

がん患者さん・ご家族の
くつろぎと交流の場

平成25年度

サロン「きねの」に寄ってみませんか！

がん患者さん・ご家族のくつろぎと交流の場として、サロン「きねの」を開催しています。

話したり、聴いたり、笑ったり、時には涙も…

◎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・ミニ講義

◎参加無料 予約不要 直接おこしてください。

元気をもらった

体験談が聞けて
良かった

病気になって
気がついたこと
たくさんある～



～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25年度

サロン「きねの」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25年 4月14日(木)	・フリートーキング (14：00～15：30)	
5月30日(木)	・陽子線治療について 医学物理士 佐々木 誠	
6月13日(木)	・フリートーキング (14：00～15：30)	
6月27日(木)	・乳がん術後の補正下着について	乳がん患者・家族 対象
7月11日(木)	・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	
8月8日(木)	・治療中の栄養・食事について 管理栄養士 中村梨沙	
9月12日(木)	・化学療法中の頭皮ケアについて 毛髪技能士 白藤	
9月26日(木)	・フリートーキング (14：00～15：30)	乳がん患者・家族 対象
10月1日(木)	・放射線検査について 放射線技師 村田香織	
11月14(木)	・緩和ケアって 緩和ケア科医師 岩佐智子	
11月28(木)	・フリートーキング (14：00～15：30)	乳がん患者・家族 対象
12月12(木)	・血液検査について 血液内科 森永浩次	
平成26年 1月9日(木)	・フリートーキング	
2月13日(木)	・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	
3月13日(木)	・日常生活とリハビリ 理学療法士 小林義文	
3月27日(木)	・フリートーキング (14：00～15：30)	乳がん患者・家族 対象

～サロンだより～

H25年4月14日（木）14：00～15：30

参加者：4名（男性1名、女性3名）

フリートーキング

気持ちを伝えること～

Aさん：病気になってから何度も辛い思いをした。何気ない一言に傷ついたこともある。相手に向かって言い返したり、1人になって『くそー』と叫んだこともある。いつからか、『ありがとう』を言うようにした。不思議と自分の気持ちに気づけるようになった。

勇気を出して気持ちを話そう。きっと伝わる！

Bさん：しばらくぶりに『きねの』に来た。会いたかった。

結婚してすぐ病気が見つかった。再発が不安。体調は悪くないが先の事を考えるといき詰まる。

本心を言えない。夫の本心を聞けない。相手を傷つけるのが怖いのか、自分が傷つくのが怖いのか…

Cさん：それぞれ辛い体験に立ち向かっているのは素晴らしいと思う。

自分も息子や嫁に支えられている。たまにきついことを言われるけれど、自分のために思ってくれているのだと思う。

自分の気持ちや思いを伝えることのむずかしさ、大切さについて

話しました。

一歩 一歩 ……



～サロンだより～

H25年5月30日（木）14:00～15:30

参加者：5名（男性2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？
- ・ 開設後の治療実績

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

Aさんの話から～

手術が終わった

がんと言われてから、自分では何も考えられず、何もできず、ただ不安な毎日だった。

長男の嫁は検査や入院の段取りなど全部してくれた。

手術をすると持病の糖尿病・腎臓病が悪くなるかもしれないなど、心配なことばかりだった。手術後は夢心地だった。

良かったことは

家族の絆が深まったこと。家族に支えられた。これまで負けず嫌いでやって来たけれど、全部はがれたような気がする。気持ちが楽になった！



～サロンだよ～

H25年6月13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

★病気になったことを割りきっているが、ふと、『終わりかな…』と心配になることがある。

★今やりたいこと、できること、やるべきこと
自分のために…

自分の想いのままに～

★病気になって良かったこと…身体を気にして予防的に動ける。

★フラダンスに熱中！
喜びを感じる

元気になる 癒される
身体が喜んでいる
気持ちを伝える

★医師との関係は自分が作るもの

- ・体調日記は医師とのコミュニケーションツール
- ・気持ちを医師に伝えよう

医師と患者は
大切なパートナー



～サロンだより～

H25年6月27日（木）14:00～15:30

参加者：8名（女性8名）

今回は乳がん患者さん対象でした。

ミニ講座

乳がん術後の補正下着について

- ・術直後から使えるもの
- ・創が安定してから使うもの
- ・温泉に入れるもの（直接肌につけるパッド）
- ・乳房全摘・部分切除の場合の補正方法
- ・自分に合わせた手造りパッド
- ・軽いパッドと重いパッドとどっちが使いやすい？



