

2026年4月23日(木)13:00~14:00

参加者:会場 9名

●講座:抗がん剤の副作用と対策情報

講師:がん専門薬剤師 毛利 早希 氏

◎会場での開催となりました

ミ ニ 講 座



副作用の出る時期ってあるんだあ…。
吐気止めや下痢止めは、いつ飲むと良いのか
わかったわあ♡
苦みにレモン水のうがいなあ…試してみる♡

沢山の質問があって、
みんな頑張っているのがわかった、
勇気がでたわ♡

爪の変形もしびれも苦勞が尽きないの…でも、聞いてもらえて、
気持ちが少し楽になった♡

【お薬の相談について】

お薬のご相談は、外来化学療法室や入院病棟の薬剤師か、もしくは、がん化学療法室の看護師までどうぞ。医療費は、がん相談支援センターまでご相談ください。

次回は、5/28(木)13:00~14:00

「リンパ浮腫のケア」

～知っておくとよいこと～

病院本棟 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)

令和8年度 **～サロン「きねの」～** NO.2
2026年5月28日(木)13:00～14:00

参加者:11名

●講座:リンパ浮腫ケア～知っておくとよいこと～

講師:リンパ浮腫専門看護師 朝山 佳恵 氏

ミニ講座



テキスト「リンパ浮腫について」
東京慈恵医科大学附属病院
リハビリテーション科

リンパ浮腫ケアには、3つの保が大切♥
保護・保湿・保清がポイントです。
日々の日焼け対策・虫刺され・ペットのひっかき傷の防止などにご注意ください。
弱酸性の泡でやさしく洗い清潔にし、保湿ローションを十分に塗りましょう。

リンパドレナージュを一緒にしましょう。
先ず腹式呼吸⇒大きな肩回し⇒やさしく皮膚をマッサージ(リンパ液を流す場所・順番は、根拠を考えて覚えましょう) により継続が大事です♥ もしも、皮膚が硬くなった場合は、ほぐしてから行いましょう。

【こんなときは医師に相談を】

- ◎蜂窩織炎とは皮膚の下組織が炎症を起こしている病気です。発疹、腫脹、熱感、疼痛の症状がある場合は主治医の診察を受けてください
- ◎リンパ浮腫外来受診をご希望の方は、主治医に相談してください

ミニ講座の後は、質問と個別相談の時間を設け、講師よりおひとりおひとりのお悩みにも答えていただきました。講座の後「どのようなケアが必要か、学ぶことができてよかったです」「マッサージの方法がわかりやすく今後もケアを続けていきたいです」など、参加者さまよりたくさんのご感想も頂きました。たくさんのご参加ありがとうございました。

次回は、6/25(木)13:00～14:00

「栄養と食事のヒント

～こんな時、何を食えるとよいの～？」

病院本棟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)

令和8年度 **～サロン「きねの」～** NO.3
2026年6月25日(木)13:00～14:00

参加者:7名

●**講座:食事と栄養のヒント～こんな時、何を食るとよいの?～**

講師:栄養管理室 管理栄養士 **辻本 可奈子氏**

◎講座では必要な栄養の量やバランス、副作用出現時の食事、食中毒予防などについてのお話がありました。

【嘔気・嘔吐の時は】



- *1回量を少なくして食事の回数を増やす
- *のどごしの良いものにする
- *脂っこいものを控えさっぱりした料理にする
- *ごちゃまぜではなくシンプル料理にする
- *繰り返し吐くときは水分(スポーツドリンクやスープ・味噌汁など)をこまめに摂る

症状別の食事について

- ・便秘や下痢には…
- ・体重減少には…
- ・貧血・むくみ・高血圧には…など

【栄養補助食品の紹介】

通常の食事量が食べられない時に便利です
必要な栄養素がバランス良く配合されています。
味や種類が豊富です、試飲のお土産つきでした
1日1本を目安に補給を♡

【味覚障害の時は】



- *甘味を強く感じる→塩・酸味を利かせる
- *塩味を強く感じる→香味を利かせる
- *苦味を感じる→キャラメルをなめてみる
- *水分の多い料理(汁物や煮物)から食べる
- *口の中を清潔に保つようにする



【栄養相談について】

平日(月～金)の午前中は、当院
がん医療センターに管理栄養士
が常駐しています。食事に関して
気になることがありましたら、
ぜひお気軽にお声かけください。

次回は、7/23(木)13:00～14:00

乳がん患者さん対象

「ピンクリボン friends

保湿ケアしながらお話しましょ」

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)

令和8年度 **～サロン「きねの」～** NO.4
2026年7月23日(木)13:00～14:00

参加者:6名

テーマ: **ピンクリボン friends**～保湿ケアしながらお話しましょ～

講師:皮膚排泄ケア特定認定看護師 宮嶋 仁美 氏

● **ミニ講座**



保湿剤のこと、もうちょっと詳しく

- *保湿剤を塗る部位:頭以外の全身
- *保湿剤を塗る回数:2回/日 毎日コツコツ継続
- *保湿剤を塗るタイミング:入浴後、5分以内
(できるだけ早く)肌がつつばる前に



