



# ひだまり通信 vol.3

平成 29 年 7 月吉日発行  
日本医科大学千葉北総病院  
文責：がん相談支援センター

梅雨のじめじめとした日々もそろそろ終わりに近づいてきました。お天気の良い日には、病院周辺を散策してみてもいかがでしょうか。たくさんのツバメが気持ちよさそうに飛んでいる姿や、木々が太陽に照らされて青々と輝く様子が心が癒されます。これからはいよいよ夏本番！暑い毎日が続きますので、小まめに水分補給を行い、体調管理や脱水症に気をつけましょう。

## 《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。がんと診断されたとき、多くの患者さんやご家族の気持ちは大きく動揺されることでしょう。ご家族や親しい友人など身近に相談できる相手はいますか？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、身近な方に相談、あるいは「がん相談支援センター」にてご相談ください。安心して治療・療養ができるようスタッフ一同、お手伝いさせていただきます。

\*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)



## 《図書コーナー、情報閲覧端末の利用方法》

いろいろ情報収集  
したい!

図書コーナーには、病気や治療、食事についてなど様々な図書を集めました。患者さんやご家族の皆さんが気軽に手に取れるよう、図書の貸し出しも行っていますので、ぜひご利用ください。

また、待合室内にはパソコンコーナーを設置しており、がんに関する科学的根拠に基づいた確かな情報をお調べいただけます。ご自由にご利用ください。

\*図書の貸出し：当日より2週間、1回につき3冊まで

がん相談支援センター窓口までお声掛け下さい。(平日9時～16時、土曜日15時まで)

現在図書に関するアンケート調査を実施しております。あったらいいな、と思う本やお気づきになられた点など今後の参考にさせていただきますのでご協力いただけると幸いです。

\*アンケート調査表、回収BOXは図書コーナーに設置中です!



## 《アピアランスケアをご存知ですか?》

アピアランスケアとは、がん患者さんが治療中も傷跡・脱毛・皮膚の変色・爪の変化…といった外見の変化を気にせず、自分らしく日常生活を送ることができるように、外見のケアを行うことです。

当センターでは、カバーメイク、ケア帽子や医療用ウィッグ、ネイルケアのマニキュアなど、各社パンフレットやサンプルをご用意しております。お一人おひとりの悩みや心配ごとをお聞きしながら、一緒に考え、少しでも不安を取り除けるお手伝いができればと思っています。



治療中も  
ライフイベントを  
諦めたくない!

## 開催報告

### 講演会 & おしゃべりサロン『ひだまり』



6月10日(土)には地域がん診療拠点病院として、地域の皆様へ向けた講演会と患者サロンを開催。  
 今回は『がん治療と食事～治療中の食べたいを支えます～』をテーマに、治療中のがん患者さんとご家族へ向けて、当院のがん化学療法看護認定看護師の平田貴和子先生が講演し、24名の参加者がありました。  
 参加者からのお声には、“全て手作りの食べ物でなくては駄目だと思っていたが、インスタント食品などを利用しても良いことがわかり安心した”、“様々な情報を聞け、全体的に気持ちが楽になりました”、“食事をする時の共通のポイントが参考になり、食の大切さを学びました”・・・など様々なお声をいただきました。また、その後のサロンでは14名の参加があり、“色々な話を聞いてよかった”、“他病院で治療中だが、このような場を提供してくださり、ありがとうございました”と、こちらも喜んでいただけたようでよかったです。“時間が短かった”、“少人数で話せる方が良い”などのお声もいただきました。皆様、貴重なご意見をありがとうございました。  
 今後も患者さんやご家族のお声を大切に、より良い環境づくりに努めて参ります。



皆さまのご参加

お待ちしております！



## サロン各種紹介

### 乳がん患者さんの会 『和音～Wain～』

3ヶ月に一度、乳がん患者さんのサロンを開催。  
 会を増すごとに参加者お一人おひとりの笑顔も増え、女性同士、抱えているお悩みや不安を相談し合ったりアドバイスし合ったりと互いに支えあえる場となってきました。

### 女性診療科がん患者さんの会

#### 『サロン・ド つばめ』



3ヶ月に一度、女性診療科がん患者さんのサロンを開催。  
 少人数での会が多いですが、ゆったりとしたひと時の中、生活上の工夫や気持ちの持ち方など、お互いの話にじっくりと耳を傾け合える場となってきました。

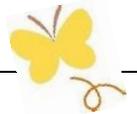
### がん患者さんとご家族のための

#### 『おしゃべりサロン・ひだまり』



毎月、全てのがん患者さんとそのご家族を対象としたサロンを開催。  
 初めて参加される方が多いです。  
 病状や性別を越えて、また同じ症状でお悩みの方同士、ご家族を交えて・・・と、様々な話ができる場となっています。

## H29年度 開催予定サロン情報



名称	対象	内容	開催日時
講演会 & おしゃべりサロン『ひだまり』	全てのがん患者さんとご家族 ※他院の患者さんも可	がんに関する知識や最新情報の提供	開催日：9/16、12/9、3/17 時間：13：00-15：00
おしゃべりサロン『ひだまり』	全てのがん患者さんとご家族 ※他院の患者さんも可	がん患者さんとご家族のお話会	開催日：7/11、8/8、10/10、11/14、1/9、2/13 時間：13：00-15：00
『和音～wain～』	乳がんの患者さん ※当院の患者さん（女性限定）	乳がん患者さんのお話会	開催日：7/13、10/12、1/11 時間：13：30-15：00
『サロン・ド つばめ』	子宮・卵巣がんの患者さん ※当院の患者さん（女性限定）	女性診療科がん患者さんのお話会	開催日：7/27、10/26、1/25 時間：13：30-15：00

\*院内掲示版やホームページ、当センター前のリーフレット棚、地域新聞や市報にも随時掲載予定です。

