



第23号

陽だまり



新春を迎え、心新たな気持ちでお過ごしのことと思います。
例年より雪の少ない冬になっておりますが、まだまだ寒い日が続く
季節、くれぐれも体調に留意し、風邪など引かないよう充分にお気
をつけてお過ごしください。春の芽吹きが待ち遠しいですね。。



本年も『すまいるサロン』が皆様にとって、
心安らぐひとときを過ごしていただける場所
になれたらと願っております。
どうぞよろしく願いいたします。

『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。

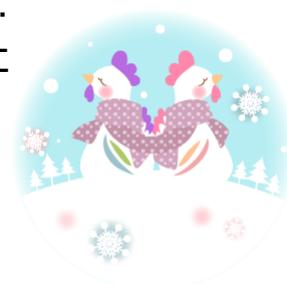
がんのことについて知りたい、治療に伴う副作用の対処法やいろいろな情報が欲しい、今後の療養や生活のことが心配・・・など、がん医療に関係したご相談やご質問に専門の看護師や医療ソーシャル・ワーカー、社会保険労務士が、分かりやすくお答えします。例えば、「がんと言われて、頭が真っ白になり不安で一杯」「医師に言われたことがよく分からなかった」「抗がん剤治療中で体も気持ちも辛い」「家族ががんになりどう接していいか困っている」といったご相談に対応しています。すぐに解決ができなくても、話すことは気持ちの整理につながります。お話をききながら一緒に考えていきたいと思えます。

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、がん患者さんと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、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よう。

どなたでもどうぞお立ち寄りください。お待ちしております。

予約不要。秘密厳守。電話相談も承っています。





「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・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。

参加実績と今後の予定…

- 第1回 4月18日(月)「がん治療中の食事」 4名
- 第2回 5月16日(月)「がん治療中の食事」 1名
- 第3回 6月20日(月)「がん治療中の食事」 1名
- 第4回 7月4日(月)「お薬の飲み合わせ」 1名
- 第5回 8月8日(月)「がん治療中の食事」 ー
- 第6回 9月5日(月)「がんと就労、治療と仕事の両立」 ー
- 第7回 10月17日(月)「アピアランスケア(外見のケア)」 12名
- 第8回 11月21日(月)「がん治療中の食事」 17名
- 第9回 12月19日(月)「リンパ浮腫のケア」 5名



<<開催予定>>

- 第10回 1月16日(月)「がん治療中の食事」
- 第11回 2月20日(月)「がん治療中の食事」
- 第12回 3月13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。
(直通:026-295-1292)

10月17日は、

小林万里子さん（マシュー・フィールド株式会社）を講師にお招きし『アピランスケア』について学びました。12名の参加者がありました。

『アピランスケア』とは、がんの治療に伴う外見の悩みに対処することを通して、「社会に生きる」患者さんを支援するものです。

抗がん剤の副作用で起こる眉毛・まつ毛の脱毛やシミなどを、どう目立たなくお化粧していけばよいかといった具体的なお話を聞くことができました。お話の後には演習もあり、お帰りの際には参加された方々の表情がとても明るくなっていたのが印象的でした。

アピランスケア (外見のケア)



リンパを知って 健康生活

11月21日は、『リンパを知って健康生活』と題して、

当院の下谷由紀子・緩和ケア認定看護師がお話をしました。

下谷看護師は「リンパ浮腫療法士」資格も持っており、患者さんのリンパ浮腫ケアの対応もしています。

17名の方が参加されました。参加された皆さんのお話も聞かせていただき、アットホームな雰囲気の中でリンパについて学ぶことができました。



- 現在、子宮全摘出後 3 年目でリンパ浮腫に悩んでいます。お話を聞いて身体のメカニズムを知ると共に今日からまたマッサージを頑張ろうと思いました。リンパの仕組みも良く分かり、自分の体を大切にしようと思いました。
- リンパマッサージを知らませんでしたので、初めて少し体験しました。ありがとうございました。
- リンパ浮腫については今まで説明がなく他人事のようにでしたが、こまめに自分の身体を観察しケアしていきたいと思いました。
- 今までリンパについて知識がなかったので大変勉強になりました。
- 自己流のマッサージになっていたのでマッサージの仕方を教えてもらって良かった。自分でもマッサージを続けていきたいです。
- 家族が大腸がんの術後で、大変ためになりました。

