

がん患者さん・ご家族の
くつろぎと交流の場

平成24年度

サロン「きねの」でお会いしましょう！

サロン『きねの』は、がん患者さん・ご家族のくつろぎと交流の場として、平成22年1月に立ち上げ、3年目を迎えています。『きねの』は嶺北地方の方言で「お越してください」という意味です。

がんについての不安や辛さ、1人で悩まず話してみませんか。気持ちの整理がついたり、解決の糸口が見えてきたり…

参加された皆さんは、いろいろなことを話して、笑顔になって帰られます。

◎日 時：定例サロン 毎月第2木曜日 14：00～15：30
疾患別サロン 4回/年

(日時が変更になることがあります。がん相談支援室にお問い合わせください。)

◎対象：がん患者さん・ご家族

◎場所：県立病院 3階 多目的室1

(一般用エレベーター3階で降りて、右へお進みください。)

◎内容：フリートークング・ミニ講義

◎参加無料 予約不要 直接おこしてください。



- ・パワーをもらった。
- ・話して気持ちが楽になった～
- ・体験談を聞いて勇気が出た
- ・病気になって気づいたことが沢山ある

～出会いを楽しみにしています～

福井県立病院 がん相談支援室
TEL：0776-54-5151 (内線 3028)



平成24年度

サロン『きのの』開催予定



★内容：ミニ講義 14:00～14:30 フリートーキング 14:30～15:30

★場所：福井県立病院 3階 多目的室1

期日	講義内容・講師	備考
平成24年 4月14日(木)	・フリートーキング (14:00～15:30)	
5月31日(木) 14:00～15:30	・陽子線治療について 医学物理士 佐々木 誠	
6月14日(木) 14:00～15:30	・フリートーキング (14:00～15:30)	
7月12日(木) 14:00～15:30	・ハンドリフレクソロジー 英国式ソフトリフレクソロジスト 田賀藤枝 がん性疼痛看護認定看護師 密山弘枝	
7月26日(木) 14:00～15:30	・タオル帽の作り方 手づくり帽子ボランティア 阪井美矢子	乳がん患者・家族 対象
8月9日(木) 14:00～15:30	・治療中の栄養・食事について 管理栄養士 中村梨沙	
9月13日(木) 14:00～15:30	・化学療法中の頭皮ケアについて ・タオル帽子紹介	
9月25日(火) 14:00～15:30	・血液検査について 血液内科 森永浩次	血液・リンパ ^o 悪性疾 患患者・家族対象
10月11日(木) 14:00～15:30	・フリートーキング	
11月8日(木) 14:00～15:30	・緩和ケアって 緩和ケア科医師 岩佐智子	
11月22日(木) 14:00～15:30	・乳がん術後の下着について 乳がん看護認定看護師 中野妃佐恵	乳がん患者・家族 対象
12月13日(木) 14:00～15:30	・フリートーキング	
平成25年 1月10日(木) 14:00～15:30	・腫瘍マーカーについて 検査技師 大西かつえ	
2月14日(木) 14:00～15:30	・放射線検査について 放射線技師 村田香織	
3月14日(木) 14:00～15:30	・日常生活とリハビリ 理学療法士 小林義文	
3月26日(火) 14:00～15:30	・抗がん剤とのつき合い方 がん化学療法認定看護師 淵田 恵	血液・リンパ ^o 悪性疾 患患者・家族対象

～サロンだより～

H24年4月12日（木）14:00～15:30

参加者：5名（男性3名、女性2名）

フリートーキング

胃を切ったら～

食事や体力の回復について話が弾みました。

Aさん術後2年、Bさん術後6か月、Cさん術後5か月

*気になる症状

- ・満腹感がない。量の加減が分からず食べすぎてお腹が痛い。
- ・後遺症に悩んでいる。2年経つのに改善しない…落ち込む。

*言いたいこと、聞きたいこと

- ・食事指導で習った通りにしている。いつまで制限が必要なのか？
- ・白い（白身）魚、白い肉、豆腐、大根おろし、白いものばかり…妻は身体に良いと言うけれど…我慢して嫌いなものを食べてもストレスになると思う。
- ・コーヒーはミルク入り？ミルクなし？
- ・サプリメントは飲んだ方が良いの？
- ・お酒は酔いやすくなるかも…手術前より控えて～
- ・食事がおいしいのに体重が増えないのは？
- ・基本的には食べて悪いものはないと言うけれど…

