

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】

- ◎ほうかじきまけん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。

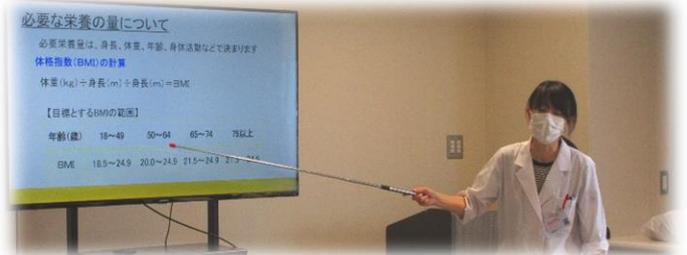
【嘔気・嘔吐の時は】



- * 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)

令和7年度 第4回

～サロン「きねの」便り～

日にち:2025年7月24(木)13:00~14:00

テーマ:ピンクリボン friends～保湿ケアしながらお話しましょ～

講師:皮膚排泄ケア特定認定看護師 宮嶋 仁美 氏

参加者:8名



保湿剤はしわに沿って横に塗るといいのね。光るほどに塗るんだあ。

治療の副作用で皮膚は乾燥しやすいです！保湿剤の量の目安ティはツ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！



夏はウィッグが暑くて大変だった。クーリング用のスプレー試したけどイマイチ…。

職場の人に病気を伝えていたから、みんなが助けてくれてありがたい。

自然と会話が弾み、日ごろ気になっていることを話しあえる時間になりました。暑い夏を乗り切れるよう、困っていることが少しでも減るといいなと思います。

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

令和7年度 第5回

～サロン「きねの」便り～

日にち:2025年8月21(木)13:00～14:00

テーマ:リラックスヨガ(患者さん対象) ～心とからだの癒やしに～

講師:日本ヨーガ療法学会会員 山田 さえ 氏

参加者:6名

ゆっくりとした呼吸を心掛け、1日に何回かは呼吸を意識しましょう。
大地をしっかりと踏みしめて、体のバランスに気付きましょう。
しっかり立つことでこころが安定します。



普段は呼吸を意識した生活を送っていないなあ……。深い呼吸で緊張が取れ、リラックスできる。



自身の身体の心の声に耳を傾けましょう。
力を入れすぎず、気持ちいいと感じるくらいまで体をひねりましょう。心が無になっていますか？日常の雑念から離れられるといいですね。



大地を踏みしめて、身体のバランスをとる。

先生の優しい声色、心地よい音楽、ゆったりとした穏やかな時間を持つことができました。こころと身体と向き合う時間を大切にしたいです。

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

～サロン「きねの」便い～

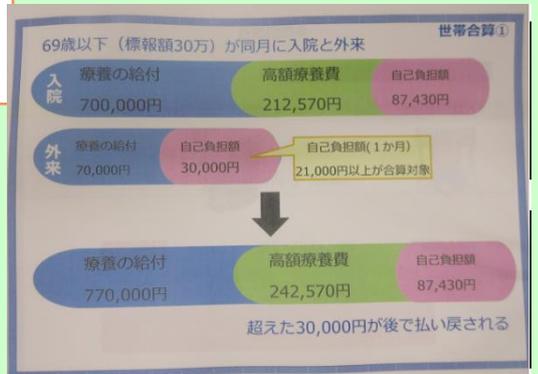
日にち:2025年9月25(木)13:00～14:00

テーマ:治療や療養に関わるお金の話 ～治療費・生活費の支援制度～

講師:メンタルヘルス対策・両立支援促進員 河合 安子氏

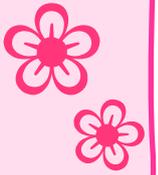
参加者:5名

- ・医療費は年齢や収入によって違います
- ・「限度額認定証」は不要になりました
- ・治療の前にご自身の限度額を確認しておくとう安心ですね
- ・マイナンバーカードを活用しましょう
- ・傷病手当、障害年金、雇用保険など、様々な制度があります
- ・告知などで驚いて退職する前に、早めに、働き方・辞め方をご相談ください。活用できる制度があるかもしれません。



社会保険制度なんて知らない事ばかり…。メモしてまた見返したい

高額療養費制度や社会保障制度は病気になって初めて知ったといわれる方がほとんどです。皆さん熱心にメモを取っていたのが印象的でした。いざというときに慌てないためにも、普段から知っているといいですね。



～サロン「きねの」便い～

日にち:2025年10月24(木)13:00～14:00

テーマ:リンパ浮腫のケア(下肢編) ～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

参加者:5名



リンパ浮腫は一度発症すると現在の医療では完治が難しく、症状が重症化すれば生活の質にも大きく影響を及ぼします。そのため、リンパ浮腫の発症予防や早期発見が最善の手段で、日ごろからの適切なセルフケアが大切です。

