

平成30年4月12日（木）13:00～14:30

参加者：男性8名 女性13名

●講座 血液検査値の見方

講師：血液・腫瘍内科医長 森永浩次医師
がん看護専門看護師 玉村尚子氏

今年度、第1回目のサロン「きねの」です。

参加者が多かったため、がん医療センターの待合ロビーにて開催しました。

13時～13時30分

参加者の皆様に、順番に簡単な自己紹介と本日の参加動機を話してもらいました。

皆様、血液検査値について、様々な疑問を持っていて、発言者の疑問や質問に同意見の方は、うなずきながら聞いていました。

13時30分～

森永氏の講座開始。プロジェクターを用いて説明を行い、随時参加者の質問に答えながら進行了ました。参加者は自分の血液検査の結果を持ってこられていましたので、自分の結果を確認しながら学びを深めていました。



質問：「食事と栄養について」の冊子を「きねの」でもらいましたが、冊子に記載されている検査値の単位と病院の検査値の単位が違うので、戸惑います。

森永医師：今後、当院の表示の仕方を考えたい。

質問：がんに罹患しているかどうか通常の血液検査でわかるのか、それとも別の検査を受けたほうがよいのでしょうか

森永医師：早期がんは、血液検査ではわかりません。ぜひ、検診を受けてください。

次回は、4/26（木）13:00～14:30
「陽子線治療について」
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）

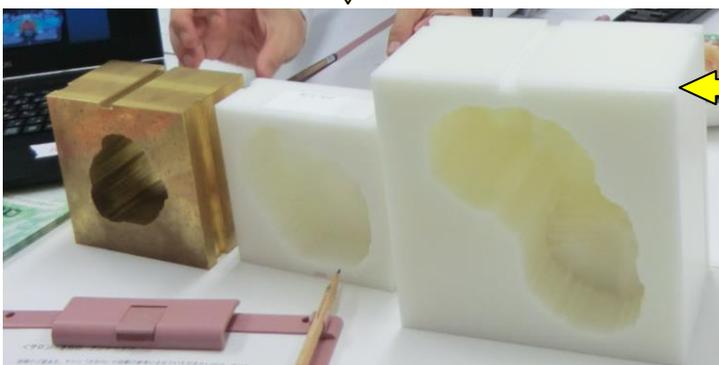
平成30年4月26日（木）13:00～14:30

参加者：男性1名 女性1名

●講座 陽子線治療について

講師：陽子線治療センター 佐々木加代子看護師
本田康輔氏

前立腺がんが、平成30年4月から陽子線治療の保険適用になりました。臨時サロンを行い、陽子線治療とは、どのような治療なのか詳細に説明をしていただきました。



陽子線は皮膚から 30 cmの深さまで届きます。大きさは 10 cmまで治療可能です。

これらは、実際治療に使われた“型”になります（通常、実際目にすることがない大変貴重な物です）。

左から真鍮製、ポリエステル製になります。真鍮は陽子線を通さず、ポリエステルは陽子線を通します。その性質の違いを利用して、がんのところで一番強く陽子線が当たるように調整しています。

わかりやすく興味深い内容に参加者も興奮でした。

次回は、5/10（木）13:00～14:30
「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30年5月10日（木）13：00～14：30

