



弘前大学医学部附属病院

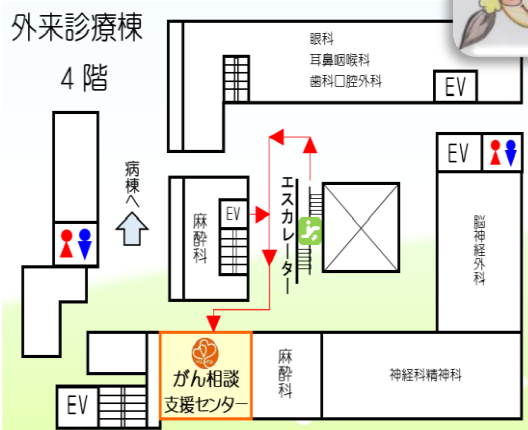
がんサロンだより

発行：2016年1月
 発行元：弘前大学医学部附属病院
 腫瘍センター
 がん相談支援センター
 がん診療相談支援室
 がんサロン Tel:0172-39-5174



2016年2月号
No. 14

自由な空間「がんサロン」～ひとりじゃない！仲間とともに



がんサロンでは、がんに関する疑問に対応するため社会福祉士と看護師の資格を持つ相談員が常駐しています。

相談は無料です。(予約不要)
 平日 8:30~17:00
 土日祝 お休み
 (但し月に1度不定期で土曜日開放日あり)
 2月は13日が開放日です。

平成27年12月利用状況

- のべ利用者数 188名
- 本貸出し 19名
 - 本返却 20名
 - パソコン 1名
 - タオル帽子提供 17名
 - 勉強会 17名
 - 催事 24名
 - がん相談件数 38件
 - 面談 30件
 - 電話 8件
 - セカンドオピニオン 2件
 - その他(本の閲覧など) 50名

栄養サポートあれこれ

弘大がんサロンでは、半年に1度の割合で「栄養サポートあれこれ」と題しまして栄養管理部との協働で栄養補助食品の試飲会を行っております。

今回は少ない量で高エネルギーをとることができるおいしいゼリータイプの食品と、筋肉量の維持や増強を目的とした製品などの試食を行いました。

抗がん治療中は味覚障害や食欲低下が起こりがちになります。

食べたいときに食べたいものを食べることが大事になりますが、今まで好きだったものが食べられないということもままあります。

そのようなときにドラッグストアなどで手軽に購入できる、栄養補助食品などを上手に取り入れてみましょう。次回開催は6月頃の予定です。

※ 栄養補助食品とは

毎日の食事だけでは十分に取る事のできない栄養素を補うための食品のこと。そして、人間が本来、持ちあわせている自治癒力を高め、免疫力を向上させ、病気の予防、病気の回復を手助けすることを目的とする食品のこと。



検査、検査、また検査！ どんぐり通信No.4

◆ 治療生活は検査が沢山

私は今まで特に大きな病気をしたことがなく、これまでに体験した【検査】といえば、学校の健康診断くらいでした。しかし、胸の腫瘍が発覚し入院をしてからは違います。入院したまさにその時から…怒涛の勢いで数々の検査予定が押し寄せてきました。特に、入院当初の病名の判定をしたり、今後の治療予定を決めていく過程では、ほぼ、毎日、何かしらの検査があります。

その中には血液検査、レントゲン撮影などお馴染みの検査から、名前だけは聞いたことがあるというもの、全く知らなかったものなど様々な検査がありました。腰椎穿刺・骨髄穿刺という悪名高き恐怖の検査や、胃カメラという一見お馴染みの名前で油断させておいて、実はすごく大変だった！！というダークホースもいたりしました。

◆ 私が受けたのはこんな検査です

具体的に私が受けた主な検査は、血液検査、尿検査、レントゲン撮影、CT、MRI、PET-CT、肺機能検査、心電図、生検、腰椎穿刺、骨髄穿刺、子宮の超音波検査、胃カメラとなっています。

今回はこの中から幾つか、特に学校の定期検査だけでは受ける機会がなかった検査の体験報告やちょっとした失敗談などを書きたいと思います。

また、私の場合、がん治療は化学療法を主体に、放射線治療や大量化学療法を行ったので、検査の内容も化学療法に則したものとなっているようです。手術などをされる方は、またこれらとは少し違った検査を受けられる事と思います。

つづく

「くり」さんのがん治療体験記「どんぐり通信」は不定期連載開始中です！「くり」さんの体験記はがんサロンで読むことができます。



弘大がんサロン2月催事一覧

体験会&相談会

ハンドマッサージ

(ウィッグ相談もあります)

2月1日(月)(予約不要)毎月第一月曜日開催

茶話会

ふらっとカフェ

2月2日(火)(要予約)

13:30~15:30

お茶を飲みながらがんについて語りましょう。



講習会

タオル帽子

2月9日(火)(要予約)

13:30~15:00

講師:乳がん患者会ほほえみネットワーク



ミニ講座

がん患者さんのための外観ケア

2月10日(水)(予約不要)13:00~15:00

肌がくすむ・眉やまつげが抜けるなどの外観変化の対応方法のミニ講座です。終了後、個別相談も可能です。

相談会

頭皮・ウィッグ

2月12日(金) 2月22日(月)(予約不要)

13:00~15:00 担当:専門アドバイザー

鑑賞会

お楽しみメニュー

(詳細はお問合わせください)

2月13日(土)(予約不要)10:00~12:00



ミニ講座

ウィッグのかぶり方ポイントアドバイス

2月18日(木)(予約不要)

14:00~15:00

ウィッグの自然なかぶり方のミニ講座です。



ミニ勉強会

リンパ浮腫予防

2月26日(金)(予約不要)

13:30~14:30



インフルエンザの予防について

がん情報サービス ganjoho.jp

手洗い、うがいなど一般的な感染症予防策をしっかり守りましょう。手洗いの際には、指先や親指を含めて手指全体を15秒以上かけて十分に洗いましょう。

インフルエンザの流行期には、できるだけ人混みを避けることや、睡眠や食事など規則正しい生活を送るよう心がけてください。また、同居のご家族にもしっかりインフルエンザ予防をしていただくことが、がんの治療中の方への感染予防につながります。

体調が悪い時には、十分な手洗いのほかマスクをするなどして、がんの治療中の方うつさないように配慮することが重要です。



新入荷の本の紹介

➤ がんサポート2月号 特集「血液がん」

がんサロンでは書籍やがんの冊子・インターネットを無料で利用することができます。※本の貸出しも行っております。(ただし一部閲覧のみの書籍もございます。)

