

平成29年度 ～サロン「きねの」～ NO.1

平成29年4月13日(木) 14:00~15:30

参加者：男性3名 女性12名

●講座 聞いてみよう緩和ケア

講師：緩和ケアチーム長 宮永太門医師

緩和ケアジェネラルマネージャー 浦井看護師

今年度、第1回目のサロン「きねの」です。部屋に入りきらないほど大盛況でした。



参加者より多数のご質問がありました

質問：痛み止めに使用する麻薬には上限がないと聞きますが、本当ですか？

宮永医師：本当です。モルヒネの安全性は確保されています。痛みの強さに応じて使えますし、量が増えたとしても効きます。

痛くない人が使用すると幻覚が出ますが、痛みがある人が使用するときには問題ありません。痛いときには、主治医の指示通り飲んで大丈夫です。飲みすぎると眠くなるので、眠くなっても痛いときには、違う痛み止めを使います。

手術の後など身体が弱っているときには、幻覚が出る時もありますが、その時は麻薬を増やしたからではありません。

質問：胃を2/3切除したのですが、テニスをして体をひねると腸がねじれないか心配です

宮永医師：ねじれません。大丈夫です。リハビリや準備運動をして少しずつ始めてください。

運動をしたり楽しいことがあるのはよいですね。

食べられる量が少ないので補給はこまめにしてください。

質問：どういう状態の時に抗がん剤を止めたらいいですか？

宮永医師：半日以上寝込むくらいなら、抗がん剤を使用しないのは一般的です。抗がん剤を止めようと言うと患者さんは不安になるので、医師は言いにくいです。がんの種類にもよりますが、医師にも難しい判断になります。

抗がん剤を止めたら遊びに行けるようになったと言われる人もいます。



●英国式ハンドリフレクソロジー①

ソフトリフレクソロジスト 田賀藤枝氏

14時~17時と3時間かけて参加者の皆さんにハンドリフレクソロジーをしてくださいました。

今年度はあと2回「きねの」に来ていただく予定です。お楽しみに♪

今回は、5/18(木) 14:00~15:30

「心とからだを癒やす

ストレス緩和” ヨガ」です

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

平成29年度 ～サロン「きねの」～ NO.2

平成29年5月18日（木）14:00～15:30

参加者：男性1名 女性4名

●講座 “心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ

講師：Muget yoga 吉田 綾 氏

今年度は、4回“心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガを4回開催予定です。
今回は、第1回目のヨガになります。



呼吸法

鼻から吸って
口からゆっくり吐く

講師のゆったりとした声に合わせて、
気持ちの良いところまで腕を上げたり下げたり。
その時も、呼吸法を忘れずに。



背中をグーと丸めて



横になってリラックス。
吉田先生の言葉に合わせて身体を動かします。
心が“無”になり、心身が解放されます。

次回は、5/25（木）14:00～15:30
「血液・リンパのがんについて」
（専門医師参加）です。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～

NO.3

平成 29 年 5 月 25 日 (木) 14:00~15:30

参加者：男性 1 名 女性 3 名

●講座 血液・リンパがんについて（専門医師参加）

講師：血液腫瘍内科 森永浩次医師
がん看護専門看護師 玉村尚子氏



<質問> 抗がん剤の副作用でしびれがある。治るのか？

<答え> 抗がん剤による神経のダメージは 1 度受けるとなかなか回復は難しい。ダメージの程度にもよるが、転んだり（足にしびれがある場合）など事故が無いように注意して過ごすように。

<その他の質問>

- 白血病とリンパ腫の違い。
- リンパ腫には種類がいろいろあるのか。
- 髪の毛のカラー（毛染め）の使用時期について。
- 血液検査でがんと分かるのはいつ頃か。