- ・よくかむ
- ・ゆっくり
- ・少量ずつ



いつまで？



手間がかかる…



元の食習慣を改善し
新たな食習慣を身に
つけよう！



市販品を上手に活用

レトルトパック食品 冷凍食品
調理済み食品 缶詰食品

～サロンだより～

H24年5月31日（木）14:00～15:30

参加者：8名（男性5名、女性3名）

ミニ講座

陽子線治療について

陽子線治療センター 医学物理士 佐々木 誠

- ・ X線治療との違いは？
- ・ どんながんに効くの？
- ・ 治療実績は？

痛くない、辛くない

苦しくないがん治療

フリートーキング

医師との関係

- ・ 担当医にうまく質問できない。
- ・ 辛い気持ちを分かってもらえない。
- ・ 検査結果についてL、Hと書いてあるのに「異常なし」と言われるとそれ以上聞けない。
- ・ 外来診察は忙しそうで聞きたいことが聞けない。



- * 質問事項はメモを用意
- * 自分なりに調べてみる。
- * 困ったこと、分からないことは素直に伝える。
- * 家族や親しい人に同席してもらう。

～サロンだより～

H24年6月14日（木）14：00～15：30

参加者：5名（男性2名、女性3名）

フリートーキング

参加された方はそれぞれ手術を経験された方でした。

・Aさん

これまでは病気と縁がなかった。がんと言われ、まさかと思った。手術を待つ間は辛かった。手術が終わった。この後は抗がん剤治療が続く。起きたことに対して前を向いていくしかない。先のばしはしないでおこう。自分がしたいこと、できることをしようと思う。

（抗がん剤治療前に）結婚40周年の記念旅行に行って来ます～

・Bさん

毎日の生活は、朝夕の散歩、町内の花壇の手入れ、あとは何となく過ごしている。

手術後半年経って、これからの過ごし方について考えた。町内会でお楽しみ会の世話人をしてみようと思う。

・Cさん

「3年日記」を書いている。体調・検査の結果、気になること、嬉しかったこと等書いている。

・Dさん

手術後2年経つが思うように食べられない。気持ちが落ち込む。『きねの』で皆と話して元気をもらっている。

私のストレス解消法

- ・心の内を書きとめる。
- ・花、木 自然に触れる。
- ・人に話してみる。
- ・大きな声で歌う。
- ・外出・旅行をする。



～サロンだより～

H24年7月12日（木）14:00～15:30

参加者：5名（男性4名、女性1名）

ミニ講座

ハンドリフレクソロジーを覚えよう

英国式ソフトリフレクソロジスト 田賀藤枝
がん性疼痛看護認定看護師 蜜山弘枝

*リフレクソロジーは体にも心もリラックス

足や手にある反射区を刺激することで、それらとつながった体と心に作用して良い状態にします。



肩こり 肌荒れ
食欲不振 ストレス
手足の冷え 不眠
目の疲れなどなど・・・

*2人1組になってハンドリフレクソロジー実施しました



きもちいい～

ねむりそう～～

肩こりが取れました～～



～サロンだより～

H24年7月26日（木）14：00～15：30

参加者：8名（女性）

ミニ講座

タオル帽子の作り方： 阪井美也子

それぞれがタオル帽子をつくりました～



おしゃべりをしながらの楽しいひと時
完成した帽子をかぶって自慢し合いました～



- ・手軽に作れる
- ・いろいろなタオルで作ってみたい。
- ・吸水性があって使いやすい
- ・やわらかくて気持ちいい

フリートーキング

療養中のそれぞれの思いを出し合いました。

- ・16年前に手術。完治したと思っていたのに再発。がっかりした。治療を頑張ろうと思う。今後どれだけ続くのかわからないけれど、頑張ろうと思う。
- ・初め頭が真っ白だったけれど、治療中知り合った仲間と励まし合って、パワーをもらっている。
- ・病気になって気づいたことがたくさんある。
- ・抗がん剤も放射線も辛かった。もう治療したくない…