サンプルを手に取りながら使い勝手など情報交換しました～

フリートーク

*職場復帰について

◎新しい仕事の場合、病気の事を言うべきか言わない方が良いのか迷う。

⇒同じセクションの人には言ったが、気を遣わせたかもしれない。

◎元の仕事に戻るとしても体力が心配

⇒仕事の内容による。

◎仕事復帰の時期は？

⇒仕事をしながら放射線治療や抗がん剤治療を続ける人もいる。自分に合わせて決めると良い。

*不安な気持ち⇒確実に自信はついていく！

- ・半年経った時、1年経ったとき、外見も気持ちも全然違う。
- ・多少辛くても『したい』を続けることは大事。

できたことが自信につながる。

・他人からみるとまだまだかもしれないが、自分は頑張っている。『治療を続けていることも病院に来ていることも頑張っていることだよ』と言われてほっとした。

・家族・友人・病院のスタッフに支えられている。

ありがたいと思う。

*退院を控えて心配なことは？

・ Aさん

家での生活がどんなものなのかもわからない。子供の事が心配。

・ Bさん

自分は子供の事、残してはいけない…と思った。上の子には話したが、下の子にはまだ話していない。そろそろ言おうかなと思う。思い出したら涙が出た… 自分は立ち直りに時間がかかったと思う。ここで話したり、病院で知り合ったCさんと話したりして元気ももらっている。

泣いた分だけ優しくなれる

ゆっくり ゆっくり～



～サロンだより～

H25年7月11日（木）14:00～15:30

参加者：6名（男性2名、女性4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

* 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...

* ハンドリフレクソロジー



* 背筋を鍛えよう



体が暖かくなりました～

～サロンだより～

H25年8月8日（木）14:00～15:30

参加者：9名（男性3名、女性6名）

ミニ講座

抗がん剤治療中の食事について

管理栄養士 中村梨紗

各症状に対する食事の工夫

- ・食欲不振⇒量を多く感じさせないような工夫
⇒おにぎり、サンドイッチなど
 - ・欧気・嘔吐⇒治療前に軽く食べ、治療後数時間は固形物を取らない。
 - ・口内炎⇒水分やとろみのあるもの
 - ・便秘⇒乳酸菌の多い物を取り入れる。
（ヨーグルト・納豆・つけものなど）
 - ・下痢⇒水分補給をこまめに。
 - ・体重減少⇒栄養補助食品で補う。
 - ・味覚障害⇒味付けは濃いめに。酢やスパイスの使用。
- * 食べたいものが見つからない！
- * 食べられない時に栄養をつけるにはなにを食べると良いの？
- * 免疫力を高めるって？ 何を食べたらいいの？
- * 食欲がない、体重が減って来た、どうしたら食べられるの？
- * 食べられるときに食べられる物を…と言うけれど…焦りがある



リレー・フォー・ライフ in ぶくい 2013

8月24日(土)~25日(日)福井健康の森において
開催されました。

ファーストラップ チーム「きねの」もフラッグを持って行進!



ルミナリエの明かり、メッセージから様々な思いが伝わりました。



それぞれの想いをこめて...



~心が繋がりました~



～サロンだより～

H25年9月12日（木）14:00～15:30

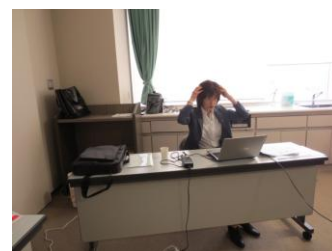
参加者：10名（男性1名、女性9名）

《ミニ講座》

治療中の頭皮ケア 毛髪技能士 白藤 明美

* 治療中のシャンプー

- ・脱毛中も毎日シャンプー
- ・湯洗いで汚れは70%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
- ・脱毛している時はリンス不要



* 白髪染めについて

- ・抗がん剤治療中は禁止

* 質問が沢山ありました

- ・治療中の育毛剤の使用は？
- ・シャンプーの選び方は？
- ・パーマはいつから？
- ・元のような髪が生えるの？
- ・脱毛が少ない場合、治療中の白髪染めは？



