知っておくとよいこと~

講師: リンパ浮腫専門理学療法士 宮崎昌代氏

◎リンパ浮腫の講義 15 分程度や、運動療法を 20 分間みんなで行いました。

ミニ講座

運動療法を行う上での注意点

- ・弾性着衣や弾性包帯を装着して行う
- ・蜂窩織炎や炎症の兆候がないか
- ・過負荷な運動はしない
- ・無理をしない。疲れたら休む
- ・痛みが出たら中止する
- ・手術後は可能な範囲で



どこを動かしているか、意識して♥

上肢の運動風景



下肢の運動



次回は、8**/22(木)**13:00~14:00 「がん患者さんと感染予防」

病院本棟3階 多目的室1で開催します

手のむくみ防止に、 どんな運動が良いですか?

質問タイム

仕事でパソコンに夢中になっていたら、 腿からだるくなって…どう対応したら?

【当院のリンパ浮腫外来】

第 2.3.4 木曜日 13 時~16 時 6 枠/日
(初診の方は、第 3 木曜日になります)
専門医師 1 名 専門看護師 5 名 専門理学療法士 1 名
医師の診察⇒診断、血液検査、血栓の有無

専門療法士⇒計測、ドレナージ、圧迫下での運動療法 弾性着衣合わせ、スキンケア、ADL 指導

福井県立病院



りがん相談支援センター

令和6年度~サロン「きねの」~ NO.8

2024年8月22日(木)13:00~14:00

参加者:7名(会場7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ィ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時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~

- 5 類移行後も、新型コロナの予防策は継続を!
- 1. 身体的距離の確保(最低 1m)
- 2. 正しいマスクの着用
- 3. 丁寧な手洗い 1時間に平均(目:3回 鼻:3回 口:4回)も触ってます
- 4. 湿度調節・正しいうがい・換気
- 5. ワクチン 手術は 2 週間前程度にが良いでしょう 薬物治療中は主治医に相談しましょう

ミニ講座



うがいは、**ブクブクしてから、 ガラガラ**ね。口の中をまずきれ いにするのか。そうしまぁす マスクは密着してつけなくちゃ! マスクの箱に安全規格が書いてあるの?聞いて良かったぁ(o^-^o)

予防策4 湿度調整・正しいうがい・換気

濡れタオルなどで 湿度調整

正しいうがい

定期的な換気







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、9/12(木)13:00~14:00

リラックスヨガ

本棟3階 講堂 で開催します

令和6年度 ~サロン「きねの」~ NO.9

講座:リラックスヨガ

講師:日本ヨーガ療法学会会員 山田 きえ 氏

日時:2024年9月12日(木)13:00~14:00



呼吸法で免疫を上げましょう。 呼吸に意識を向けましょう。 眉間をゆるめて~、奥歯をゆるめて~ 口角をあげて~♪

ゆっ~くり息をして、 すご~くリラックス(^^) 先生の声にも癒されるぅ





両ひざをパタリン♪ どちらのお腹で呼吸してる?

こころも体もスッキリ♪緊張

座骨で地面を踏みしめるように座って 右の肺で呼吸してみましょう。 肺は意外に大きいです。

次回は、

9/26(木)保湿ケアと眉毛の書き方・貼り方 10/10(木)災害時の療養について 本館3階 多目的室1で 13 時から開催 が楽になりました(^^♪





2024年度 ~サロン「きねの」~ NO.10

2024年9月26日(木) 13:00~14:00

参加者:女性7名

●講座・交流会 保湿ケア、眉毛のケア

講師:皮膚創傷看護特定認定看護師 宮嶋 仁美 氏

専門アドバイザー 中山 恵美 氏

- ◎皮膚の乾燥を防ぐことや保湿剤の塗る方法を教えてもらいました。
- ◎簡単な眉毛の書き方・足し方を教えてもらいました。

治療の副作用で皮膚は乾燥しやすいです! 保湿剤の量の目安は…ティッシュが貼りつく程度 塗る方向は…しわにそって、殆んど横に 1日2回程度を 肌には手をかけ、目をかけ、潤いをです♥





