

# がんサロン ” きね の ” 便り

4月14日（木）14：00～15：30

H28年度 NO1

参加者11名（男性5名・女性6名）

## ●英国式ハンドリフレクソロジー

ソフトリフレクソロジスト 多賀 藤枝 さま

## ●フリートーカーング（聞いてみよう緩和ケア）

アドバイザー：緩和ケア病棟 岩佐 智子 医師

アドバイザー：緩和ケアチーム専従師長 浦井 和恵 師長



### ○ ハンドリフレクソロジー

リフレクソロジーには英国式とアジア式があり、英国はソフトなタッチでアジア式はやや強いタッチとなります。

リフレクソロジーを行うこと、その部位から中枢にかけての老廃物がリンパ液とともに流され排泄されます。それにより、結果的に免疫力がアップし体にとってもいい影響を及ぼします。

私も受けた後は、手のむくみがとれ肩こりも軽減し、とても心地よかったです。

### ○ 聞いてみよう緩和ケア

緩和ケアについてこんな質問がありました。「緩和ケアって、痛み止めとかマッサージのことなんか？」

・・・いえいえ、それだけではありません。がんのために起こった生活上の困り事をどうにかしたいという時に、それらの苦痛が取り除け、その人らしい生活ができるようにするのが緩和ケアです。がんと診断されたときから、がんそのものに対する治療と一緒にうける事が、大切なことだと言われています。

その他いろいろな質問やご意見があり、日頃の疑問が少しでも解決できたのではないかと思います。皆様ありがとうございました。



次回は5月12日（木） 心と体を癒すストレス緩和ヨガ です。 お待ちしています。

# がんサロン ” きね の ” 便り

5月12日（木）14：00～15：30

H28年度 NO2

参加者 19名（男性3名・女性16名）

## ●ストレス緩和ヨガ

ヨガセラピスト 吉田 綾さま

今回は緩和ヨガ、2回目です。  
はじめに、意識を音に集中しましょう！  
全身の皮膚で音を吸収します。  
さあ、癒しヨガの世界のはじまりです・・・。

目を閉じて、自分の体に意識を集中させましょ  
う。いろいろ考えてしまう間を頭で作らないよ  
うに、体の動いている部位、肺などに意識を  
集中し、頭をからっぽにしよう。



ひじを伸ばして手首を縦に並べて重ね、  
できる範囲でゆっくり手を上から下に動  
かします。この動きにより肩甲骨が解れ、  
全身が暖まってきました。みなさまいか  
がでしたかー

本日も、お疲れさまでした。

次回は6月9日（木）“笑いヨガ”で  
す。皆様のご参加をお待ちしています。

# がんサロン ” きね の ” 便り

6月9日（木）14：00～15：30

H28年度 NO3

参加者9名（男性2名・女性7名）

## ●笑いヨガ

福井つながろう会

齊藤 穂積さま

笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。笑うときの口角の動きや横隔膜運動等により、体を次第に快の状態に変えてゆく効果があると言われています。体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じであるという科学的根拠に基づいた方法で、体力がない人も、笑う環境にない人も、自分で笑いたいと思う人ならだれでも簡単にできる、免疫力効果が上がるといわれるヨガです。



では、笑いヨガの始まりです。

まず、1) ナマステ・合唱のポーズで“ナマステ”と笑顔で言いながら先生とスタッフで皆様のところを回りご挨拶。次に、2) アロハ[右図写真] 3) 皇族笑い 4) 静電気笑い 5) メンタルフロス 6) ファスナー笑い 7) リフレッシュからだの中身笑い の順に笑いヨガは進みました。最後に落ち着ける明るさまで照明を落とし、CDを流しながらリラクゼーションで終了しました。

## ●フラッグ作り

サロンの笑いヨガのあと、9月に行われるリレーフォーライフ時に使用するフラッグ作りをしました。今回は、病院の名前を入れました。位置を決め下書きのあと、インクを塗り仕上げました。ヨガで汗をいっぱいかいた後でしたが、集中しとてもきれいにできました。皆様、お疲れ様でした。