《フリートーク》

◇ 診断を受けた時や治療中の想いを出し合いました～～

Aさん: がんと言われた時ショックだった。落ち込んだ。

リレーフォーライフのルミナリエに『生きる』と書いた。
力がわいてきた。

Bさん: 仕事をしながら抗がん剤治療を受ける。

どんなふうになるのか予測できない。

Cさん: 辛い治療に耐えられた。

家族の事、自分の事、いろいろ考えた。

あきらめたら ダメ！

◇支えになっていることは…

* 外来化学療法室のナース

分からないこと・心配なこと到的確に答えてくれる。

* 主治医

- ・『慣れですよ～』の言葉を聞いて、す～っと楽になった。
- ・『体調日記』を話題に話がはずむ。

* 落ち込んで辛かった時「こころの医師」にかかった。

体の辛さも心の辛さも、薬と手当てが大事！

* 家族

寄り添ってくれた。

* 人と話すこと

友人・ナース・同室の患者さんと話して気持ちが軽くなった。

1人じゃないよ！

話してみよう

そして

その声に耳を傾けてみよう…



～サロンだより～

H25年9月26日（木）14：00～15：30

参加者：3名（女性3名）

フリートーキング

抗がん剤の副作用対策について

治療体験者のAさんとBさん、1回目の治療を終えたばかりのCさん。AさんとBさんに体験談を話してもらいました。

- ① ▪ 主な副作用は？
Aさん…食べられなかった。
Bさん…何でも食べた。
- ② ▪ 辛かったことは？
Aさん…次々、副作用に苦しんだ。
Bさん…副作用はさほどでなかった。
- ③ ▪ 脱毛対策は？
Aさん…高価なウィッグを買った。アフターケアが行き届いており安心できた。
Bさん…安いウィッグを4台買って、使い分けを楽しんだ。
- ④ ▪ 食事の準備は？
Aさん…苦痛だった。姉妹や実家の母親に頼った。
宅配弁当を頼むのも良いと思う。
- ⑤ ▪ 子供の世話は？
Aさん…姉妹や実家の母に頼った。

同じ治療でも副作用の出方は違うこと、対処法もそれぞれ違うこと、治療を続けながらの日常の様子など、Cさんは大いに参考になったようでした。

AさんもBさんも、それぞれに自分の生活スタイルに合わせた工夫や予防的ケアなど、工夫されていたことが良く分かりました。

AさんとBさんの「がんばり」に拍手を送りました。



～サロンだより～

H25年10月10日（木）14:00～15:30

参加者：4名（男性1、女性3名）

フリートーキング

◆がんと告げられた時…

Aさん

◆乳がん検診の結果、精密検査を勧められました。いくつかの検査を受け、『乳がん』との診断。頭が真っ白になりました。



◆誰かに話を聞いてもらいたくて相談室に寄りました。

混乱した気持ちを吐き出しました。

『受け入れられない、手術なんて考えられない』そんな思いでいっぱいでした。 次の受診は行きたくなかった。

◆1週間たって少し気持ちが落ち着きました。

聞きたいことをメモしました。

- ★病気について
- ★治療について…術式・再建法
- ★費用について
- ★大事にしたいこと
- ★優先したいこと

◆聞きたいことを全部聞けました。

希望の術式も伝えた。

これで手術に向き合える。



～サロンだより～

H25年11月14日（木）14：00～15：30

参加者：3名（男性1、女性2名）

ミニ講座

緩和ケアって？ 緩和ケア科 岩佐智子医師

◆緩和ケア⇒体や心の辛さを和らげ、自分らしく過ごせるように支援。

◆『つらい』という言葉聞いた時から緩和ケアは始まります

不安
落ち込み
など

痛み
だるさ
など

人間関係
仕事上の問題
など

生きる意味
価値観の変化
など



がまんしないこと！
がんの治療と緩和ケアは並行で！
医療用麻薬の誤解はなくそう！

◆緩和ケアはどこで受けられるの？

* 病院で受ける緩和ケア

- ・緩和ケアチームによるケア
- ・緩和ケア外来でのケア
- ・緩和ケア病棟でのケア

* 自宅での緩和ケア

医師 看護師
薬剤師 栄養士
ソーシャルワーカー
心理士
リハビリテーション

◆Q&A

* 不安・迷いを和らげるには？

まずは、誰かに話しましょう

医師・看護師・相談室
友人・知人・家族
患者仲間

* 治療はずっと続く

むしろ、続けられるのか…不安



～サロンだより～

H25年12月5日（木）14：00～15：30

参加者：10名（女性）

タオル帽子のつくり方

指導：帽子ボランティア 阪井美也子氏

好みのタオルで帽子をつきました～



上手にできた～
楽しかった！

自分が脱毛した時は母が
作ってくれた。今度は
困っている誰かのために～

TPOに合わせて
使い分けてもいいね！

～帽子を選ぶとき～

- ★生え際が気になる時は、つばの広い帽子や深くかぶれるデザインを選ぶと自然に見えます。
- ★スカーフ、バンダナなども利用して。
- ★帽子にかつらのような毛が付いたタイプも便利。