参考書籍:「リンパ浮腫のケア」
東京慈恵医科大学リハビリテーション科



しゃがんで草むしりをしていたらリンパ浮腫がひどくなったしまった…。今後はこれ以上悪くならないように、1日2回のセルフマッサージ頑張ります。



皆の顔が見えるように輪になって講話の後、日々の運動方法やセルフマッサージ法を学びました。質問コーナーもあり、個々にあったケアの方法の伝授もありました。



これくらいの圧でゆっくりと、腹式呼吸を取り入れながらするといいですよ

リンパ浮腫は一度出現してしまったら治りません。適度な運動、体重管理、局所の圧迫を避けるなどの予防が大切ですが、出現してしまっただけの場合は早めに相談しましょう。今回のサロンでは個々にあったマッサージ法や圧迫の方法も個別に指導を受けることができ、熱心に質問される姿が印象的でした。

～サロン「きねの」便い～

日にち:2025年11月20(木)13:00～14:00

テーマ: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 小澤 純一 氏(理学療法士)

参加者:7名

歩くことが大事です！
立ったり座ったり、こまごまとしたことをして、
日中座っている時間を減らしてください。
近所を歩いたり、スーパーマーケットやショッピング
センター内を歩くのもよいですね。
運動をしてただ元気になるのではなく、
生活にうるおいと元気に過ごす足しにしてください。



おすすめの運動:有酸素運動+筋力トレーニング

有酸素運動:1日6,000歩 歩く

ストレッチゴムを使っての運動は
筋力トレーニングになります。

筋力トレーニング ※①も②も、机につかまりながら行う

①カーフレイズ:かかとの上げ下げ。

※血液の循環やリンパの流れがよくなる。

②ハーフスクワット:椅子に座る直前まで腰を落とす。

ひざはつま先から先に出さないよう注意！

※立ったり歩いたりするのに必要な筋肉である
大腿四頭筋を鍛える。



ストレッチゴムは参加者に
プレゼントしています♪

全員、握力測定をしました。
握力で、全身の筋肉量のおおよその
目安がわかります
今の自分の筋力状態を把握し、次回
の握力測定値と比較してみましょう。



2025年12月18日(木)13:00~14:00

参加者:11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ちょっと早めのクリスマスプレゼント 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。

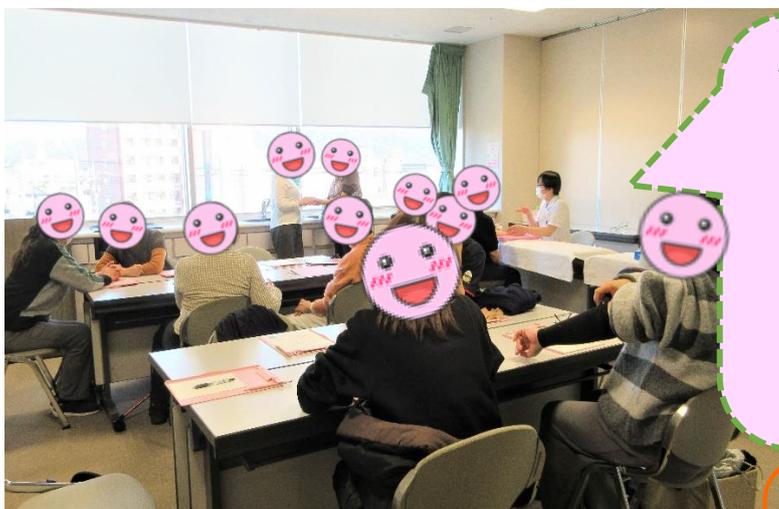
ハンドマッサージ



アロマはオレンジ+ホーウッド
(ストレスを和らげ心を温める)

交流会

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～



感想

- ・気持ちよかったあ～ 癒されましたあ♡
- ・体も心もポッカポカ♪
- ・血行が良くなって、肌がすべすべ♪
- ・手を取ってお話を聴いてくださって、心に
しみました(*^^*)
- ・知らない方からいろんな体験談を聞けて
良かったです 楽しい時間が過ぎました、
今後も参加します(^o^)/

次回は、1/22 (木) 13:00~14:00

「ピンクリボン friends」

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)