保湿剤は縦にしかぬってなかったわ。 光るほどに塗るんだぁ ベビー石鹸ダメなの

眉山から書いて、眉頭はぼかしましょう♥ 瞳の色のパウダーだけでもよいです。 ウイッグの前髪は、眉と目の真ん中でカット、 メガネの枠はしっかりした発色が良いです

次回は、10/10(木)13:00~14:00 「災害時の療養について 考えよう!」 本棟3階多目的室で開催します 眉毛でかなり印象が変わっちゃうの。簡単に書けると楽ね♥ いろいろ参考になったぁ♪

福井県立病院



がん相談支援センター

2024年度 ~サロン「きねの」~ NO.11

2024年10月10日(木)13:00~14:00

参加者:女性4名

●講座「災害時の療養について考えよう」

講師: 災害看護専門看護師 花房 八智代 氏 がん相談員 密山 弘枝 氏

- ◎過去の災害状況を写真・画像で被災の深刻さを教えてもらいました。◎治療中を考えた備えや、被災時の生活の注意点を教えてもらいました。
 - ・令和6年能登半島地震の被災・避難・医療状況…
 - ・土砂崩れの危険で備蓄のある小学校に避難、高齢者は1階の教室で生活しました。皆さんは…
 - ・患者さんが避難所で体験したことは・・・
 - ・被災食は、朝は菓子パン・昼はおにぎり 2 個・タ は弁当のみ。トイレは…シャワーは… etc





吐気しやすいから、ジュースや果物缶づめ備え よう。がんの治療で血栓できやすいのかぁ… 消毒剤・マスク・保湿剤も備えなくちゃ♥

- *お薬手帳や前の処方箋で処方が受けられます
- *治療再開の検討をつけておき慌てないで
- *治療を受けられる病院の情報を得ましょう
- *感染・脱水・血栓を予防しましょう
- *避難所の医療者に病気を伝えましょう
- *緊急に受診が必要な症状は…

避難所はすごく混雑してたビックリ! 私はどこに避難が良いのかなぁ…

次回は、10/24(木)13:00~14:00 「ピンクリボン friends 交流会」 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

_{令和6年度} ~サロン「きねの」~ NO.12

2024年10月24(木)13:00~14:00

参加者:女性7名

●交流会 : ピンクリボン friends

しおり作りの講師:ボランティア

◎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♪

| (京文) (宗文) (宗z) (宗

物づくりしながら和やかに交流

まず、緊張のほぐしに物作り♪ 押し花のハガキを作りました とても素敵に出来上がり、 愛着のわく ただ一つのものに



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。
- ☆皆さんと和気あいあい、下着のことを気軽に しゃべれてよかった。
- ☆押し花がきれいで楽しかった。気分転換ができるような趣味を見つけようと思います。
- ☆自分が気づいていない事などが聞けて良かった。
- ☆ 入浴着を初めて見せてもらえてよかったです。使えるお風呂が沢山あるといいな。

次回は、11/28(木)13:00~14:00 「お家でできる運動

~ストレッチゴムを使って~」 本棟3階 多目的室で開催します。

おまちしています

福井県立病院



がん相談支援センター

令和 6 年度 ~ サロン「きねの」~ NO.13

2024年11月28日(木)13:00~14:00

●講座:お家でできる運動~ストレッチゴムを使って~

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、スライド・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。

> 手術後に動かなかったら、筋力が落ちてしまって…筋力を保っていたいのに。 家族に少しでも介護で厄介になりたくない

わ。運動は大事やね。今日から頑張る♥

ロコモ度テスト





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♪

自宅でできる運動





次回は、12/19(木) $13:00\sim14:00$ 「ハンドマッサージ」 \sim 癒しをプレゼント \sim

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

_{令和6年度} ~サロン「きねの」~

NO.14

2024年12月19日(木)13:00~14:00

参加者:女性9名

講座:ハンドマッサージ~癒しのプレゼント~

野本 千織 看護師・清水 陽子 看護師

がん相談支援センターから癒しのプレゼント です。

ハンドマッサージを行ってくださったプレゼンテーターは、当院リンパ浮腫外来で活躍されている 看護師さんです。

ハンドマッサージ



ハンドマッサージの順番待ちや終了後にお時間がある方は、各々に交流を楽しみました~



次回は、1/23(木)13:00~14:00 「治療や療養に関するお金の話」 病院本棟3階 多目的室1で開催します。

感想

- ・気持ちよかったぁ~ 香りも癒されたぁ
- ·手だけじゃなくて、体までポッカポカ♪
- ・病気や症状のことを聞くことができてよ かったぁ。少しホッとしました。
- ・お話を聴いてくださって、優しい一言が 心にしみました(*^^*)
- ・1年経過し、サロンで少しづつ元気になってきました、今後も参加します(^O^)/