らしく向き合う～

～サロンだより～

H24年8月9日（木）14:00～15:30

参加者：6名（男性3名、女性3名）

ミニ講座

治療中の食事・栄養について：管理栄養士 中村梨紗

●抗がん剤治療中におこし易い症状と対策

- ・嘔吐・欧気⇒吐き気止めの使用、シンプルな料理・味付け
- ・食欲不振⇒少ない量を頻回に。飲み物で胃を一杯にしない。
- ・味覚の変化⇒だしを利かせる。酢のものを増やす
- ・口内炎⇒水分の多い物、とろみをつける。
- ・補助食品の利用

食べられる物を食べたい時に！

Q&A

- ・カロリーや栄養をあげるには？補助食品は甘くて飽きてしまう。



フリートーキング

Aさん

手術後半年余り経ってようやく自分のペース、自分の考えで食べられるようになった。

初めは病院でもらったプリントどおりに妻が作り、嫌いな物も我慢して食べた。近頃はいやいや食べても栄養にならない、自分の身体と相談して進めて行こうと思うようになった。

Bさん

抗がん剤の休薬期間が終わって次のクールに入るとき、体調は戻っているが、少し気が重い…

Cさん

抗がん剤は副作用も出てくるし、元通りにならないと思うと悲しいけれど、なんとか、乗り切りたい。みんなと話して笑顔をもらった。



～サロンだより～

H24年9月13日(木) 14:00~15:30

参加者： 13名(男性 2名、女性 11名)

ミニ講座

抗がん剤治療中の頭皮ケア：毛髪技能士 北本真之

*治療中のシャンプー

- ・脱毛中も毎日シャンプー
- ・湯洗いで汚れの7割は落ちる…
- ・髪はこすらず泡で…
- ・ベビーシャンプーは成人の頭皮には不向き

*いろいろ質問がありました

Q治療中の発毛剤・育毛剤の使用は？

Qヘアマニキュアは？

Qパーマは？

Qチクチク痛いのは？

Q元のような髪がはえるの？

Q育毛剤の使用は？



タオル帽子を作しましょう：阪井美也子

～手作り帽子のよさ～

- ◎かわいい
- ◎頭皮に優しい
- ◎身近な材料で手軽に作れる
- ◎かぶりやすい
- ◎ふわふわして気持ちいい
- ◎日本手ぬぐいや服地で作るとイメージの違うものになる



