



弘前大学医学部附属病院

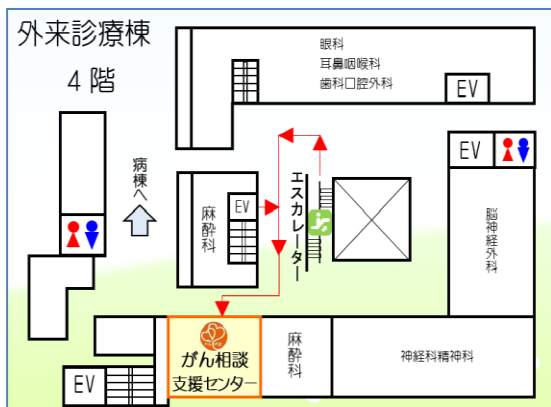
がんサロンだより

発行：2019 年 1 月
発行元：弘前大学医学部附属病院
がん相談支援センター
がんサロン Tel:0172-39-5174



2019 年 1 月号
No. 49

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



平成 30 年 11 月利用状況

- のべ利用者数 134 名
- 本利用 5 名
- パソコン 2 名
- タオル帽子提供 20 名
- 勉強会 3 名
- 催事 30 名
- がん相談件数 46 件
 - 面談 28 件
 - 電話 18 件
- セカンドオピニオン 3 件

第 12 回弘大病院がん診療市民公開講座 開催

12/2 (日) に弘前市民会館大会議室において、第 12 回弘大病院がん診療市民公開講座が開催されましたので、ご報告をいたします。

まず、「がんゲノム医療って何？～がんと遺伝子の関係～」をテーマに、内分泌代謝内科学講座の大門眞先生よりご講演頂きました。



細胞の中には多くの遺伝子の情報があります。細胞が分裂する際に遺伝子の突然変異が生じることがありますが、様々な異常が積み重なることによってがんを発症し、浸潤や転移などの特性を獲得していきます。がんは遺伝子異常による病気といえますが、一部を除き基本的に子孫に遺伝する病気ではありません。これからは、がんの遺伝子の情報を調べることによって、最適な治療を行えるようになったり、正常細胞を調べることで遺伝性腫瘍を発見でき、二次発がんを早期発見・予防できたりする、ゲノム医療の整備が進められています。



次に乳腺/甲状腺外科の西村顕正先生より「私の乳がんは遺伝するのですか？」として、遺伝性乳がんに焦点を当てたご講演を頂きました。

BRCA1 と BRCA2 の遺伝子は誰もが持っている遺伝子ですが、そこに生まれつき変異があると乳がんや卵巣がんになりやすい、ということがこれまでの研究で分かっています。その特徴としては、若年で乳がんを発症する、トリプルネガティブの乳がんを発症する、家系内に乳がんや卵巣がん、すい臓がんや前立腺がんになった人がいる、などが挙げられます。特徴に 1 つでも当てはまる方は遺伝性乳がん卵巣がん症候群である可能性は一般の方より高いと考えますので、一人で悩まずに近くの医療機関で相談しましょう、というお話でした。

当日は約 100 名の方々にお越し頂き、大盛況のうちに終わることが出来ました。お越し下さいました皆様、誠に有難うございました。

1 月催事一覧

1 月 8 日 (火)	講習会	タオル帽子講習会	13:30～15:00	要予約
1 月 9 日 (水)	展示会	綿 100%帽子展示会	10:00～12:00	予約不要
1 月 10 日 (木)	勉強会	医療用ウィッグと頭皮の話	13:00～15:00	予約不要
1 月 18 日 (金)	体験会	アロマ体験～ハンドクリーム作り	13:30～14:30	予約不要
1 月 22 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
1 月 24 日 (木)	勉強会	放射線治療の副作用	13:30～14:00	予約不要
1 月 25 日 (金)	勉強会	リンパ浮腫予防	13:30～14:30	要予約
1 月 28 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
1 月 29 日 (火)	相談会	人工乳房相談会 NEW!	13:00～15:00	予約不要

ミニ勉強会

栄養サポートあれこれ

12/14 (金) には当院管理栄養士より、「栄養サポートあれこれ」と題したミニ勉強会が開催されました。

治療の副作用などで食欲がない、しっかり食べられないなどの時は、朝昼夜の 3 食の他、10 時、15 時、20 時などに乳製品やおにぎりやパン類を食べる等、分割食にするのがおすすめです。ご飯が食べられない時は、栄養のバランスを考えるよりも、「食べたい物を食べたい時に食べる」ことが大事です。また、栄養を取れていない時には栄養補助食品の活用もお勧めで、薬として処方されるもの (1～3 割負担) と、食品として購入できるもの (10 割負担) があり、薬価のものは主治医に相談してみるとよいでしょう。食品のものは病院の売店やドラッグストアなどで購入可能です。

食品の栄養補助食品については、がん相談支援センターでも試飲用を提供していますので、お気軽にお越しください。



ミニ勉強会

がん治療とお口のケア

12/18 (火) には当院歯科衛生士による『こまった』に答える「がん治療とお口のケア」と題したミニ勉強会が開催されました。

がん治療中は、口の粘膜が影響を受けやすく、口腔粘膜炎や口腔乾燥など多くのトラブルが生じます。治療中の口腔ケアは患者さん自身によるセルフケアが大事です。

口腔粘膜炎・口腔乾燥のケア 4 か条

1. お口の中や義歯を清潔に保つ
2. お口の中を潤す
3. 痛みを和らげる
4. 歯のメンテナンス

がん治療の前にお口のチェックをし、事前に歯科治療を終わらせておくと、副作用で出現するお口の症状を軽くできます。