などなど普段疑問に思っていることを、医師・がん看護専門看護師に聞いたようです。

次回は、6/8（木）14:00~15:30
「心とからだを癒すストレス緩和」ヨガ
本棟 3 階 講堂 で行います。

福井県立病院

 がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～

NO.4

平成 29 年 6 月 8 日 (木) 14:00~15:30

参加者：男性 0 名 女性 9 名

●講座 “心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ

講師：Muget yoga 吉田 綾 氏

初めてご参加される方もいらっしゃったので、心身の緊張を解きほぐすところから始めました。



温かい飲み物を手に持ち
温かさを感じたり、
香りを感じたり、
少しずつ口にふくんでみたり
リラックスする時間を持った。

呼吸法

鼻から吸って
口からゆっくり吐く

吉田先生の声かけに合わせ、無理のない範囲で腕を上げ下げ、
曲げたり伸ばしたり、背中を丸めて脱力したり。
どんなときも“呼吸法”は忘れずに行ってください。



ご自宅でも、1日に何回でも良いので、“呼吸法”
「鼻で息を吸って、口でゆっくり息を吐く」こと
をしてみると身体が変わるそうですよ。
無理のない範囲で行ってみてください。

次回は、7/13 (木) 14:00~15:30
「抗がん剤の副作用について」です。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

平成29年度 ～サロン「きねの」～

NO.5

平成29年7月13日(木) 14:00~15:30

参加者：男性5名 女性9名

●講座 抗がん剤の副作用について

講師：がん専門薬剤師 **加藤秀明氏**

がん化学療法看護認定看護師 **木谷智江氏**



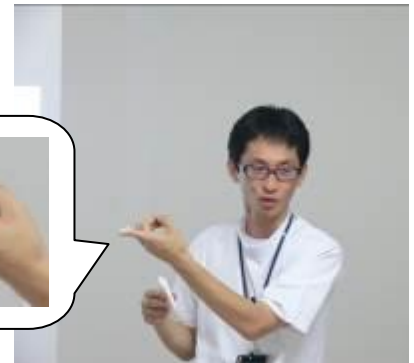
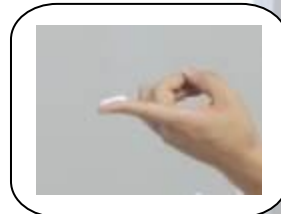
最初は、スライドを見ながら、抗がん剤の副作用について、症状別にがん専門薬剤師から説明がありました。



ご自分のことを自由に質問できる“フリートーキング”の時間があります。

手足症候群の皮膚症状の予防と外用薬の使い方、日常のスキンケアについての説明がありました。会場の参加者の多くがこの症状を経験しておりました。

保湿クリームの使用目安は、指ひと節分です。参加者の皆さんと試してみました。



マッサージの気持ち良さもさることながら人柄のにじみ出る心温まる会話を楽しみに、申し込まれる方も多いようです。

好評につき臨時開催

●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

田賀藤枝氏

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、7/27(木) 14:00~15:30
「アピアランスケア(外見のケア)」です。

平成 29 年 7 月 27 日 (木) 14 : 00 ~ 15 : 30

参加者 : 男性 1 名 女性 3 名

●講座 アピアランスケア (外見のケア)

講師 : NPO 法人 ふくりび

全国福祉理美容師養成協会 河合ゆかり氏



治療を受けているときは、どうしても内にこもりがちになります。原因としては、治療による外観の変化や副作用による気分的な沈みと言われていました。沈みがちな時ほど周りの方とのつながりが大切になります。アピアランスケア (外見のケア) を行うことにより、今までと変わらない生活を送ることが可能になってくると思います。

<メイク&ウィッグの試着>

★メイク・眉の書き方

- ・個人個人に合ったファンデーションやチークの色等の指導
- ・まつ毛が無い方には、まつ毛の付け方やトラブルの解消法
- ・シール型のアイラインは皆で試用
- ・各々に合ったアイシャドウの色の選び方