それぞれがお気に入りの帽子をかぶりました！

リレー・フォー・ライフ in 福井 2012

9月8日（土）9日（日）、福井健康の森において『リレー・フォー・ライフ in ふくい 2012』が催されました。

参加者は有志でチームを組み、患者さんたちと共にグラウンドを24時間交代で歩きました。皆が共に歩くことでがんに向かう勇気を共有しました。

夕方になると、芝生にルミノリエバッグが並びました。メッセージや絵から、様々な思いが伝わってきました。

灯された明かりを見つめながら、がんで亡くなった人を偲び、また、今がんと闘っている人への思いをキャンドルに託し祈りを捧げました。



秋晴れの空の下

笑顔があふれる2日間でした～

～サロンだより～

H24年9月25日（火）14:00～15:30

参加者： 5名（男性2名、女性3名）

《ミニ講座》

血液検査について…血液内科 森永医師

・貧血の指標は Hgb 値

Hgb～10g/dl…まあいいでしょう

Hgb10～8g/dl…小走りできない

Hgb8～6g/dl…輸血を考える

・検査値の見方

L…基準値より低い D…基準値よりかなり低い

H…基準値より高い U…基準値よりかなり高い

・検査の方法

通常は機械で自動的に行うが、機械が読みとれない場合は目視による方法に切り替える。

・ Q&A

・立ちくらみと貧血の違いは？

・採血管の種類について



《フリートキング》

アドバイザー：がん化学療法看護認定看護師、検査技師

2～3人が寄って 思い思いに話しました

・化学療法の副作用と対処法について



近頃嬉しかったこと～～

元気が出た！

Aさん：見舞いに来た親戚と話をしながら半日過ごした。楽しかった。

Bさん：孫と祭りに行った。孫が駆け引きする姿を見て成長したと思った。

Cさん：久しぶりにエントランスで、ピアノとフルートを聞くことができた。

Dさん：6年前、孫が生まれたときは入院中であり、主治医にお願いして会いに行った。運動会で元気に走る孫を見て生きていてよかったと思った。

F看護師：ある患者さんと3年ぶりに元気な姿を見かけ、たくさん話をした。

G検査技師：退院した患者さんに外来の採血室で出会うとき、うれしさを感じる。

～サロンだより～

H24年10月11日（木）14:00～15:30

参加者： 4名（男性2名、女性2名）

フリートーキング

療養中の思いを話しました～

Aさんの話

大腸がん術後。術後補助療法の抗がん剤内服終了時点で、再発が見つかった。再発予防のために半年続けた抗がん剤の効果がないことがわかった。がっかりしたけれど、次の治療を期待することに切り替えた。

わりとポジティブに考えられる性格だと思う。

気になることはある。

体重が増えないこと、食事の制限、抗がん剤の副作用などなど…
一つ、一つを投げやりにはしないけれど、こだわりすぎないようにしようと思う。

Aさんの話を聞いて

●Cさん

Aさんの考えはすばらしいと思う。自分は目先のことにこだわってしまう。

●Bさん

自分も体重が増えないことが悩みだが、Aさんの話を聞いて、体重が増えることにこだわらず、おいしく食べることが大事だと思った。気が楽になった。

●Dさん

再発の不安が頭から離れない。弱音を吐くことがある。息子たちに励まされて何とか持ち直している。

～揺れ動く心の動きに
寄り浴う～



～サロンだより～

H24年11月8日（木）14:00～15:30

参加者： 7名（男性3名、女性4名）

ミニ講座

緩和ケアって？ 緩和ケア科 岩佐智子



★身体的な苦痛

痛み 息苦しさ
だるさなど

★精神的な苦痛

不安 怒り いらだち
孤独感など

全人的 苦痛

★社会的な苦痛

仕事上の問題 経済的な問題
家庭内の問題など

★スピチュアルペイン

人生の意味 死の恐怖
価値観の変化など

我慢しないこと！

がんの治療と緩和ケアは並行で！

医療用麻薬の誤解をなくそう！

参加者の声

今は精神的な苦痛として再発への不安が大きい



～サロンだより～

H24年11月22日（木）14：00～15：30

参加者： 7名（女性7名）

～今回は乳がん患者さん対象です～

ミニ講座

乳がん術後の下着について

- ・ サンプルを手にとって感触を確認
- ・ 実際に使用した人の話、困っていること、工夫していることなど、

フリートーキング

今回の参加者は術後間もない人がほとんどであった。

放射線治療や抗がん剤治療を受けている人、これから補助療法を予定している人など、治療や副作用に対する不安があり、体験者の話は興味深く、話が盛り上がった。

～参加者の声～

体験者同士、話をして楽しかった。

みんなの明るさに
ほっとした～

筋非弁法の術後の話を聞いて
傷の大きさ・痛みなど
イメージできた。

少し前を進んでいる 人の話は
参考になった。

女子だけなので『乳』のこと
話しやすい。



～サロンだより～

H24年12月13日（木）14：00～15：30

参加者： 5名（男性2名、女性3名）

フリートーキング

医療者との関係

- ・定期的に検査しており、結果は『変わりなかったですよ』の一言で終わる。H・Lと出ているけれど？
- ・医師の一言で落ち込んだり、安心したり、とても敏感になる。
- ・医師の説明を聞くのがやっと、いろいろ聞きたいことがあってもこんなこと聞いたら…とためらうことが多い。
- ・医師が忙しそうなのでゆっくり聞けない。

良好な信頼関係づくりは医師とあなたの共同作業

★整理してみましよう

- ・具体的に何が気になるのか書いてみる。
 - ⇒ 医師は大丈夫というけれど、前の検査と比べて変化は？ など
- ・あなたの知りたいこと、わからないのはどんなことでしょうか？
 - ⇒ 病状や体調を具体的に聞いてくれない。吐き気が続くのはどうしてか？ など