参加者の声



がん相談支援センター 専従看護師 高池和美

リンパ浮腫とうまくつきあうために



リンパ浮腫って何だろう？

リンパ浮腫とは、主にがんのリンパ節転移や手術などでリンパ節を取り除いた後に、リンパ液の流れが滞（とどこお）ることで、主に手や脚に起こる“むくみ”です。

リンパ液の主な成分は体の老廃物で、リンパ管という管（クダ）で運ばれます。リンパ管は皮膚のすぐ下にあり、全身を網目のように覆っています。そして、体の中へ深くなるに従って合流しながら太くなり、リンパ節に向かいます。このリンパ節は関所のような役割をしており、手術による郭清やがんの転移などがあると、リンパ液の流れが悪くなりむくみが起こりやすくなります。発症すると完治することは難しいのですが、気がついた時に早くから適切なケアを始めることによって良い状態を維持することができます。

どんなケアが必要？

4つの方法を組み合わせた複合的理学療法という“自然治癒力をいかした方法”で行います。



皮膚の清潔と保湿



リンパ液を健康な
リンパ節へ流す



リンパの逆流を
防止する圧迫



圧迫して活動する

リンパ浮腫とうまくつきあうには？

- ◆ その1 ④リンパ浮腫について正しく理解しましょう。
迷ったこと、不安なこと、困ったことなどどんなことも相談しましょう。
- ◆ その2 ④自分でできるお手入れを大切にしましょう。
自分でできる自分にあった方法が必ずあります。ただ、体調を崩したり、気持ちが疲れてしまった場合は、まずは休むことを優先しましょう。お手入れを休む方法や簡単に済ませる方法など、工夫できることが色々あります。
- ◆ その3 ④声を出して、身近な医療者にいろいろな気持ちを伝えましょう。
生活のこと、仕事のこと、病気のことなど色々なことに関係した気持ちを抱え込まないようにしましょう。頑張りすぎないことも大切です。自分の心と体の声を聞きながら、共にゆっくりと歩いていきましょう。

当院のリンパ浮腫外来では、次のような患者様を支援しています

乳がんや子宮がん、前立腺がんなど、がんの手術や放射線治療後で、

- ◆ すでに脚や腕のリンパ浮腫がある
- ◆ まだ腫れていないが徴候がある（脚や腕がだるい、張った感じがする、疲れやすいなど）
- ◆ 徴候はないが予防したい

がんの治療中で、腕や脚が腫れて辛い症状がある。



リンパ浮腫外来を受診するには

外来開設日：完全予約制 月・水・木・金曜日（8:45～、10:45～、14:00～）
所要時間 90分位

- ◆ 受診ご希望の場合は、診療科の医師や看護師にご相談下さい。
電話予約時間：月・金：16:00～17:30
- ◆ 保険外診療の為、自費となります。
詳しい料金設定はホームページに掲載しています。パンフレットもありますので、職員にお尋ね下さい。
- ◆ 担当者3名：緩和ケア認定看護師・リンパ浮腫療法士1名
看護師・リンパ浮腫療法士2名

思いをつなぐ会

「がん相談支援センター」では、平成 24 年から毎年 1 回ご遺族の集い『思いをつなぐ会』を開催しております。

5 回目となる今年は、11 月 12 日（土）に開催し、相談支援センターのスタッフや「すまいるサロン」のボランティアさんも含め 19 人が集う会となりました。

<参加者のお声…>

- ◆ 月日がたっても忘れることもできず、ただ心の中でがんばっています。家族と一緒にありがたいです。孫が結婚します。主人にみせたかったです。残念です。
- ◆ 今年は参加者が少なかったのかと思いますが、おひとりおひとりの話をゆっくりうかがえて、これはこれでいい集まりだったかなと感じました。昨年エンピティテーブルは説明していただいたけれど、あまりピンときていなかったのですが、少ない出席者の真ん中で、ろうそくも皆を見守ってくれているようで、とても温かく感じました。別かれた悲しみ、思い出すことは、きっとどれ程年月が経っても忘れることはないのでしょうか、先輩方の元気な姿にも励まされました。また時期を考え、今後も是非この会を続けてほしいと思いました。よろしく願いします。ありがとうございました。
- ◆ 良い会を作ってくださいありがとうございました。男性の方のお話に胸が痛みます。ただ頑張って生活していただきたいと思うばかりです。前向きに一日を大切に感謝の日々を過ごします。
- ◆ 来年も「思いをつなぐ会」があれば出席します。
- ◆ 色々な思いを持っている方々と時間を共有できて良かったです。少し前向きになれそうです。ありがとうございました。
- ◆ 主人が亡くなってから、あまり病気の事について話したくなかったのですが、皆さんと同じ境遇でお話しできたことがよかったです。
- ◆ 声をかけていただき誠に感謝申し上げます。本当に良い一日でした。
- ◆ ありがとうございました。
- ◆ 現在の自分の気持ちをさらに前向きにさせるような話を多種にわたり聞き、良かった。