次回は6月12日（火）疾患別サロン “肺がん” です。  
フリートーキング方式で行います。たくさんのかたの参加をお待ちしています。

# がんサロン ” きね の ” 便り

6月14日（火）14：00～15：30

H28年度 NO4

参加者 11名（男性4名・女性7名）

●疾患別サロン “肺がん” 呼吸器外科医長 清水 陽介先生  
薬剤師 中村 尚未先生

・今回は、ミニ講座でなくフリートーキング形式で行いました。

患者さんから

“抗がん剤とか、何か新しい薬の話を知りたい”

清水先生から

“それはオプジーボのことですかね。オプジーボですが働きとしてはですね、近ごろ免疫細胞にブレーキをかけている物質ががん表面に存在することがわかりました。そのブレーキをはずすことで、免疫細胞ががん細胞を攻撃し、がんが小さくなるという仕組みをもとに開発された薬です。今までの免疫療法は、いまある免疫力を高めるという作用でしたので、期待が大きいといわれているのではないのでしょうか。”

患者さんから

“オプジーボは、がん治療の4番目の柱ですか？”

“肝機能が悪くなったら、その人はもう抗がん剤は使えないのでしょうか”

中村先生から

“オプジーボは、がん治療の3本柱の次の4番目の柱などと言われたりしていますが、そうではありません。今でも手術・抗がん剤・放射線ががんの治療3本柱で、オプジーボは抗がん剤の中に入ります。肝機能ですが、くすりは主に肝臓からか、腎臓からの排泄に分かれますので、肝機能が悪くなっても、違う薬を使えばいいという事になります。大丈夫ですよ”

## ●フラッグ作り

今回も、リレーフォーライフ時に使用するフラッグ作りをしました。今回は三つの木を描き、木の幹の部分塗りしました。次に手袋をはめ、好きな色でフラッグにハンドタッチしてゆきました。メンバーは、個人的に作った消しゴムハンコでそれぞれ名前をそえました。出来上がりが楽しみです！皆様お疲れ様でした。

次回は7月7日（木）で、“タオル帽子作り”です。

夏に向けて、新しい帽子で気分もリフレッシュしましょう。



# がんサロン ” きね の ” 便り

7月7日（木）14：00～15：30

H28年度 NO5

参加者4名（女性4名）

## ●タオル帽子の作り方

帽子ボランティア

畑下 信子 先生

今回は、タオル帽子を作りました。帽子下側に切り替えのある型紙を初めて使用してみました。そのため、縫い替えの部分は増えてしまいましたが、とても素敵な帽子ができました。



皆さんで話をしながら、時に静かになりながら、最後まで作ることができました。皆様おつかれ様でした

次回のサロンは  
8月4日（木）の  
外科 医長 奥田先生と管理栄養士  
中村さんによるフリートークです。  
この機会に日頃から聞きたい事、何でも  
質問して下さい。

お待ちしております。



# がんサロン ” きね の ” 便り

8月4日（木）14：00～15：30

H28年度 NO6

参加者7名（男性3名 女性4名）

## ●フリートキング “食事・栄養について”

外科医長

宮永 太門 先生

管理栄養士

中野 智子 先生



### 食事・栄養で困っていること

#### ① 胸やけ

ムカムカとくるつらい胸やけの原因には、酸性の胃酸と、アルカリ性の胆汁によるものがあります。対処法としては、上半身を少し上げて寝るなどがいいそうです。左を向いて寝ると楽 という意見もありました。みなさん自分にあった対処法を工夫しているようでした。

#### ② イレウス

なんらかの原因でお腹の通りにくくなる病気です。次第に痛くなり、手術が必要になる事もあります。原因は消化の悪い食物が腸の中を塞いだりするのが原因です。中でも柿は、ほかの食物を巻き込んで塊になる成分があり注意が必要です。ほかにも、のりなどの乾燥した海藻類は消化管で膨らむので要注意です。ピーナッツなどの豆類は消化管内で発酵するため、イレウス時は腸管が膨みます。このように、消化管の手術後は体調に合わせて、避けたほうがよい食物に気を付けましょう。