★思っていることを伝えましよう

- ・医師の話聞いてわからないこと、気になっていることを伝えましよう。

診察の時、体調日記を見せるようにしている。

医師と話しやすくなった。



～サロンだより～

H24年12月27日（木）13:30～14:30

参加者： 6名（女性6名）

「南天九猿（ナンテンクサル）」を作りました～

入院中のAさんの提案で急きょサロン開催、小物づくりを楽しみました。

今回作ったのは、小舟に見立てた南天に9体の人形が乗ったもの。

好みの布を糸で絞り、ふうせん蔓の頭を付けてできあがり

込められた思いは『苦難を乗り越える！』



和気あいあい

楽しい時間を過ごしました～



～サロンだより～

H25年1月10日（木）14：00～15：30

参加者：8名（男性2名女性6名）

ミニ講座

腫瘍マーカーについて

- ① 腫瘍マーカーって？
- ② 腫瘍マーカーの種類…特定のがんで上昇するもの、多くのがんで上昇するもの、いくつかの組み合わせで判断
- ③ 腫瘍マーカーの検査はどう役立つか？⇒治療効果の判断

Q & A

- ・ 希望すれば腫瘍マーカーの検査はしてもらえるの？
- ・ 腫瘍マーカーの正常値は？
- ・ 自分の場合CEAに注意している。いつも大丈夫と言われ、正常値は聞いたことがない。
- ・ 最近腫瘍マーカーが上がった。判断は？

参加者より

- ・ 初めて参加した。みんな明るいのでびっくりした。
- ・ 元気をもらった。
- ・ 体験者が同士話すことで、自分の気持ちを整理できる。
- ・ 医療者に質問しやすいので参加している。いろいろの事を聞きたい。
- ・ 自分の体験がほかの人の支援につながりうれしい。
- ・ いろんなことを話して、笑って、明るい気持ちになった～
- ・ 少し先に進んでいる人の話が聞けて良かった。



～サロンだより～

H25年2月14日（木）14:00～15:30

参加者： 7名（男性2名女性5名）

ミニ講座

放射線検査について…放射線技師 村田香織

- ① 画像検査と画像診断
- ② マンモグラフィって？
- ③ CT・MRI・PETの得意なこと

CT（コンピューター断層撮影）…X線⇒0.5ミリ程度の腫瘍の見分け

MRI（磁気共鳴画像）…電磁波⇒0.8ミリ程度の腫瘍の見分け

PET（ポジトロン断層撮影）…体内からの放射線を画像化⇒5ミリ程度の腫瘍がみつけれられる。

フリートーキング

★食べること

Aさん：体にいいものもいやいや食べるのは良くない。

Bさん：ご飯のにおいがダメ。副作用のせいだとわかっていてもなんとか…と焦ってしまう。『食べなくていいですよ～』と言われて気持ちが楽になった。治療までの1週間は食べられる。その間に外食したり、好きなもの食べるようにしている。

Cさん：体重が増えない。調子は悪くないが気になる。Bさんの『食べなくて良い』を聞いて安心した。

ごちそうができました～（折り紙）



お寿司



おせち

～サロンだより～

H25年3月14日（木）14:00～15:30

参加者： 3名（男性1名女性2名）

ミニ講座

日常のリハビリテーションについて…小林義文

- 健康に生きるって？
- 歩く⇒筋肉をつけよう⇒距離は個人個人で適宜に
できれば30分の散歩
- 深呼吸⇒酸素を取り入れる



フリートーク

家族に自分の気持ちを伝えること～

Aさん

ステージⅣ、ぎりぎりの状態。何とか生きたいという強い気持で治療を続けている。子供が小さいので何としても頑張りたい。毎日病気と必死に闘っている。

夫や子供に 言い残したいことがある。思い出を残したい。自分が居なくなったら…と焦りの思いがある。

辛い気持ちはなかなか話せない。つい頑張っているところを見せてしまう。

Bさん

これまでは、自分で何もかもしなければ気持ちが治まらなかった。今は自分のことだけすることに決めている。夫や息子にも宣言して自分の時間が終わると何もしない。それでも何も不都合なことはない。家族も変わらない。そんなものなんだと思った。

泣いた分だけ優しく
笑った分だけ幸せに～



～サロンだより～

H25年3月26日(火) 13:30～14:30

参加者： 8名(男性3名、女性5名)