などなど、先生が一人一人に細かく説明し、実際にメイクをしてくれました。

★ウィッグ・季節ごとの過ごし方

- ・ウィッグと分らないためにはどうしたらいいかの質問に先生が答えてくれました。

<プレゼントをいただきました>

黒の帽子&取り外しのできるリボンです



参加者の皆さんと写真撮影をしました。

福井県立病院

 がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

次回は、8/10 (木) 14 : 00 ~ 15 : 30

「笑いヨガ」本棟 3 階 多目的室 1 で行います。

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～ NO.7

平成 29 年 8 月 10 日 (木) 14:00~15:30

参加者：男性 1 名 女性 4 名

●講座 笑いヨガ 講師：福井つながろう会 齋藤穂積氏



<いろいろな笑いヨガ>



あっはっはっはっはっはっはっはっ

はっはっほほほっ
はっはっほほほっ



梅干し笑い




立ち歩き、周りの人とコミュニケーションをとりながらの笑いヨガ



ムンクの叫び笑い

笑いヨガの後は癒やしのヨガ。カーテンを閉め、室内灯を消し、薄暗い中でゆったりとした音楽を聴きながら音声案内に従い、深く呼吸をし、身体の動きを感じてリラックス

次回は、9/14 (木) 14:00~15:30 「ハローワークによる就労相談」「ハンドリフレクソロジー」です。ハンドリフレクソロジーは予約が必要です。

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

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～

NO.8

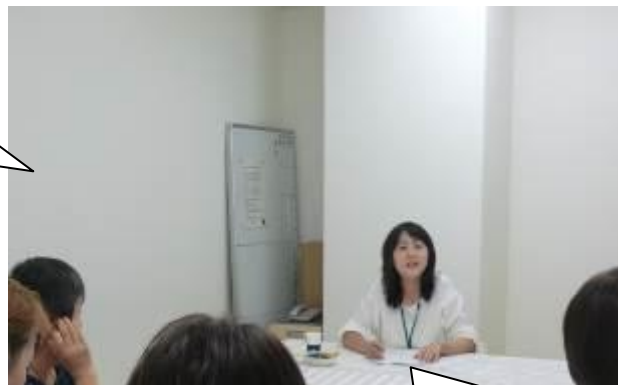
平成 29 年 9 月 14 日 (木) 14:00~15:30

参加者：男性 0 名 女性 6 名

●講座 ハローワーク福井による就労相談会

講師：ハローワーク福井 田邊 二美恵 氏

就職が決まった後や仕事が始まった後でも、困ったことがあったらいつでもご相談ください。
ハローワークの紹介であったら、いくらでもお話に行きます。



『長期療養しながら働きたい方へ』のチラシを手にしながら参加者に説明

がんになってもすぐ仕事を辞めないでください。

職場にはがんであることをお伝えする際には、「この業務はできないが、この業務はできます」とはっきり伝えた方が、職場の方でも「この業務をお願いできますか」といったようにうまく仕事の分担ができるようになる。職場の担当者からもそのような意見を聞いている。

●英国式ハンドリフレクソロジー②

ソフトリフレクソロジスト

田賀藤枝氏



予約はあっという間に受付終了になるくらい大人気です。

ハンドリフレクソロジーは
次回 1/11 (木) です。
申し込みは、1 カ月前の
12/11 (月) ~承ります。

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、9/28 (木) 14:00~15:30 「アピアランスケア (外見のケア)」です。

9月28日（木）14：00～15：30

参加者： 女性6名

●講座 アピアランスケア（外見のケア）

講師：資生堂ライフクオリティ担当 西田 優美氏
スヴェンソン 毛髪技能士 白藤 明美氏

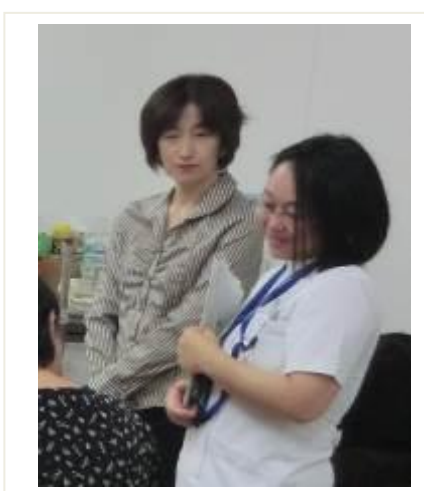


化粧をするときには、どのようなメイクに仕上げたいかイメージして、その時の皮膚の色や肌の状態に応じて化粧下地を選ぶとよいそうです。

ひとりひとりプロの方にメイクを受け、皆さん笑顔になりました。

がんの治療中の方の
スキンケアで大切なこと

保湿と低刺激のもの



<入院中の方>

ウィッグを持ってこられました。
髪の毛の色や長さなどアドバイスを受け、
次回購入時の参考にするそうです。

<ウィッグを着けてこられた方>

何種類かのウィッグを着けて、
顔の表情や前髪等の変化について、
楽しんでいただようです♪

～サロン「きねの」～は、

原則、
第2木曜日 14時～15時30分に開催

次回は、10/12（木）14：00～15：30
「放射線検査・治療について」です。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

