

第 24 号

陽だまり



寒さを増すにつれ、山々の紅葉も色鮮やかになり、赤・黄・緑が織りなすパッチワークのようですね。そんな紅葉も落ち葉になり、寒い冬はもうすぐそこまでやってきました。こたつでミカン... ですね。

今年はインフルエンザもすでに出始めているようです。手洗い、うがいをこまめに行い暖かくして、風邪やインフルエンザにかからないよう充分にお気をつけてお過ごしください。



『がん相談支援センター』へどうぞ

当センターでは、患者さんやご家族が“がん”とうまく付き合いながら心身ともに落ち着いた生活を送ることができるようお手伝いしています。

がんのことについて知りたい、治療に伴う副作用の対処法やいろいろな情報が欲しい、今後の療養や生活のことが心配...など、がん医療に関係したご相談やご質問に専門の看護師や医療ソーシャル・ワーカー、社会保険労務士が、分かりやすくお答えします。例えば、「がんと言われて、頭が真っ白になり不安で一杯」「医師に言われたことがよく分からなかった」「抗がん剤治療中で体も気持ちも辛い」「家族ががんになりどう接していいか困っている」といったご相談に対応しています。すぐに解決ができなくても、話すことは気持ちの整理につながります。お話をききながら一緒に考えていきたいと思えます。

また、毎週木曜日の 11:00 から 15:00 は「すまいるサロン」を開催しています。「同じ体験を持つ方々と話をしたい」との思いから発足した、がん患者さんやご家族が笑顔になれるおしゃべり場です。サロンのボランティア・スタッフは、がんの体験者やご家族です。

不安や悩みを共有しあうことで気持ちが軽くなることもあります。不安・悲しみ・辛さ・喜び・楽しみ・希望...なんでもサロンで話してみませんか。辛さは半分に喜びは倍になります。今できることをサロンで一緒に探してみましょう。



すまいるサロン「がん教室」 開催報告



「がん相談支援センター」では、患者さんやご家族を対象にがん治療中の副作用による様々な症状の対応策などについて学べる教室を毎月1回開催しています。退院後も安心して生活していただけるよう、看護師・栄養士・薬剤師・検査技師・医療ソーシャルワーカーなどを交えて、生活の不安や工夫について一緒に学ぶ時間です。

腫瘍マーカーについて

9月11日は、当院・臨床検査科の小林宏正主任を講師として『腫瘍マーカーについて』学びました。13名の方にご参加いただきました。

腫瘍マーカーは、がん診断をするうえで、重要な補助的検査の一つです。数字で結果を読み取れることで、画像診断のような専門的知識がなくとも一般の方は判断しやすく、画像より腫瘍マーカーの数値を優先して、自身の病状として気にすることが多いと思います。従って、値が上昇すると、とても気になり、なぜ医師は経過観察と判断したのだろう？と、疑問を持つことも多いと思います。

確かに、腫瘍マーカーは「治療効果判定」の目的でも使用され、上昇は治療が効いていない、低下は治療効果がある、ということが示唆できますが、あくまで「診断の補助（参考）」であり、その値を下げるのが治療の最大の目的ではありません。

決して運命を決定するものではないので、値の変化に一喜一憂しないことが大切です。

何かご心配なことなどありましたら、「がん相談支援センター」へご相談ください。

●臨床検査科主任 小林宏正

<<今後の開催予定>>

- 12月18日(月)「がん治療中の食事について」
- 1月15日(月)「がん治療中の食事について」
- 2月19日(月)「がん治療中の食事について」
- 3月19日(月)「アピアランス・ケア(外見のケア)」