#### ③ その他

その他の情報としては、胃の切除手術をすると、ミネラルのビタミン12は、ほとんど吸収されないため体調が悪い・首のあたりがしびれる感じなどの症状がでます。そんな時は、血液検査でビタミン12の値を調べるとわかります。また免疫力を上げる食物の情報が多々ありますが、はっきりとしたがんがもうある場合は、あまり効果はないともいわれているそうです。

・・・皆さん 疑問点は解消できましたか？ どうも、お疲れ様でした。

次回 8月18日（木）は、ハンドリフレクソロジー と がん専門看護師とのフリートキングです。皆様の参加をお待ちしています。

# がんサロン ” きね の ” 便り

10月6日(木) 14:00~16:00

H28年度 NO9

参加者4名(女性4名)

## ●アピアランスケア

スヴェンソン 毛髪技能士

白籐 明美 さま

マーシュ・フィールド

小林 万里子さま



(自分にあったヴィックを選びます)

ヴィックの色は黒目の色までがいいということです。種類は、人工毛・一部人毛の人工毛・人毛があります。いろいろな目的に応じて選びます。

(髪が決まったので、次はメイクです)



ファンデーションの色は、あごの際に2色をぬり、首の色と違和感のない方で決めます。「メイクを受けているときって、ドキドキ・ワクワクですね。」とみなさん嬉しそうです。

最後は素敵に仕上がりました。来たときと比べ表情が明るく変わり、部屋中みなさまの笑顔でいっぱいになりました。自然に背筋が伸び胸をはって帰宅されていました。どうも皆様お疲れ様でした。

次回は、来週10月13日(木) 放射線治療についてです。  
多数の参加をお待ちしています。

# ～平成 28 年度サロン便り～

H28 年 10 月 13 日 (木) 14:00~15:30

参加者 9 名 (男性 3 名・女性 6 名)

## ● ミニ講座 放射線検査・治療について (陽子線についても)

講師：放射線室主任 放射線技師 笠原 茂さん

毎年参加者より「わかりやすい」と好評の講座です。

X-P 検査、マンモグラフィ、CT、PET 検査などパワーポイントで画像を見ながらの説明が 30 分ほどありました。その後は、参加者の質問に丁寧にお答えしてくれました。



## ● フリートーク

- ・検査による被ばくが気になる。治療による被ばくでがんになったら嫌だな。

**答：**当院で過去に行った検査による被ばく蓄積量はわかるので、がん相談員にご相談ください。お教えできます。

- ・陽子線治療計画が当初のものから見直された。なぜ？

**答：**治療していくとがん細胞が縮小していくので、無駄をなくすため、計画を見直し、照射を少なくすることがあります。

- ・放射線治療では、照射範囲に赤インクで印を付ける。消えてもよい？

**答：**赤インクの印は放射線治療にとっては「命」！

消さない、勝手に書き足さない。放射線室にて技師が書き足します。

- ・放射線治療は、種類が豊富。

得手不得手がある。疾患によって選択はどのようにするの？

**答：**白血病は、全身に照射するので、X線がよい (X線は広範囲治療向き)。陽子線治療は、狭い場所の治療は得手。でも動く臓器 (胃や消化管) は照射できないなどの特徴に合わせて、選択します。

## ● 感想

- ・自分のしている治療について、詳しく聞けたので、安心して今後の治療に臨める。

☆次回は 11/10 (木) 14 時~15 時 30 分  
「心とからだを癒すストレス緩和ヨガ」です。



H28年11月10日(木) 14:00~15:30

●講座 心とからだを癒すストレス緩和ヨガ

講師：ヨガインストラクター 吉田 綾さん



今年度2回目の  
ヨガの講座です。

★呼吸法：

鼻から吸って、  
口から吐く。

椅子に座り、吉田先生の声にあわせ、**呼吸法**を忘れず、腕を気持ちの良いところまで上げて下ろす。

動かしている手や腕の**感覚を意識**し、どこに力が加わっているかを感じる。

背もたれにつかまり、背中を伸ばし、**背中が伸びる感覚**を意識する。



立ち上がり、椅子の背もたれにつかまり、膝を軽く曲げ伸ばしする。その時、**足の裏の感覚**を意識しながら、地面を押しようにして立ち上がる。

横になり、ゆっくり足の上げ下ろしをする。この時も、**足の感覚**を意識しながら行う。

★人は、過去や未来のことを考えると、心配したり不安で心や脳も休まることがありません。

しかし、**呼吸法**と手足など**動かしているところを意識**し、その時の**感覚に意識を向けると「今」**を生きることができます。それにより脳のストレスを緩和し、リラックスすることができます。