治療の副作用で皮膚は乾燥しやすいです！
保湿剤の量の目安はティッシュが貼りつく程度
塗る方向はしわにそって、
肌には手をかけ、目をかけ、潤いを！

外出時の紫外線対策 日焼け止めを塗る

- *日常生活なら SPF10-20
- *2時間に1回程度塗りなおす
(日焼け止めは皮脂や衣服で落ちやすい)
- *首や鎖骨付近、首の後ろも忘れずに
- *日焼け止めスプレーは片腕30秒
- *サンダル履き時は、足の甲にも

● **交流会**

温泉に行っても、大浴場に入れない。傷を見られたくない。入浴着を使っていますか？

お風呂で、体をゴシゴシこすっていたわ、よくないのね。ビックリ！

あせもをつい搔いてしまうけど…、擦らないでタオルで押さえ拭きにします♡

日焼け止めは、度数が高いほど良いと思ってた…
皮膚に刺激が強いのかぁ(*_*)

女性の参加者ばかりのためか、自然と会話が弾み、日ごろ気になっていることを話しあえる時間になりました。暑い夏を乗り切れるよう、困っていることが少しでも減るといいなと思います。

次回は、8/20(木)13:00～14:00
「リラックスヨガ～心とからだの癒しに～
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)

令和8年度 ～サロン「きねの」～

NO.5

日時:2026年8月20日(木)13:00~14:00

参加者 14名

講座:リラックスヨガ ～からだと心を癒やしに～

講師:日本ヨーガ療法学会会員 山田 きえ 氏

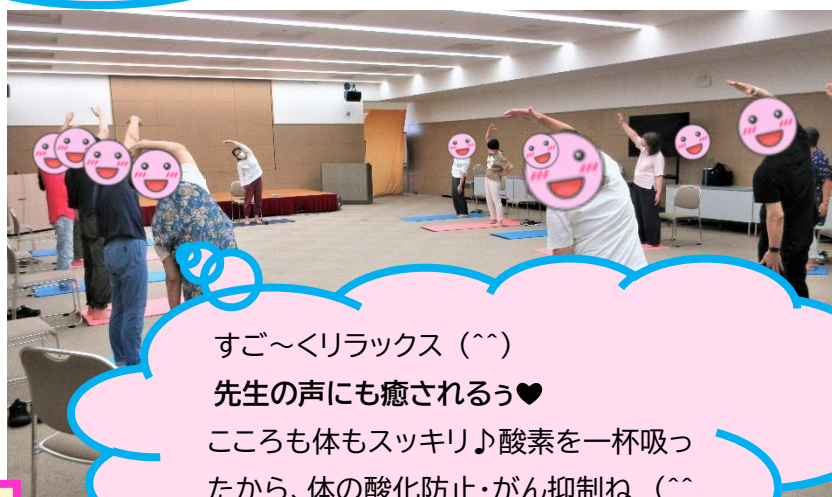
腕の付け根を意識しながら、ゆっくり大きく回して、息を吸いましょう。
呼吸療法で、免疫を上げましょう！



傷を気にして、大きく息してなかったわあ…
ゆっくり腕を動かすと、深呼吸できるのね♪



背中を息を吸って～♪
肺はとても大きいです。
楽な感覚を意識して味わって♡



すご～くリラックス (^^)
先生の声にも癒されるう♡
こころも体もスッキリ♪酸素を一杯吸ったから、体の酸化防止・がん抑制ね (^^

次回は、
9/24(木)治療や療養に関わるお金の話
本館3階 多目的室1で 13時から開催

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151 (内線 3100)

講座：お金の話（医療費・療養費など）

講師：両立支援促進員（社会保険労務士） 河合 安子 氏

日時：2026年9月24日（木）13:00～14:00

◎医療費に関わる制度の効果的な活用方法についてお話がありました。

■70歳未満の自己負担限度額（1ヵ月）

所得区分 （年収の目安）※	自己負担限度額		年間上限
	通常	多数該当	
約1,160万円～	270,300円＋ （総医療費－901,000円）×1%	140,100円	1,680,000円
約770万円～1,160万円	179,100円＋ （総医療費－597,000円）×1%	93,000円	1,110,000円
約370万円～770万円	85,800円＋ （総医療費－286,000円）×1%	44,400円	530,000円
～約370万円	61,500円	44,400円	530,000円
住民税の非課税者等	36,900円	24,600円	290,000円

※所得区分をわかりやすくするために目安の年収を示していますが、実際は年収によって区分が分かれているわけではありません。
（出典）厚生労働省WEBサイトより

- ・令和4年より、傷病手当金の支給期間が通算して1年6カ月に延長になりました。
- ・令和8年8月から自己負担限度額が増額され、毎月の医療費は大変です。
- ・告知などで驚いて退職する前に、早めに、働き方・辞め方をご相談ください。

社会保険制度なんて知らない事ばかり…。
傷病手当金貰うには、連続して欠勤の期間が必要なんだ。よかった！がんを理由に諦めて退職せずにすむわ。
傷病手当金の残り日数は、どこでわかる？



お仕事の悩み相談会は、第一火曜日に
県立病院で行っています。予約してください。

次回は、10/22（木）13:00～14:00
「災害時の療養について」
本館 3階 多目的室1で開催

福井県立病院



がん相談支援センター

0776-54-5151（内線 3100）