ミニ講座

抗がん剤治療中の日常生活について

がん化学療法認定看護師 淵田恵



* 副作用と効果は関係あるの？

・副作用がないのは効果がないということ？

・副作用がないのはよく効いていること？ ⇒ 辛くないのは良いこと

* 健康食品の効果について情報が多いため迷う ⇒ 情報は多いが、中身の分からないものが多い。使うのであれば、中身や効果を調べるよう。

* 食べられないと栄養不足が心配、点滴はしなくても大丈夫？ ⇒ バランスにこだわらず食べられるものを食べること、水分も飲めないような場合は点滴が必要。

* 口内炎が辛かった ⇒ 口内や舌の清潔・手当は大事。柔らかいブラシで。

* 酒は？ ⇒ 1合程度。止まらない人はダメ！

* 吐き気・つわりの強い人、乗物酔いの強い人は、抗がん剤の場合も吐気が強いことが多い。 ⇒ 吐気止めや精神安定剤の使用

抗がん剤治療中、こんな時は病院受診

・発熱…38.0℃以上

・下痢…水様便5回以上

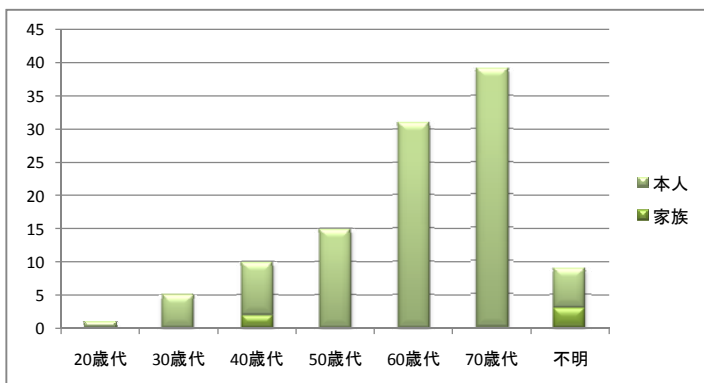
・口内炎…水分飲めない

・痛み…腹痛(消化管穿孔)、頭痛(髄膜炎)などの疑い



医師に伝え忘れたことはありませんか～

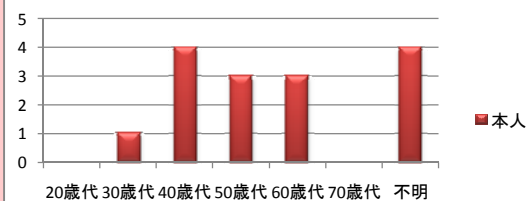
～サロン「きねの」の利用状況～



平成24年度の参加者は、延べ110名でした。
平成24年度の「きねの」の利用状況を左の表のとおりです。
開催回数は、16回(定例12回・疾患別4回)に加えて、患者さんからのご要望があり、急遽病棟で開催することができました。提案して下さった患者さんの指導のもと、「南天九猿」を作成しました。病棟スタッフも訪れ、和気藹々、楽しい時間を過ごすことができました。

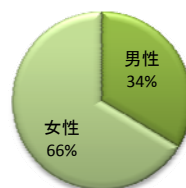


乳がんサロン参加者

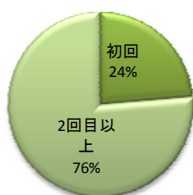


「南天九猿」
飾り物にこめられた思いは、『難を乗り切る』
がん医療センター「がん相談窓口」にかざっております～♪

性別



利用回数



《ミニ講座の内容》
◎治療中の食事・栄養について
◎血液検査について
◎放射線検査について
◎乳がん術後の下着について
◎治療中の頭皮ケアについて
◎タオル帽子の作りかた
◎ハンドリフレクソロジー など

初めてこられた方は、26人でした。そのうち何人かは、続けて何回か来られています。「話を聴いてくれる友達もいる。(病気でないので)重荷かなと思ってしまい深く話せない」「家族にも話せないことを話せる場」「とにかく不安だった。体験者の話を聴きたかった。体験者同士話をして楽しかった。」などの感想がよせられています。。。

《フリートーク内容》
◎医師へ質問の仕方
◎療養中の生活
◎告知を受けたときの気持ち
◎病気・治療中の思い
◎治療中の食材や調理法 など

出会いを楽しみにしています♪