☆次回：11/14(月) 14時~15時30分 「乳がんについて」医師と認定看護師が来られます。



H28年11月14日(月) 14:00~15:00

参加者：女性3名

●三二講座 乳がん専門医とお話し会

講師：外科医長 伊藤朋子さん

乳がん看護認定看護師 中野妃佐恵さん

参加者3名、伊藤医師、中野認定看護師、がん相談員3人全て女性ばかりのお話し会で、終始和やかで笑いが絶えないサロンとなりました。



抗がん剤治療前の参加者より

**問**：治療と仕事を両立したい。抗がん剤治療を始めたとき、いつ頃にどのような副作用が出て体調が悪くなるのかがわかれば、仕事との両立がしやすくなる。

**答**：人それぞれ。強く出る人もいるし、副作用が出にくい人もいる。同じ症状の人はいない。

この問いかけを発端に、抗がん剤治療を経験した参加者2人から、体験談やどのように抗がん剤治療による副作用を乗り越えたか、のお話がありました。

★抗がん剤治療が始まったら、体調を記録すると良い。(吐き気、便秘など)  
⇒受診の際に先生にその記録を見せながら話すと先生に理解してもらえ、自分のことを振り返ることもできる。

★味覚障害が一番辛かった⇒抗がん剤治療全て終了し、1ヵ月位から回復した。

★抗がん剤を始めると色が黒くなると聞いたので、日焼け止めを首やデコルテにも塗っている。

伊藤医師、中野認定看護師より

**問**：吐き気⇒**答**：実際吐かなくても早めに吐き気止めの薬を服用すると良い。

**問**：10分程前に自分が言ったことを忘れてしまうことがあった。

⇒**答**：治療中、言われる患者さんいらっしゃる。一時的なもので続かない。

**問**：抗がん剤治療のために入院することはあるか。

⇒**答**：通常は、通院で抗がん剤治療を行う。24時間様子を見る必要のある薬剤を使用する場合等は入院して経過観察することがある。

次回：12/8(木) 14時~15時30分 病院本棟3階 多目的1  
福井つながろう会 齊藤穂積さんの「笑いヨガ」です。

H28年12月8日(木) 14:00~15:00

参加者3名(女性3名)

●講座 笑いヨガ 講師：福井つながろう会代表 齊藤穂積さん



ホッホッ ハハハッ  
ホッホッ ハハハッ  
ワーイ♪ ワーイ♪

- 笑いの体操と、ヨガの呼吸法を合わせているところから、「笑いヨガ」と呼ばれています。
- 体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じであるという科学的根拠に基づいた方法です。体力が無い人も、笑いたいと思う人なら誰でも簡単にできます。

椅子を近づけて、  
まあるくなって、  
隣の人の背中をすりすり♪

反対方向を向いてすりすり♪  
自然と笑顔になりました(^O^)



### ハグ笑い

まずは、一人ずつ笑いながらハグをし、  
次に参加者全員で笑いながらハグをしました。  
感極まって涙ぐむ方もいらっしゃり、  
心震える体験になりました。

最後は、照明を落とし音楽が流れる中、  
講師の齊藤さんの声に耳を傾けながら、  
リラックス。心身が解放されました、

次回は、2017年1月12日(木)

- ・ハローワークによる就労相談会
- ・ハンドリフレクソロジーがあります。



# 平成 28 年度 ～サロン「きねの」～

NO.14

H29年1月12日(木) 14:00~16:30

## ●「就労相談」 福井ハローワーク 田邊 二美恵さん



### 今年度初めてのハローワークによる就労相談会

会社に「辞めろ」と言われない限り、  
辞めないでください。

平成 26 年より長期療養者就職支援事業を実施。  
今年度は、4月～12月末までで、30人中25人  
が就職した。83%の就職率であり、皆さん、  
がん患者であることを企業側に伝えた上での  
就職となっている。