福井県立病院



がん相談支援センター

令和 6 年度 ~ サロン「きねの」~

講座:お金の話(医療費・療養費など)

講師: 両立支援促進員(社会保険労務士) 河合 安子 氏

日時:2025年1月23日(木)13:00~14:00

◎医療費に関わる制度の効果的な活用方法についてお話がありました。



- ・令和 4 年1月1日より、傷病手当金 の支給期間が通算して1年 6 カ月 に延長になりました。
- ・今年8月から自己負担限度額が 徐々に増額され、毎月の医療費は 大変です。
- ・告知などで驚いて退職する前に、 損をしないように、早めに、働き 方・辞め方をご相談ください。

社会保険制度なんて知らない事ばかり…。 傷病手当てを貰うには連続して欠勤の期間 が必要なのね。がんを理由に諦めて退職せ ずにすむかもしれないわ。

お仕事の悩み相談会は、第一火曜日に 県立病院で行っています。予約してください。

次回は、2/27(木)13:00~14:00 「リラックスヨガ」 ~呼吸法が中心~ 本館 3階 講堂で開催





福井県立病院



がん相談支援センター

令和6年度 ~サロン「きねの」~ NO.16

講座:リラックスヨガ

講師:日本ヨーガ療法学会会員 山田 きえ 氏

日時:2025年2月27日(木)13:00~14:00



呼吸法で免疫を上げましょう。 呼吸に意識を向けましょう。 眉間をゆるめて~、奥歯をゆるめて~ 口角をあげて~♪

ゆっ~くり左の肺で 息をするのね♪ すご~くリラックス (^^) 先生の声にも癒されるぅ





両ひざを抱えて、お腹に近づけ てと… これならできるわ♪

座骨で地面を踏みしめるように座って 右の肺で呼吸してみましょう。 肺は意外に大きいです。 こころも体もスッキリ♪酸素 を一杯吸ったから、体の酸 化防止・がん抑制ね (^^♪

次回は、

3/13(木)ピンクリボン friends 交流会 3/27(木)血液検査値の見方 本館3階 多目的室1で 13 時から開催

福井県立病院



がん相談支援センター

_{令和6年度} ~サロン「きねの」~ NO.17</sub>

2025年3月13日(木)13:00~14:00

参加者:女性5名

●講座 : ピンクリボン friends「気軽にお話しましよ」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

交流会の様子





まだ傷がかゆいの。 そうそう… 下着どうしてる**?**





【交流会では。。。】

2 グループにわかれて、手術やリンパ浮腫の不安や医療費の大変さ、治療の副作用の対策や下着の工夫など、あるある話で盛り上がりました。

今後の治療の話しはつきず、一人じゃないことに心が安らいだそうです。 次のピンクリボン friends は、7月24日(木)です。お待ちしています。

次回は、3/27(木)13:00~14:00 「<u>血液検査値の見方</u>」

本棟3階の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

_{令和6年度} ~サロン「きねの」~ NO.18

2025年3月27日(木)13:00~14:00 参加者:15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

◎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



講師への質問タイム

- ・白血球数はいくつで治療できないのですか?
- ・結果の Hi とか Low はどう考えればいい?
- ・腫瘍マーカーの目安は?
- ・尿潜血+で貧血になりますか?
- ・CRP が Hǐ の意味は?どれだけで危険?など 熱心な質問が沢山ありました❤

・血液で検査できる種類はたくさん あります。

・その中でも<mark>抗がん剤治療</mark>に関連の ある血液検査についてお話します。

血液の成分(中身)

血漿

血球

【血漿】

91%は水分

残りの約9%はアルブミン、グロブリン、 血液凝固因子などのタンパク質 この他に無機塩類、糖質、脂質を含む。

【血球】

ほとんどが赤血球で占められ、そのほか、白血球・血小板が含まれる。

このサロンは、毎年実施しています。

ご自分の血液検査の結果と予め質問を用意してご参加くださいませ。

次回は、4/24(木)13:00~14:00 「抗がん剤の副作用と役立つケア」 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