

陽だまり



すまいるサロン便り 9号
2011年3月

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

今年の冬は、各地で大雪に見舞われ、大変な様子が報道されていました。早く暖かな陽射しが欲しいな...と思っていたら、今朝のこと、雪解けの田んぼのあぜ道に、オオイヌノフグリがそっと空を見上げて咲いているのを見つけました...「待っていたヨ！」と声をかけ、とても楽しい気分でいちにちが始まりました。

寒さで縮こまっていた体の背すじを思いっきり伸ばし、すぐそこまで来ている春を待ちましょね。



緩和ケア・がん相談 Q&Aコーナー

Question

今回は、「がん化学療法中...皮膚のトラブルで困った」という疑問について、当院のスキンケア外来を担当している清水徳子看護師（皮膚・排泄ケア認定看護師）に解説していただきます。

Answer

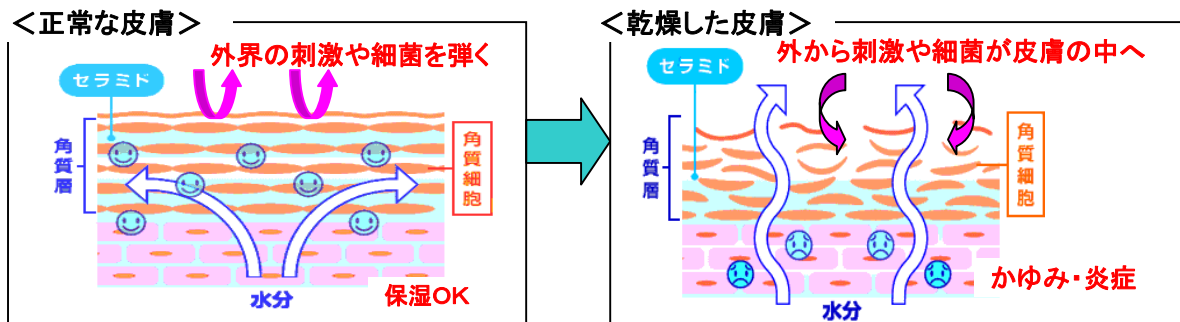
「抗がん剤の治療中に起こる皮膚症状」には...

皮膚の乾燥、ニキビ様の湿疹、爪の周囲の炎症など...があります。皮膚のトラブルぐらい...と考える方もおられるかもしれませんが、皮膚トラブルは以外に社会生活に影響を与えるものです。

湿疹によって容姿が変わる、爪の炎症で家事やパソコンを使うことが困難になるなど、日常生活に直結した支障が起こります。ならば...皮膚症状を起こさないようにするには...となるのですが、治療により皮膚を作る細胞に影響を受けているので、症状を起こさないようにするのはとても難しいのです。しかし、皮膚の乾燥、ニキビ様の湿疹、爪の周囲の炎症は**スキンケア**をすることで最小限に止めることができるのでご紹介します。

スキンケアとは、①皮膚を清潔にすること！②皮膚の乾燥を防ぐこと！であり、日常の中で簡単にできるので、意識して行っていただきたいと思います。

では、なぜ皮膚を清潔にし、乾燥を防ぐ必要があるのかを図でお示します。



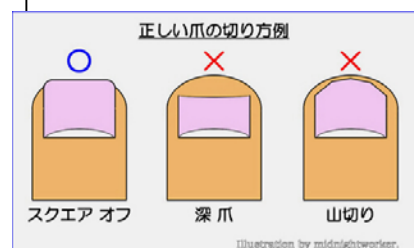
化学療法で白血球が下がっているときには、皮膚の乾燥により細菌感染を起こす可能性があるため**スキンケア**がとても大切なのです。

実際のお手入れ方法

- ① 入浴・シャワーで皮膚を清潔にする。
- ② 体を洗う時はナイロンのタオルを使うと皮膚が傷つくので使わない。石鹸を泡立て優しく皮膚にのせる感じで洗う。
- ③ 毛穴が広がっている入浴後 15 分以内に保湿クリームを全身に塗りましょう。
- ④ 指先や爪の生え際にも丁寧にクリームを塗りましょう。
- ⑤ 爪のお手入れは爪をスクエアカット（四角）に切り、深爪はやめましょう。



お風呂の後は...
必ず！
保湿ですよ！！



詳しくお知りになりたい方は、「緩和ケア・がん相談支援センター」へお問合せください。

がん教室

がん治療中の食事について

昨年すまいるサロンのがん教室を開催するにあたり、オアシスの会（ストーマ造設患者の会）の会員の皆さまにご協力いただき、「日頃学びたいこと、参考にしたいこと、お困りのことなど、がん教室での企画に要望すること」についてアンケートを取らせていただいたところ...

選択肢	
がんについて学ぶ(病気について・治療法について・緩和ケアについてなど)	10
治療中の日常生活について学ぶ(食事・栄養・運動・外出など)	10
心の持ち方(自分の気持ちを知るなど)	8
コミュニケーションのととり方(医師・夫婦・子供などとの関わり方)	6
その他	3

という回答をいただき、「がん治療中の食事」についてがん教室を開催いたしました。11月16日の第4回がん教室では10名の参加者があり、このようなご感想をいただいております。

参加者の声

- ・現在食事がだいぶ偏っていると思っていましたが、治療中は食べられるものをしっかり食べることが良いと聞き、安心しました。
- ・吐き気が有り、どのように食事をとれば良いか聞きたかった。治療中の人達と気兼ねなく話が出来てよかった。
- ・3食にこだわらず自分が食べたい時に食べるというやり方でも良いという事がわかり、気持ちが楽になった。
- ・資料と映像をもとに話をしてもらい、わかりやすかった。
- ・専門家(がん化学療法看護認定看護師や管理栄養士)による説明で、治療中の症状と食事の工夫が学べた。
- ・体験談から、あれも食べられない、これも食べられないではなく、まずは試してみろというチャレンジする気持ちも必要ということも学べた。



など。。

今後も、多くの皆さまのご意見を伺い、治療をしながら患者様とご家族がしたい生活が送れるようなお手伝いを企画していきたいと思っております。

利用者数

緩和ケア・がん相談支援センター

2010年10月	121件
2010年11月	166件
2010年12月	146件
2011年1月	136件



すまいるサロン（毎週木曜日）

2010年10月	4回/延べ43人
2010年11月	4回/延べ48人
2010年12月	3回/延べ47人
2011年1月	4回/延べ62人

平成22年の利用者統計①

平成22年1月～12月の1年間に「緩和ケア・がん相談支援センター」をご利用された方の集計をいたしましたので、何回かに分けてご報告してまいります。

😊 年間の相談件数は1,616件。
 面談 1,409件
 電話 204件
 その他 3件
 複数回数ご利用される方も1,066件あり、延べ1,877人の方々にご利用いただきました。
 ご遺族がお見えになることもあり、今後ご遺族のケアにも取り組んでいけたらと考えております。

相談者

患者本人	1079
家族・親戚	647
医療関係者	91
遺族	42
その他	18

<今後の予定> 😊 すまいるサロン 毎週木曜日 11時～15時

「緩和ケア・がん相談支援センター」にて

3/3、10、17、24、31、4/7、14、21、28、5/12、19、26

😊 おひとりで悩んだり不安なことがありましたら、いつでも「緩和ケア・がん相談支援センター」へお立ち寄りください。（電話相談も承っております。）