参加者の皆さんに就労の現状を  
お話しした後、**一人 30分**  
**相談室**で**個別面談**を行いました。

3年支援事業を実施してきて、  
病気の方に優しい企業が  
どこかわかるようになってきました。  
ぜひハローワークにご相談ください。

田邊さんから治療しながら仕事をしていくときに大切なことの話がありました。

1. 出来る事、出来ない事、配慮してほしい事を明確に伝える。  
(重い物は持てない、長時間の立仕事は無理など)
2. 調子が悪いときは無理をしない。  
「ありがとう」「助かるわ」等感謝の気持ちを言葉で伝え、  
周囲の方とコミュニケーションをとるようにする。
3. 会社は「辞めろ」と言われない限り辞めない。
4. どんな職場にもわかってくれる人もいればわかってくれない人もいる。  
今はそういう時期と割り切る。

## ● ハンドリフレクソロジー 田賀 藤枝さん

田賀先生のハンドリフレクソロジーは

毎回大好評!!!

優しいまなざし、語り口調、マッサージオイルの  
香り、気持ちのよいハンドリフレクソロジー…  
どなたもたっぷり丁寧にハンドリフレクソロジー  
をしていただき、至福の時間となりました♥



次回は、2月9日(木) 14:00~15:30

「血液検査について」医師と看護師の講座です。

# 平成28年度 ～サロン「きねの」～

NO.15

H29年2月9日(木) 14:00~16:30

参加者 10名(男性3名・女性7名)

## ●「血液検査について」

・講師：血液・腫瘍内科 森永 浩次医師

白血球、赤血球、  
血小板、クレアチ  
ニン値をみて、  
抗がん剤の量を  
減量したり、変え  
たり、止めたりし  
ています。



通常の正常値と抗がん剤治療中の検査の値では、見方が違います。参加者の中には、森永医師の話聞きながら、持参したご自身の検査データを確認している方もいました。わからないところは、随時、森永医師に質問するなど、検査時のご自身の体調が把握できたようでした。

血液検査で早期がんはなかなか見つけにくく、がん検診ドックによる各臓器の検査が有効です。

腫瘍マーカーは、日本の医療保険のルールで月1回しか取れません。

また、がんの種類によって検査する腫瘍マーカーが決まります。胃は胃の腫瘍マーカーをします。

がんを見つけるというよりは、良くなったか悪くなったか、治療効果を診るためにします。

気になる場所があれば、その場所にあった腫瘍マーカーの検査をすることが必要になります。

・アドバイザー：がん化学療法看護認定看護師 木谷智江さん



どの時期の  
どのデータなのかが大切です。

臓器別・目標別で  
治療方針・薬の量が違います。

→検査結果で気になることがあった時は  
主治医や担当看護師に  
相談した方が良いと思います。  
(治療目的があって意図的に値を下げている場合  
があります)

次回は、3月9日(木) 14:00~15:30 がん医療センター カンファレンス室にて

「日常生活とリハビリについて」リハビリテーション室 小林室長の講座です。

お問い合わせ先：がん相談支援センター 0776-54-5151 「がん相談」とお伝えください。

H29年3月9日(木) 14:00~16:00

参加者 6名(男性2名、女性4名)