～サロンだより～

H25年12月12日（木）14:00～15:30

参加者：8名（男性3名、女性5名）

ミニ講座

血液内科：森永医師



★血液検査について

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

★腫瘍マーカーについて

経過観察・治療効果の判定・他の検査や所見と合わせて判断

★Q&A

・検査値にH・Lがついても医師は大丈夫というけれど？

基準値を少し外れてもマークがつく。神経質にならなくも良い。

日常生活に支障がないこともひとつの目安。



フリートーキング

★治療中の過ごし方

～Hさんの話～

抗がん剤治療の副作用が辛くなってきました。

主治医と相談して、治療の間隔を2週間から3週間に延ばしました。3週目はゆっくりできました。

家事の分担も家族に頼ることにしました。

～Kさんの話～

抗がん剤治療を受けると決めた時不安でいっぱいだった。仕事は続けられるのか？ 何より気になったのは白髪染めができないこと。

治療を重ねるうちに、ちょっとした工夫ができるようになった。慣れることは大事！



～サロンだより～

H26年1月9日（木）14：00～15：30

参加者：1名（女性）



参加者はAさん1名でした。

日頃の思いを聴きました～

Aさんの話

手術が終わり、放射線治療が終わり、ホルモン療法が始まった。どこも辛いところはないけれど、なんとなく気が沈む。これまで気かけずにしていたことも、大丈夫かな?と自信が持てなかったり、一人でぼんやりしたり。

私のストレス解消法

- ・人に話す
- ・趣味を楽しむ
- ・日記を書く
- ・旅行する
- ・ちょっと外出する。
- ・疲れ過ぎない程度に仕事や家事に集中する。
- ・ペットと触れ合う
- ・笑う
- ・おしゃべり(お茶、食事、お酒)
- ・買い物

合唱
民謡
フラダンス
花づくり

絵を描く
カラオケ



★病気のことを忘れて過ごすときを大切に！

～サロンだより～

H26年2月13日（木）14:00～15:30

参加者：5名（男性）

ミニ講座

《抗がん剤とうまく付き合うためのコツ》

がん化学療法看護認定看護師 淵田 恵



- ◆ 初期治療は頑張って乗り切ろう。
再発・転移の場合は生活重視
- ◆ 治療中であっても仕事や趣味は続けよう。
- ◆ ライフスタイルに合わせた治療スケジュールを立てよう。
- ◆ 副作用が辛い時は我慢しすぎない。
- ◆ 辛い時は医師と相談し治療を休む勇気も～
- ◆ 楽しいことは積極的に～
- ◆ 時には人を頼りにしよう

Tさんの話

- ・ **がんになったことは捨てたものでない。人生の歩み方が変わった。前向きになった。**
- ・ **闘うと言うけれど、闘うものがない。
闘わないで、あれしよう、これしようと思っている。**
- ・ **再発は頭から離れないけれど、がんと共存…
普通の生活を送る、生活を楽しむことをモットーに！**

療養生活を経てのTさんの気持ち、心に響きました～

自分らしい生活の中で



～サロンだより～

H26年3月13日（木）14:00～15:30

参加者：4名（男性2名、女性2名）

ミニ講座

日常生活とリハビリ 理学療法士 小林義文

●体力低下の予防・倦怠感の軽減

★治療中・治療後に効果的な運動

- ・ウォーキング
- ・ストレッチ
- ・ラジオ体操など



★運動・仕事は自信につながる

★無理のないように環境を整える⇒手すりなど

★みんなで一緒に～

* 腹式深呼吸

吐く⇒吸う



* 臀筋群を鍛えよう

大臀筋アップ

中臀筋アップ



みんなで運動をしました。体が温まりました～

フリートーク

★病気になって気づいたこと

- ・これまで体に悪いこと、たくさんしてきた。
- ・家族のやさしさ、きづな、孫のパワーが伝わってくる！
- ・いろいろな人との出会い、ちょっとした一言がうれしい！
- ・昔の食生活の良さを見直した



25年度サロン『きねの』は

17回開催しました。

多くの方々と出会い、笑ったり、涙したり…

皆さんがさまざまな思いを持ちながら

病気や治療に向きあっていること、

前に向かっていくこと

伝わってきました。

たくさんのパワーと勇気をいただきました。

ありがとうございました～



26年度も

サロン『きねの』で

ほっとタイムを！

