



長かった冬の寒さもようやく終わりを告げ、日中はぽかぽかと気持ちのよい陽気が続く様になってきましたね。3月下旬には当院の桜も満開に咲きほころんでいました。日中は外出が気持ちよい気候となってきたので、体調の良い日を見計らって春探しのお散歩を楽しんでみてくださいね。これからの季節はタンポポやつつじ、藤、サクラソウなどが可愛い花の見ごろを迎えるころですね。

## 《がん相談支援センターをご利用ください》

「がん相談支援センター」は、全国のがん診療連携拠点病院などに設置されているがんに関する相談窓口です。

がんの治療や療養に際して、患者さん・ご家族・地域の方々と、どなたでも無料でご利用いただけます。がんの診断から治療、その後の療養生活、さらには社会復帰と、生活全般にわたって、疑問や不安を感じた時は一人で悩まず、「がん相談支援センター」を「よろず相談」の場として、ご利用ください。また、がん治療と仕事の両立(就労支援)に関する様々なお悩みもご相談いただけます。ぜひご利用ください。

**\*相談方法：面談または、電話での相談が可能です。**  
(面談は事前予約が必要です)

**\*相談時間：平日9時～16時(土曜日15時まで)**  
TEL: 0476-99-2057(直通)



\*がんと診断されて頭が真っ白。  
\*治療をしながら仕事を続けられる？  
\*きもちが辛い・・・  
などなど

## 緩和ケアについて知ろう！～患者さんが自分らしくあるために～



緩和ケアとは、がん患者さんの体や心のつらさを和らげ、生活やその人らしさを大切にする考え方です。がんの療養中には、痛みや吐き気、食欲低下、息苦しさ、だるさなどの体の不調や気分の落ち込み、絶望感などの心の問題が患者さんの日常生活を妨げることがあります。

がん患者さんの「自分らしさ」を大切にしながら、身体的・精神的・社会的・スピリチュアル的な苦痛について「つらさ」を和らげる医療やケアを行い、患者さんと家族を取り巻く環境を支える「緩和ケア」の考え方を早い時期から取り入れていくことで、がん患者さんとご家族の療養生活の質をより良いものにしていきますか。



### 🌿 緩和ケアはこのような「つらさ」を和らげます 🌿

- ・がん患者さんの体の痛みや苦痛となる症状をやわらげます。
- ・がんと診断された時、検査や治療の経過中など、さまざまな場面での不安や心の痛みをやわらげます。
- ・がん患者さんとそのご家族の QOL(生活の質)の向上に努め、自分らしく過ごせるようサポートします。

### 🌿 当院の緩和ケアチーム紹介 🌿

当院の緩和ケアチームは、緩和ケア科部長の井上大輔医師、小泉はるか看護師(緩和ケア専従看護師/がん性疼痛看護認定看護師)、下川陽子薬剤師(緩和薬物療法認定薬剤師)を中心とした、多職種(外科医師・メンタルヘルス科医師・がん性疼痛看護認定看護師・緩和ケア認定看護師・薬剤師・臨床心理士・メディカルソーシャルワーカー)からなる専門のチームです。身体症状や精神症状など、入院療養中の患者さんとご家族の痛みやつらさを和らげる支援を行ないます。診療のご希望がある場合は、お近くのナースステーションへご相談ください。





## 〈講演会&おしゃべりサロンひだまり開催報告〉

開催:3月17日(土)・・・講演会参加者 35名・サロン参加者 14名

テーマ:「わたしたちのカラダをつくる食だから、味と品質を考えよう！」

講演①:「オーガニック野菜について知ろう！」 講師:認定農業者株式会社えか自然農場代表取締役 小野内裕治氏

講演②:「がん患者のための食事のくふう」 講師:当院栄養科係長 小川和泉氏

講演①では、オーガニック野菜の試食会を行い、縮みほうれん草や春菊など生野菜の試食があり、「本来の野菜の味には正直びっくりした」や「オーガニック野菜がもっと身近に手に入ると良いと思った」「農薬や化学肥料について詳しく学ぶことができて参考になった」など様々なお声をいただきました。

講演②では、症状別での味覚の変化や食欲減退に対応するレシピやアドバイスを中心に、がん患者さんが食べることに楽しみを持ち続けられる工夫についてのお話があり、「患者視点に立った説明でわかりやすい」や「症状別のお勧め献立例は大変参考になった」など様々なご感想をいただきました。今後、講演会で希望するテーマについて「ストレスや不安解消につながる気持ちのコントロール方法」や「抗がん剤の体験談」「口腔ケア方法」など様々なご意見をいただきました。今後の講演会を開催する上で参考にさせていただきます。ありがとうございました。

### 「おしゃべりサロン・ひだまり」

アイビー千葉代表の齋藤とし子さんをピア・サポーターとしてお迎えし、今回は参加者の方々から多く声にあがった「食に対する悩み」や「体温をあげる方法」などを中心に、日ごろそれぞれが実践している工夫やアイデアの情報交換を行うなど、とても有意義な時間を過ごすことができました。



## 〈近日開催情報(H30.4~7まで)〉

平成30年度4月~7月までの開催予定サロン情報です。

ご興味のある会がございましたら、ぜひご都合合わせの上、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

【会場:すべて当院2階・大会議室にて】

患者サロン 「おしゃべりサロンひだまり」 対象:がん患者さん、ご家族	講演会 対象:がん患者さん、ご家族	乳がん患者会 「和音~Wain~」 対象:乳がん患者さん	女性診療科がん患者会 「サロン・ド つばめ」 対象:子宮・卵巣がん患者さん
4月14日(土) 11:00-13:00	*	4月12日(木) 13:30-15:00	4月26日(木) 13:30-15:00
5月12日(土) 11:00-13:00	*	*	*
6月9日(土) 11:00-13:00	6月9日(土) 13:00-14:00	6月14日(木) 13:30-15:00	*
7月11日(水) 10:00-15:00 ピア・サポーターズサロンちば開催	*	*	7月26日(木) 13:30-15:00

\*6月の講演会は「リンパ浮腫」についての内容を予定しています。当日は、患者サロン「おしゃべりサロン・ひだまり」の終了後に予定しております。ご都合がつく方はどちらもぜひご参加ください。