10月12日(木) 14:00~15:30
参加者：男性1名 女性5名

●講座 放射線検査・治療について

講師：放射線技師 笠原茂氏



スライドを見ながら、単純 X-P、CT、MRI、透視、血管造影、RI について、それぞれの検査の説明や特徴についての話があった。

<放射線量>

- CT、血管造影は多い。
- 単純 X-P、透視などは少ない。

<電磁波>

- MRI
放射線量とは別だが、人体に全く影響がないという訳ではない。ある程度基準が決められている。

★がん治療に放射線

放射線による**人体のダメージ**は、2~3 週間で回復すると言われている。

がん細胞も人体同様にダメージを受けるが、**人体に比べて回復は遅い**。その回復時間の差を利用して、がん細胞を壊していく。

<質問> • 造影剤のアレルギーがあるので、使えない。
造影剤を使用しないとしっかり見えないのではないか。

<答え> • 造影剤を使わなくてもある程度は見えるので全く意味が無いという訳ではない。
必要な時は MRI を撮っていく。

<その他の質問> • MRI は検査時間が長く、スタッフの人の顔が見えないと不安。
→姿は見えなくても、こちらからは皆様の声は聞こえるようになっているので、話是可以する。いつでも声をかけてください。

～サロン「きねの」～は、
原則、
第2木曜日 14時～15時30分に開催

次回は、11/9(木) 14:00~15:30
「心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ」
本棟3階 講堂 で行います。

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

11月9日（木）14：00～15：30

参加者：女性 6 名

●講座 “こころと身体を癒やすストレス緩和” ヨガ

講師： Muget yoga 吉田 綾 氏

今年度は、「心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ」を 4 回開催します。

今回は、第 3 回目のヨガになります。

呼吸法

鼻から吸って

口からゆっくり吐く



まず、自分を感じるところから始めます。
先生の声に従って身体を動かすとき、無理なところの自分や一番気持ちの良いところの自分を感じるということが、とても大切なことです。
参加者の中に不眠の人がいたので、眠れるようになるヨガを教えてくださいました。

～サロン「きねの」～は、
原則、
第 2 木曜日 14 時～15 時 30 分に開催

次回は、11/16（木）14：00～15：30
「胃がんについて」（専門医参加）です。

福井県立病院



0776-54-5151（内線 3100）

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～ NO.12

11月16日(木) 14:00~15:30
参加者：男性5名、女性6名

●講座 胃がんについて(専門医参加)