参加者：女性7名、福井大学看護学生4名

●講座 “心とからだを癒やすストレス緩和” ヨガ

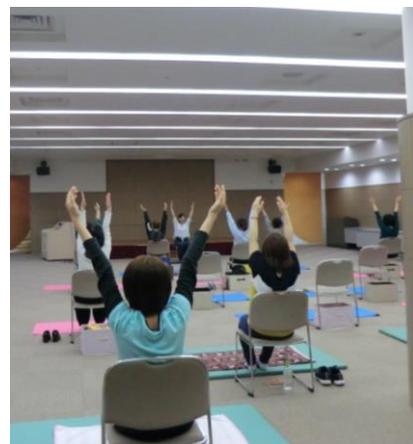
講師：Muget yoga 吉田綾氏

今年度もヨガは、4回開催します。1時間半のヨガの時間をゆっくりと楽しんでください♪
心身ともにリフレッシュする爽快感を皆様にも味わっていただきたいと思います。

激しい動きは全くなく、呼吸法やリラクゼーション効果のある動きになりますので、お気軽にご参加ください。ヨガマットはご用意しています。

最初は椅子に座って

講師の吉田先生の声に従って、腕を上下させます。
自分にとって気持ちのいいところまで
上げたり下げたりします。
自分の身体の声に耳を傾けながら行っていきます。



後半は、マットに横になり、身体を解放します

吉田先生の声に従い、
足を上げたり手を伸ばしたりします。

先生の声に従い、
自分の身体の声に耳を傾けながら
気持ちのよいところまで動かしていると、
心が無になっていることに気づきます。



日常の雑念から離れられる時間になりました。

次回は、5/24（木）13：00～14：30
「AYA（アヤ）世代 思春期・若年成人の皆様へ～ゆるっと話そうかい～」
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30年5月24日（木）13：00～14：30

参加者：男性2名、女性6名

●講座 AYA（アヤ）世代 思春期・若年成人の皆様へ
～ゆるっと話そうかい～

フリートーキングアドバイザー：

がん看護専門看護師 玉村尚子氏

福井県内で初めて、AYA（アヤ）世代（おおよそ15歳～39歳）の患者さん・ご家族・友人を迎えてのサロンを開催しました。



入口にもデコレーションをして
皆様をお出迎え♪



仕事のこと、自分の病気のこと、入院中にこんな設備があったらよかったなど様々な話がありました



ウィッグや資料等の展示をしています



飲み物やお菓子等も用意しています♪

次回は、6/14（木）13：00～14：30
「抗がん剤の副作用について」
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30年6月14日（木）13:00～14:30

参加者：男性6名、女性7名、福井大学看護学生2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

フリートーカーアドバイザー：

がん化学療法看護認定看護師 木谷智江氏



最初は、プロジェクターによる映像を見ながら、抗がん剤の副作用について、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“フリートーカー”の時間があります。



質問 がんをはじめ、7カ所に疾患がある。先日脳梗塞になった。いつまたなるか不安。

応答 抗がん剤のより食欲不振になる。水分の摂取量が少なくなるので、抗がん剤の二次的な副作用として脳梗塞等が起こることが考えられる。水分の摂取を心掛けてほしい。

質問 副作用の症状が辛い。手先が荒れる。口もしびれる。
(他、詳細に説明される)

応答 お話を聞いて、抗がん剤だけの副作用ではないと思われる。抗がん剤治療をしているからしびれが現状程度で治まっていると思われる。
手先の荒れは、無洗米にしたり、泡だて器でお米を洗ったり、手を濡らさないようにするとよい。手のしびれは、疾患によるしびれや手を使いすぎたことによる疲労のしびれも考えられる。

※ 講師やフリートーカーアドバイザーに個別に質問をされる方もいらっしゃいました。参加者の皆様は、参加者同士話しをされるなど、皆様も大盛り上がりでした♪

次回は、7/12（木）13:00～14:30
「体力低下の回復、筋力アップ」
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30年7月12日（木）13:00～14:30