利用者数

がん相談支援センター 相談件数

2016年 3月	242件
2016年 4月	132件
2016年 5月	99件
2016年 6月	104件
2016年 7月	129件
2016年 8月	134件
2016年 9月	91件
2016年 10月	89件
2016年 11月	109件



すまいるサロン（毎週木曜日） 来室者数

2016年 3月	5回/延べ 80人
2016年 4月	4回/延べ 39人
2016年 5月	3回/延べ 31人
2016年 6月	5回/延べ 42人
2016年 7月	4回/延べ 35人
2016年 8月	3回/延べ 33人
2016年 9月	4回/延べ 33人
2016年 10月	4回/延べ 37人
2016年 11月	3回/延べ 23人



がん治療と仕事の両立に関するご相談

がん相談支援センターでは、がん患者さまの治療と仕事の両立に関するご相談を承っております。就労や社会保険の専門家である社会保険労務士(社労士)が、専従看護師・がん専門看護師・医療ソーシャルワーカーとともに、一緒にお話を伺います。

長野県の支援を受け、今年度は県社労士会の社労士が定期的に派遣されており、毎月1回の個別相談会も開催しています。是非この機会をご利用ください。

【 派遣社労士による個別相談会 】 (H28年度 開催予定日)

- 1月26日(木) 13:30~16:30
- 2月23日(木) 13:30~16:30
- 3月23日(木) 13:30~16:30

- ・相談は無料(事前予約制)です。
- ・おひとりにつき、概ね1時間程度のご予約ができます。
- ・秘密厳守ですので、お気軽に、ご遠慮なくお申込みください。



上記日程に限らず、当院のがん相談支援センターには、社労士資格を持った職員(特定社会保険労務士・北原啓祐)がおりますので、いつでも相談対応が可能です。

おひとりで悩むことはありません。
お悩みの際は、どうぞご相談ください。



●お問合せ・ご相談・ご予約は、
「がん相談支援センター」まで。
直通 tel 026-295-1292



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2016 信州長野での開催も5年目!



がん患者支援チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州長野」が、2016年も開催されました。昨年と同じく「篠ノ井中央公園」を会場に、9月10日(土)13時から11日(日)13時まで24時間のイベントとなりました。今回で5年目となりますが、「地域がん診療連携拠点病院」である当院も初回から実行委員に加わり、延べ100名以上の職員が「長野市民病院チーム」としてリレーウォークなどに参加しました。

今年も好天となり、2日間で3500人の来場者があり、総額440万円の寄付金が集まりました。今後も、がん制圧活動のひとつとして精一杯取り組んでいきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。

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。

2月18日(土) 14:00~16:00 予定 (開場 13:00)

「長野市 東部文化ホール」 長野市小島 804-5

▼長野電鉄「柳原駅」下車徒歩5分

▼例年とは開催場所が異なりますので、ご注意ください。

**長野市民病院
市民健康講座
(第29回)**

『肝臓、胆のう、膵臓の外科治療』

長野市民病院 肝臓・胆のう・膵臓外科部長 関 仁誌 医師

『生活習慣と認知症予防』

長野市民病院 神経内科部長 山本 寛二 医師

今後の
予定

オアシスの会 (ストーマ造設患者の会) 定例会

3月11日(土) 14:00~16:00 「第4・5・6会議室」にて (予定)

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)

1月16日(木) 13:30~15:00 『がん治療中の食事について』

2月20日(木) 13:30~15:00 『がん治療中の食事について』

3月13日(木) 13:30~15:00 『アピアランスケア (外見のケア)』

※4月以降も定期的開催予定です。

※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。



お正月といえば、お雑煮♪ 最近はお節料理をしっかりと作ることも少なくなってきましたが、「お雑煮」だけはまだまだ健在では？
うちのお雑煮は、鶏肉・エビ・小松菜・なるというシンプルな具に焼き餅を入れて、澄まし汁でいただきます。みなさまの「うちのお雑煮」は???

編集担当 (拓)

すまいるサロン便り『陽だまり』第23号 2017年1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