講師：外科主任医長 宮永太門医師

フリートーキング形式で、悩みや不安を講師に話し答えてもらいました。



食事の質問が多かったです。講師の答えを記載します。

- ★体に良い食べ物と言われても摂りすぎたらよくない。バランスが大切です。
- ★筋肉量の多い人は中でも治りがいいと聞きます。なので、たんぱく質はよいです。



食事について相談したいことがあれば、ご連絡ください。

当院の冊子『がん安心ハンドブック』を参加者にお配りし、栄養相談のお知らせをしました。

～サロン「きねの」～は、
原則、
第2木曜日 14時～15時30分に開催

次回は、12/14(木) 14:00~15:30
「心とからだを癒やすストレス緩和”ヨガ”
本棟3階 講堂で開催します。

福井県立病院

 がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～

NO.13

12月14日（木）14：00～15：30

参加者：男性1名、女性5名

●講座 “心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ

講師：Muget yoga 吉田綾氏

今年度は、「心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ」を4回開催します。

今回は、第4回目。今年度最後のヨガになります。



始めは、頭を傾げるところから。

息を止めず、ゆっくり呼吸をします。



後半は、マットに横になり、足の上げ下げや腰をゆっくりひねります。

自分にとって気持ちの良いところまで上げたり、ねじったりします。

★「自分にとって気持ちの良いところまで」というのが大事なポイントです。

～サロン「きねの」～は、
原則、
第2木曜日 14時～15時30分に開催

次回は、1/11（木）14：00～15：30
「食事・栄養について」「ハンドリフレクソロジー」がん医療センターで開催します。

福井県立病院

がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）

1 月 11 日（木） 14：00～15：30
参加者：男性 4 名、女性 5 名

●講座 食事・栄養について

講師：管理栄養士 中野智子氏

人気講座のひとつです。



冊子『食事に困ったときのヒント（がん治療中の患者さんと家族のための）「来る牛居時の症状別 Q&A」』を参加者に配布しました。

どんな副作用があるか、冊子の目次を見ながら質問し挙手してもらいました。挙手の多い副作用から冊子を参考にしながら話をしました。



始めは冊子を中心に、副作用別の食事について話を進めていましたが、途中から参加者皆様が会話に参加され、活発な意見交換があり、ワイワイと盛り上がりました。会話が途切れず若干時間を超過して終了となりました。

講座終了後、『がん安心ハンドブック』を用いて、個別の栄養相談の手続き方法を事務局から説明したところ、早速、相談申し込みがありました。

●ハンドリフレクソロジー リフレクジスト 田賀藤枝氏

ご予約は、3 名まで受け付けました。

「食事・栄養について」の講座の合間に順番に手のマッサージをしました。

田賀先生と交わす会話と気持ちのよいマッサージをしてもらった後は、皆さん笑顔になって戻ってこられます。

～サロン「きねの」～は、

原則、
第 2 木曜日 14 時～15 時 30 分に関催

今回は、1/25（木） 14：00～15：30
「アピアランスケア（外見のケア）」
がん医療センター カンファレンス室
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）

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～

NO.15

1月25日（木）14：00～15：30

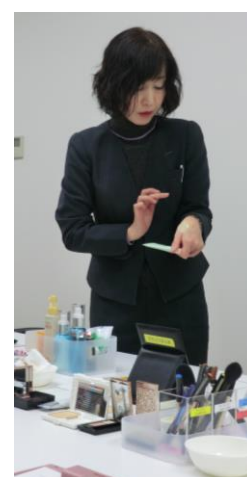
参加者：女性2名

●講座 アピアランスケア（外見のケア）

講師：資生堂ジャパン(株) 西田優美氏
(株)アデランス 松川武史氏、池谷里美氏

ウィッグや肌トラブルのカバーだけではなく、爪のケアも教えてもらいました。

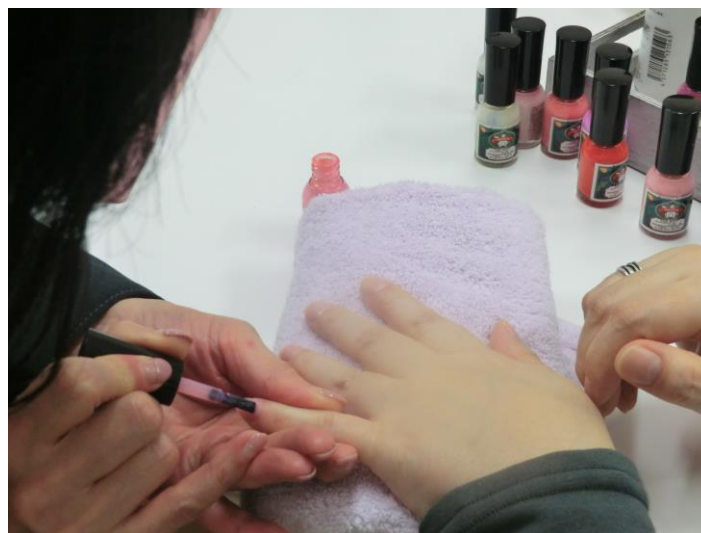
資生堂ジャパン(株) 担当者
顔の化粧方法について説明してくれました。
右隣にモデル（参加者）がいて、実際に化粧を施し、
使い方を教えてくれました。