※開催場所および時間は、「市民健康ホール」にて13:30～15:30を予定しています。

※事前申込制です。詳細および申込みは、「がん相談支援センター」まで。

がん相談支援センター 専従看護師 高池和美



●脱毛期間中も、頭皮の汚れを落として清潔に保つための日常的なシャンプーは大切です。細かい泡を立てて、爪を立てずに指の腹を使って洗いましょう。

●頭皮にトラブルが生じた場合は、お使いのシャンプー剤の使用を中止してください。

※石鹸の使用は、残留物が髪や頭皮に付着することもあるためおすすめできません。

※薬用シャンプーには様々な成分が含まれているため、頭皮に刺激をあたえることがあります。異常が発生した場合は使用を中止し、医師に相談してください。

治療が始まってから、シャンプー後にかゆみやふけの発生、炎症などのトラブルが生じた場合には、医師に相談しましょう。

シャンプー方法

1



ぬるめのお湯で髪を流します。

最初に、髪をぬるめのお湯（シャワー）で十分に流します。濡らすだけでなくしっかり流すことで、髪についている汚れを落とし、シャンプーの原液が頭皮に直接接触することも防ぐことができます。

2



シャンプー剤を十分に泡立てます。

シャンプー剤を手のひらにとり、スポンジや泡立てネットを使って十分に泡立てます。泡シャンプーを使用してもよいでしょう。シャンプー剤を細かい泡にすることで摩擦を軽減し、頭皮や髪への負担を抑えることができます。

3



指の腹でやさしく洗います。

泡立てたシャンプー剤で、頭皮はこすらず指の腹でやさしくマッサージするように洗ってください。髪は根元から指を通して手ぐしで毛先に向かって滑らせるように泡を移動させます。

4



ぬるめのお湯で十分にすすぎます。

ぬるめのお湯でしっかりシャンプー剤を洗い流してください。すすぎ時に髪がきしみ絡みやすい場合には、ヘアコンディショナーをなるべく頭皮にはつけないように毛先だけに塗布し、よくすすぎましょう。

5



タオルで水分をふき取ります。

柔らかいタオルで頭皮をこすらないように、優しく水分をふき取ります。

6



頭皮をよく乾かします。

頭皮は濡れたままにせず、よく乾かしてください。ただしドライヤーのかけ過ぎは髪や頭皮を傷めるので注意しましょう。



がん相談支援センター からのお知らせ

「がん相談支援センター」の役割として、働く世代のがん患者への就労支援がますます重要視されています。平日は仕事があって来られないという患者さんやご家族から、土曜日はやっていないのか、という問合せが多くあります。また、「週末になると気持ちが苦しくなってしまう、話を聞いてほしい。」というケースもあるなど、さまざまな悩みを抱えながらがんと闘う患者さんやご家族への支援の幅を少しでも広げるべく、このたび平成29年11月より、毎週土曜日に相談支援センターを開設することになりました。

また、長野産業保健総合支援センターの協力も得て、産保センターの出張相談窓口も同時に開設される運びとなりました。あわせて、どうぞご利用くださいますよう、ご案内いたします。

がん相談支援センター 【土曜日開設】のご案内

2017年11月から

毎週土曜日 8:30~12:30

(予約制)

お仕事で平日は休みが取れないがん患者さんやご家族の方
週末に遠方から来られがん患者さんを介護されている方
土曜日にも相談を承ります。ぜひ、ご利用ください。



予約・お問い合わせ
長野市民病院 がん相談支援センター
電話(直通): 026-295-1292

土曜日にも
相談を
承ります!
(H29年
11月~)

がん患者さんの就労両立支援

長野産業保健総合支援センター



両立支援 出張相談窓口

産業保健センターによる、治療を継続しながら仕事をされるがん患者さんのための出張相談窓口（予約制）が院内に開設されました。

患者さんご本人もしくはそのご家族、勤務先や事業所の方から、お仕事に関するご相談に応じます。（患者さんの個人情報厳守いたします。）

日程

平成29年 12月2日（土） 9:30～11:30

平成30年 1月13日（土） 9:30～12:30



平成30年 2月17日（土） 9:30～12:30

平成30年 3月10日（土） 9:30～12:30

場所

長野市民病院 がん相談支援センター

（当院1階東側 職員出入り口近く）

- ◆ センターの両立支援促進員と当院常勤の社会保険労務士と一緒にご相談を承ります。
- ◆ 相談は無料。事前予約制です。お一人1時間以内になります。
①9:30～、②10:30～、③11:30～の時間枠からご予約ください。
（12月2日は、①、②のみとなります。）
- ◆ 秘密厳守ですのでお気軽に、ご遠慮なくお申込み下さい。