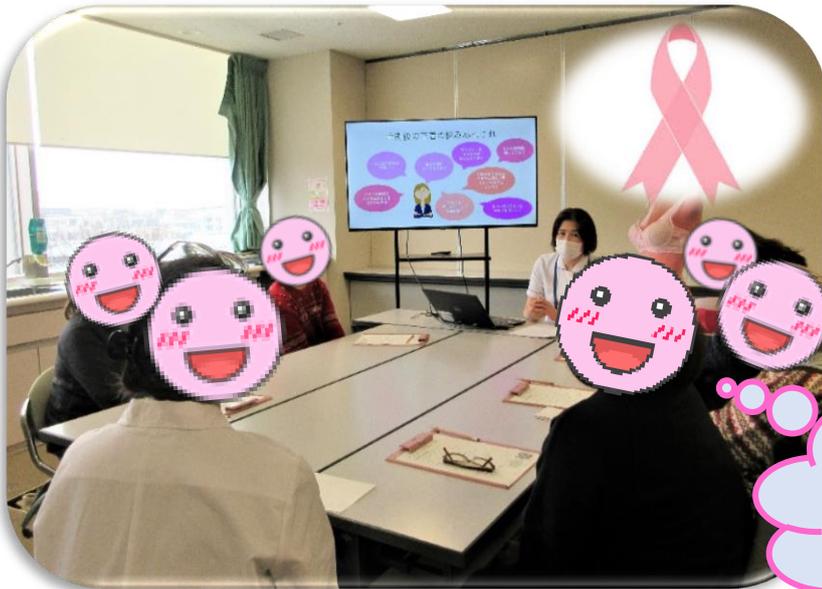
2026年1月22日(木)13:00～14:00

参加者:5名

●講座：ピンクリボン friends「気軽にお話しましょ」
ミニ講座「下着について」

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



まだ背中への傷が痛痒くて、
気持ちが暗くなる。
⇒2年位経つと大丈夫よ♪

基本的なブラジャー・シリコンパッドについて

- 1 大きい方の胸をきちんと入れて、ブラジャーのセンターを体の中央に持ってきます
- 2 ブラジャーが上にずれないように、シリコンパッドでまず重みを作りましょう
- 3 シリコンパッドは体側の胸の大きさに合わせて選択します、重みを重点に考えましょう
- 4 左右の高さを確認し、必要な場合は布パッドで調節します
- 5 布パッドは、シリコンパッドとブラジャーの間に入れて調節します。種類や向きなどを試してみましょう。高さを調節することで、ずれにくく、服の上からきれいに見えます

【交流会では】

大雪でしたが、どうしても話がしたくてと、集まりました。温泉に行くハードルの高さや子供に術創を見せる苦悩・趣味や生きがいの見つけ方や下着の工夫など、話は尽きず…。
分かり合える仲間がいることに心が安らいだそうです♡

次回は、2/19(木)13:00～14:00
「リラックスヨガ～心とからだの癒しに～」
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

0776-54-5151 (内線 3100)

日時:2026年2月19日(木)13:00~14:00

参加者:11名

講座:リラックスヨガ ~からだと心を癒しに~

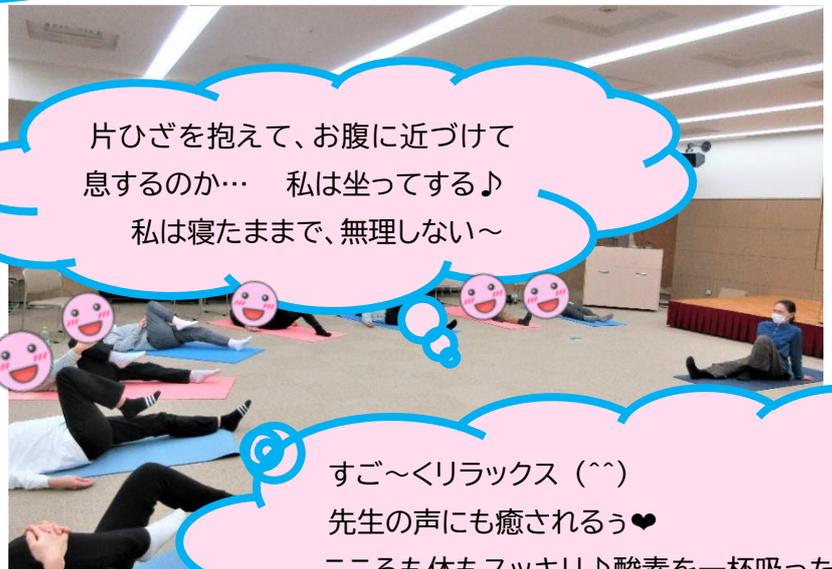
講師:日本ヨーガ療法学会会員 山田 さえ 氏

腕を引きながら、ゆっくり大きく息を吸いましょう。ヨガの呼吸療法で、免疫を上げましょう♡



傷を気にして、大きく息してなかったわあ…
ゆっくり腕を動かすと、深呼吸できるのね♪

片ひざを抱えて、お腹に近づけて息するのか… 私は坐ってる♪
私は寝たままで、無理しない~



座骨で地面を踏みしめるように座って♪
丹田を意識して♪
背骨はどう？

すご~くリラックス (^_^)
先生の声にも癒されるう♡
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、
3/26(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

0776-54-5151 (内線 3100)