## ●「日常生活とリハビリ」

・講師：リハビリテーション室 小林 義文室長

冒頭より旅行の話で盛り上がり、楽しい会でした♪

旅行の話から、「生活を楽しみ、したいことができる生活が大切で、そのためには筋力を落とさないよう運動することが必要」との話がありました。

ユーモアあふれる語り口に、参加者皆さんが笑顔で会話に参加し大盛り上がりでした。

小林室長が退出される際には、もう次の開催を望む声が聞かれました！

手術、放射線、抗がん剤の治療を始めると、筋力が落ちる。

「治療を始める前」からリハビリを始めると、筋力が落ちるのを抑えることができる。

そうすると、早く回復し、早く退院できる。



目的があると病気が治るのが早い。

大切なのは、生活を楽しむこと♪♪

- ★ 運動：だいたい20分位。辛くならない程度の運動。  
自己免疫能力が高まる。
- ★ 仲間の力：自分のことを良くわかっている人、「そうだね、そうだね」とわかってもらえる仲間とお話するのがいい。  
自己免疫能力が高まる。
- ★ お風呂：末梢神経のしびれや関節の痛みに良い。  
感覚障害がひどいときには、温度がわからないので注意する。  
指先の感覚がなくても腕の感覚は有るので、そこで温度を確認する。
- ★ 深呼吸：鼻から吸って口から吐く。副交感神経が優位になり体の休息やリラックスができる。

## ●「嚥下障害について」がん専門相談員 濱本由紀子

嚥下機能のメカニズムの説明を行った。

- ・背中をたたく…背中をたたくと食べ物が肺に落ちてしまう。
- ・背中をさする…ムセを治す効果はないが、冷静になるために背中をさするのは効果が有る。
- ・お茶等の飲み物…さらにムセることもあるので、落ち着くのを待ってから飲むのが良い。

○参加者より…唾液だけでもむせることがしょっちゅうある。

喉に詰まるのが嫌なので、少しずつ良く噛んで食べている。

ご飯を食べだすと45分~1時間位かかっている。

次回は、3月16日(木) 14:00~16:00 がん医療センター カンファレンス室にて

「アピアランス」の講座です。

# 平成28年度 ～サロン「きねの」～

NO.17

H29年3月9日(木) 14:00~16:00 参加者5名

## ●レディースサロン「アピアランスケア」

・講師：スヴェンソン金沢サロン 白藤明美さん

### 〈ウィッグの選び方〉

- ① **サイズ**：実際頭に合わせてみてから購入しましょう。  
あとでサイズを合わせるのは難しいです。また、アジャスターがゆるくなったときは、購入したお店で直してもらうか、自分で直すしかないそうです。
- ② **髪の毛の色**：購入後色を変えたくても変えることができません。  
染めようと思っても化繊は染まらないので、将来を考えて選ぶと良いです。基本は、目の色に合わせると良いとのことでした。
- ③ **材質**：ウィッグは人毛と化繊の混合でできています（割合は種類によって違います）。お肌に合う合わないがあるので、ウィッグを試着して5分程様子を見てください。顔がかゆくならないければ大丈夫です。アレルギーがある人は特にご注意ください。化繊でかゆくなる可能性があります。

ウィッグを装着する前に、黒のキャップを付けます。

脱毛前に使用される場合や発毛期に毛量が増えてきたときは、自毛をネットでもとめるとウィッグが装着しやすく、ズレ防止にもなります



丁寧に時間をかけて装着。



デザインは同じですが、色が違います。どちらがいいですか。

・講師：マーシュ・フィールド(株) 小林万里子さん

〈メイク方法〉①化粧水(手で少し温めて3秒くらい優しく入れ込むようにつける)➡②乳液・クリーム等➡③日焼け止め下地(頬はトントンと重ね付け)➡④ファンデーション(下記写真)の順で塗ります。

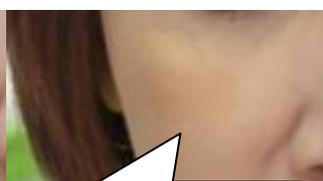
### 〈気になるしみやあざの消し方・カバーメイクの方法〉



一、顎のところで、ファンデーションの色合わせ(顔の真ん中から塗り始める)



二、気になる場所に、**オレンジ色**のファンデーションを塗る。



三、その上に濃い目のファンデーションを塗る。



四、指でファンデーションをなじませる。

★この後、チーク(にっこり笑い頬の高い位置からチークを入れる)、眉、アイシャドーをしました。仕上げにピンクの口紅を塗ると、とたんにウィッグと顔がしっくりなじみ、華やきました。「**ウィッグをする時は目元口元が大切!**」とスヴェンソンの白藤さんのお話通りでした。

今年度1年間ご参加ありがとうございました。来年度もよろしくお願ひ致します。次回は4/13(木)です。