ご予約・
お問合せ

長野市民病院 がん相談支援センター

電話 026-295-1292(直通)

たばことがん まず、知っておきたいこと



●がんを予防するためにはたばこを吸わないことが最も効果的

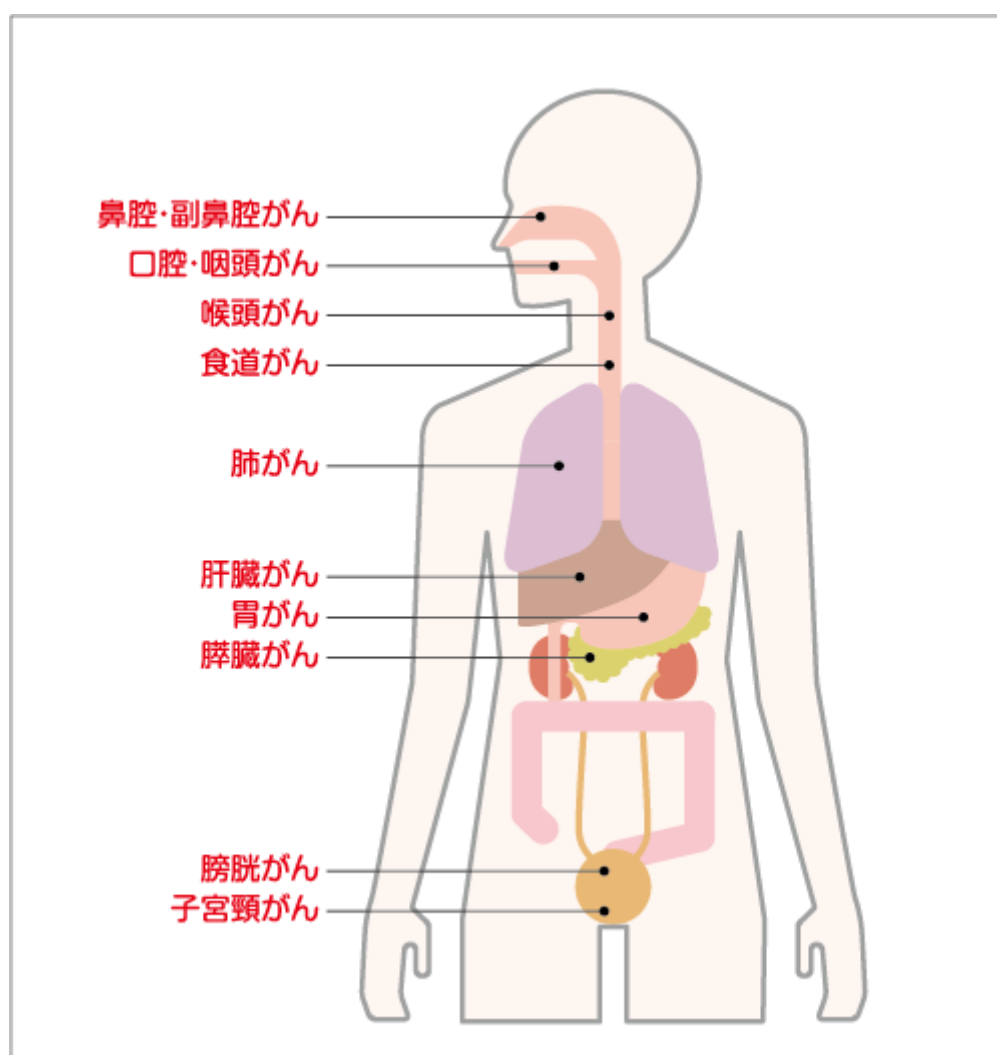
がんを予防するためには、たばこを吸わないことが最も効果的です。

2015 年では、男性の喫煙率は 30.1%で、女性は 7.9%です。

現在たばこを吸っている人も、禁煙することによってがんになるリスクを下げるすることができます。

これまでの研究から、たばこが肺がんをはじめとするさまざまながんの原因となることが、科学的に明らかにされています。がんになった人のうち、男性で 30%、女性で 5%はたばこが原因だと考えられています。