参加者：男性5名、女性12名

●講座 体力低下の回復、筋力アップ

講師：リハビリテーション室室長 小林義文氏

資料を参加者にお配りした。「自助具」「セルフケア」「廃用症候群」について、身近な例を挙げわかりやすく説明をしてくださいました。

<例 1> ペットボトルの蓋が開けられなくなったとき、がっかりしないでください。

➡ 100円均一のお店に行くと、ペットボトルの蓋を開ける道具が売っているので、それを使えばいい。

<例 2> ストッキングが自分で穿くことができなくなっても、がっかりしないでください。

➡ 「自助具」があるので、それを使えば今まで通りストッキングが穿けます。

★大事なのは、できないときは、他のことでやること。

そうすることで筋力低下を防ぐことができます。

できないからとやめてしまうと、筋力低下してしまいます



トレーニングチューブを使用しての運動を、数種類教えてもらいました。



栄養的リハビリテーションが大切。栄養と酸素を取り入れ、運動をすると筋力がアップします。



次回は、7/26（木）13:00～14:30

「聞いてみよう緩和ケア

～つらさをとる大切さ～

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30年7月26日（木）13:00～14:30

参加者：男性1名、女性4名

●講座 聞いてみよう緩和ケア
～つらさをとる大切さ～

講師：緩和ケアチーム長 宮永太門医師
緩和ケアセンター師長 出田治美氏

「医療の目的は緩和
医療の基本は栄養」

- 言ってくれないとわからないので、我慢しないでください。
- 気持ちの落ち込みはある。うつでも恥ずかしいことではない。
- 参加者より
緩和ケア病棟は終末期のイメージが強かったが、「痛みを取るところ」だと友人に教えてもらった。
- アドバンスケアプランニング（ACP）は、終活のひとつ。考えてみるのが大事。
- 最善を期待し、最悪に備える。終末期は誰にもわからない。



次回は、8/9（木）13:00～14:30
「笑いヨガ」
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）

平成30年8月9日（木）13：00～14：30

参加者：男性1名、女性9名

●講座 笑いヨガ

講師：福井つながろう会 齊藤穂積氏

最初に、相談員がファシリテーターになり参加者の自己紹介を行いました。乳がん患者さんの参加が多かったです。



椅子を円形になるように配置し、参加者同士顔が見えるように座ります。先生の声に従い、動いたり歩き回ったり、大笑いしながら行いました。

がんになって変わったことはありますか

- ★やりたいことをやるようになった。
- ★今までかっとなったことも感謝するようになった。
- ★行動範囲が広がった。
- ★先のことを考えずに目の前のこと、明日をどう楽しむか
に変わった。
- ★どうすればよいのか、まだ模索中。
- ★自分を一番に考えるようになった。自分ファースト。



動き回った後は、対話の時間でした。

「笑いヨガ」で講師と30分も話をするのは初めての試みでしたが、話している側も聞いている側も心が温くなる時間でした。自分を振り返る良い時間になりました。

次回は、9/13（木）13：00～14：30
「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



0776-54-5151（内線 3100）

平成30年9月13日（木）13:00～14:30

参加者：女性11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

今回は全員女性でした。男性の参加もお待ちしております。心の開放を体感してください。



まずは
履物を脱いで
リラックス



先生の声に従って腕の上げ下げを行います。

「自分にとって気持ちのよいところ」まで上げることがポイントです。

参加者によって、上まで上げている人、横までの人がいます。

すべては、自分にとって心地よいかどうか。自分に問いかけながら身体を動かします。

後半は、マットに横になって行います。

1時間半たっぷりヨガの時間がありますので、心もからだもリフレッシュできます。

ヨガ終了後は、参加者同士の交流です。お茶とお菓子を食べながら、他の方達と話をすることができます。お時間のある方はご参加してみてください♪

次回は、9/27（木）13:00～14:30

「胃がんについて（専門医参加）」

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30年9月27日（木）13:00～14:30

参加者：男性1名、女性4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

プロジェクターを使いながら説明し、随時参加者の質問に答えながら進行了ので、わかりやすい講座になりました。また、説明が終わった後は、参加者が質問や体験談を話されるなど、参加者皆が参加できた講座になりました。



皆が、参加者の話に耳を傾けているところ



体の絵を書き、
質問に答えている

参加者より

- ・陽子線治療をして、今も何も問題がない。
- ・手術後何も食べられないのが3カ月も続いた。今は、食べられるようになった。
- ・食事を摂る際の注意点。
- ・手術1カ月後に旅行に行きたいがよいか。

などなど、各種質問があり、ひとつひとつお答えいただきました。

次回は、10/11（木）13:00～14:30

「放射線検査・治療について

（陽子線について）」

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）