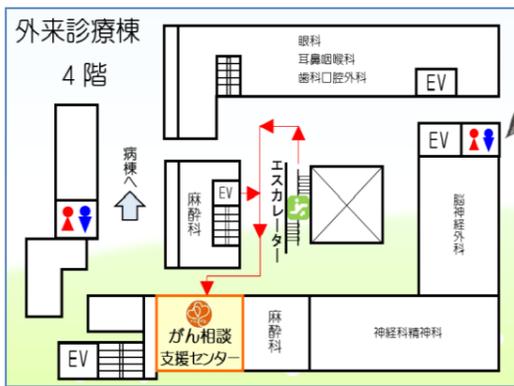




2017年11月号
No. 35

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2名が常駐しています。相談は無料です。(予約不要)
平日 8:30~17:00
土日祝 お休み
※11/1(水)、11/2(木)は、研修会参加のため相談員が不在となりますので、お休みいたします。

平成29年9月利用状況

● のべ利用者数	74名
● 本利用	3名
● パソコン	0名
● タオル帽子提供	9名
● 勉強会	12名
● 催事	25名
● がん相談件数	33件
面談	24件
電話	9件
● セカンドオピニオン	0件

勉強会「がん治療とお口のケア」を実施しました！

10/24(火)に行われた、ミニ勉強会「困ったに答える！がん治療とお口のケア」について、その内容の一部をご紹介します。

抗がん剤治療や放射線治療など、がん治療の最中は口の粘膜が特に影響を受け、トラブルを生じやすくなります。痛みや口の違和感が原因で、食事量が減ったり、会話がしにくいなど、生活に支障をきたすため、適切に対処することが大切です。

口腔粘膜炎・口腔乾燥のケア

目的：痛みをやわらげる、粘膜の感染予防

1. お口の中や義歯を清潔に保つ
(時間をかけて丁寧に歯磨きをする、義歯もブラッシングしてから洗浄剤を使用する等)
2. お口の中を湿らせる(刺激が少ないものでうがいをする、市販の保湿剤を使う)
3. 痛みをやわらげる(医師に処方してもらい、痛み止めを飲んだりうがい薬を使う)
4. 歯のメンテナンス(起きる症状を軽くするため、治療を受ける前に歯科受診をする)

お口の状況に合わせた歯ブラシやハミガキ剤を選ぶことも重要です。選び方や使い方、また詳しいケアの方法など、ぜひ歯科衛生士さんに相談してみてください。

今回の勉強会で使用した資料は、がん相談支援センターにもございますので、どうぞ、ご活用ください。



どんぐり通信 No.9

検査、検査、また検査！

くりさんは大学入学の健康診断で再検査となりがんが見つかりました。その後治療方法を決めるためにもっと詳しい検査が必要になります。今回はMRI検査を受けます。※6月号からの続きです。

また、途中でCT同様、息を止めるシーンがあります。ただし、CTの息を止める時間が、10~15秒位なのにに対し、MRIは30秒位止めておかなければならないので、ちょっと大変かもしれません。だいぶ耐えたのですが、私は最後まで我慢しきれず「……ふはあっ!!!…ひい~ふい~ひ~っ」となったので

「だ、大丈夫ですが!？」と、技師さんと慌てさせてしまいました。

MRIにかかる時間はCTよりも長くて20~30分位でした。

ちなみにMRIの結果は…「頭部には悪い所はありませんでしたし、脳みそもちゃんと詰まっていたよ。」

とのこと。ダブルで一安心です。(MRI編おわり。PET-CT編へつづく…)

11月催事一覧

11月5日(日)	お茶会	出張ふらっとカフェ in 弘前市立図書館	13:30~15:30	予約不要
11月7日(火)	相談会	医療向けウィッグ試着相談会	11:00~13:00	予約不要
11月8日(水)	展示会	綿100%帽子展示会	10:00~12:00	予約不要
11月9日(木)	相談会	ミニ勉強会&試着会 「医療用ウィッグと頭皮のはなし」	13:00~15:00	予約不要
11月14日(火)	講習会	タオル帽子(毎月第2火曜日)	13:30~15:00	要予約
11月15日(水)	相談会	医療用ウィッグ試着相談会	13:30~14:30	予約不要
11月16日(木)	勉強会	抗がん剤の副作用	14:30~15:00	予約不要
11月18日(金)	勉強会	リンパ浮腫予防	13:30~14:30	要予約
11月20日(月)	勉強会	緩和ケア~自分らしく過ごすためにできること	13:30~14:00	予約不要
11月21日(火)	展示会	乳腺術後補正下着	10:00~11:00	予約不要
11月22日(水)	体験会	リフレッシュ体験	13:00~15:00	予約不要
11月27日(月)	相談会	医療用ウィッグ展示&試着会	10:30~15:00	予約不要

イベントのお知らせ

第11回 弘大病院がん診療市民公開講座

日時 平成29年12月17日(日)
13:00~15:30(開場12:30~)

【講演内容】
「進歩する肺がん薬物療法
~個別化治療、免疫療法を中心に~」
「血液がんいろいろ」

場所 弘前市民会館 大会議室