図1 たばこを吸っている本人がなりやすいがんの種類(科学的に明らかなもの)



厚生労働省「喫煙と健康」喫煙の健康影響に関する検討会報告書(2016 年)より作成

●たばこを吸っているがん患者では別の新たながんが発生しやすい

たばこを吸っているがん患者では、別の新たながん(二次がん)が発生しやすいことが明らかになっています。また、がん患者がたばこを吸うと、がんの再発、治療効果の低下の悪影響もあると考えられています。

●禁煙はすぐに、そして長期的な健康上のメリットがある

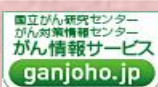
がんの発生や心臓の病気など、たばこによる悪影響は、禁煙することによって抑えることができます。禁煙によるメリットはすぐに効果があるばかりか、長期間持続し、病気を予防して、長生きすることができます。

●たばこを吸っている人の周りの人も肺がんになりやすくなる

たばこを吸う本人以外がたばこの煙にさらされることを「受動喫煙(じゅうどうきつえん)」と呼びます。世界中の研究結果から、受動喫煙も肺がんの原因となることが明らかになっています。



(出典: 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」
「予防・検診」>「がんの発生原因と予防」>「たばことがん」)
※より詳しい情報は、【がん情報サービス】でご覧いただくこともできます。



がん情報サービスをご存じですか？

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターの「**がん情報サービス**」では、科学的根拠に基づく信頼性の高い最新のがん関連情報が提供されています。

国立がん研究センターのホームページから  のロゴをクリックするか、「**がん情報サービス**」のサイトに直接アクセスしてください。(<http://ganjoho.jp/>)

医療者からの説明や、今後の方向性について頭の中を整理するのに役立つものと思います。情報収集のひとつとしてご活用ください。

「がん相談支援センター」でも、閲覧や検索のお手伝いをしています。どうぞお越しください。

利用者数

がん相談支援センター 相談件数

2016年12月	113件
2017年1月	120件
2017年2月	132件
2017年3月	145件
2017年4月	116件
2017年5月	170件
2017年6月	188件
2017年7月	163件
2017年8月	145件
2017年9月	153件
2017年10月	92件



すまいるサロン（毎週木曜日） 来室者数

2016年12月	4回/延べ43人
2017年1月	4回/延べ40人
2017年2月	4回/延べ34人
2017年3月	5回/延べ34人
2017年4月	4回/延べ25人
2017年5月	3回/延べ20人
2017年6月	5回/延べ43人
2017年7月	4回/延べ36人
2017年8月	5回/延べ54人
2017年9月	4回/延べ31人
2017年10月	4回/延べ33人

今後の 予定

第32回 長野市民病院・市民健康講座

2月24日（土）14:00～16:00「長野市・東部文化ホール」にて（予定）
テーマ・講師等詳細は未定（後日、発表予定）

オアシスの会（ストーマ造設患者の会）

・お楽しみクリスマス会

12月9日（土）12:00～15:00「第4・5・6会議室」にて

・定例会（第50回）

3月10日（土）14:00～16:00「第4・5・6会議室」にて

すまいるサロン 毎週木曜日 11:00～15:00

「がん相談支援センター」にて

がん教室（事前申込制、参加無料）

12月18日（月）13:30～15:00「がん治療中の食事について」

1月15日（月）13:30～15:00「がん治療中の食事について」

2月19日（月）13:30～15:00「がん治療中の食事について」

3月19日（月）13:30～15:00「アピアランス・ケア（外見のケア）」

※4月以降も定期的に関催予定です。



※各イベントの詳細・お申込みは、「がん相談支援センター」までお問合せください。

春の桜につづいて、秋の紅葉も心がなごむ好きな風景です。でも、いい時期は少しだけ。。あっといって間に寒い冬に突入です。

以前より、寒さが苦手になってきたような気がします。でもカラッと晴れ渡った青空の下でのスキーは最高♪ 今シーズンの発滑りはいつかなあ？

編集担当（拓）

すまいるサロン便り『陽だまり』第24号 2017年11月発行



発行：長野市民病院
がん相談支援センター
専用ダイヤル：026-295-1292