(株)アデランス 担当者



ウィッグだけではなく、割れてしまう爪のお手入れ方法を教わりました
爪の付け根のところに、爪用美容液を塗り込みます。



京都の絵の具屋さんが作られた「胡粉ネイル」。爪に優しくツンとくる匂いもありません。

～サロン「きねの」～は、
原則、
第2木曜日 14時～15時30分に開催

次回は、3/8（木）14：00～15：30
「日常生活とリハビリ」がん医療センター
カンファレンス室で、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）

平成 29 年度 ～サロン「きねの」～

NO.16

3月8日（木）14：00～15：30

参加者：女性 5 名

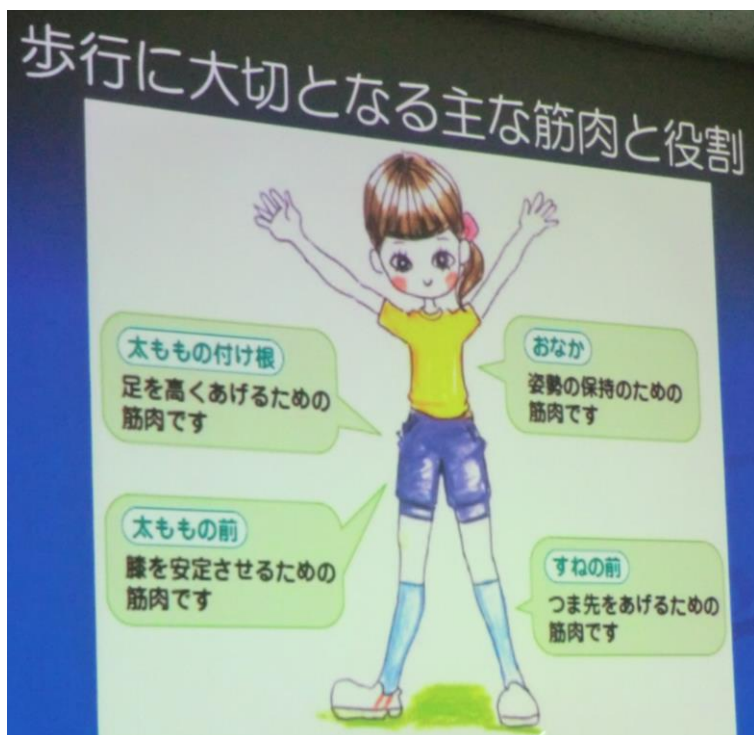
●講座 日常生活とリハビリ

講師：リハビリテーション室 川瀬勇一氏



まず最初は、プロジェクターを使用しての話。

その後シューズの選び方や杖の使い方を教わりました。シューズを持ってきてくれたので、大変わかりやすかったです。



筋肉の大切さを学んだあと、自宅でする筋肉の鍛え方や運動を教わり、皆で一緒にやってみました。

～サロン「きねの」～は、原則、第2木曜日 14時～15時30分に開催

次回は、3/22（木）14：00～15：30
「アピアランスケア（外見のケア）」
がん医療センター カンファレンス室
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）

3月22日（木）14：00～15：30
参加者：女性6名

●講座 アピアランスケア（外見のケア）

講師：資生堂ジャパン(株) 西田優美氏
 (株)アデランス 松川武史氏



資生堂ジャパン(株)担当者
肌トラブルのカバーの仕方や眉毛の描き方など、モデル（参加者）に施しながら教えてもらいました。

下記は、参加者全員に手のマッサージ法を覚えてもらい、一緒に行っているところです。



(株)アデランス担当者
化粧をしてもらったモデル（参加者）にウィッグを試着してもらい、選び方のポイントやお手入れ方法等を教えてもらいました。

次回は、来年度になります。
来年度の「きねの」開催時間は、
13時～14時30分に変更になります。
皆様の御要望をお聞きしながら、より良いサロンになりますようにしていきたいと思っておりますので、今後ともお気軽にご参加ください。

福井県立病院



0776-54-5151（内線 3100）