



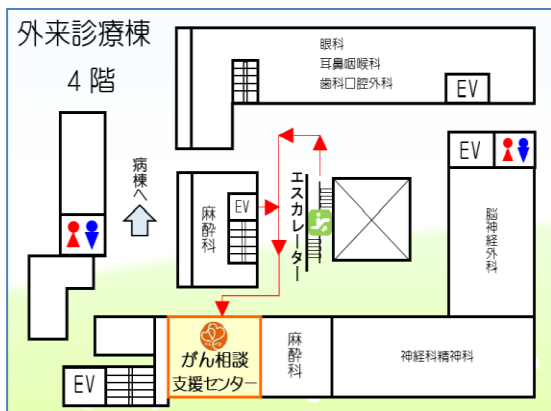
弘前大学医学部附属病院 がんサロンだより

発行：2019年3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3月号
No. 51

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31年1月利用状況

- のべ利用者数 93名
- 本利用 8名
- パソコン 0名
- タオル帽子提供 22名
- 勉強会 0名
- 催事 24名
- がん相談件数 23件
 - 面談 13件
 - 電話 10件
- セカンドオピニオン 1件

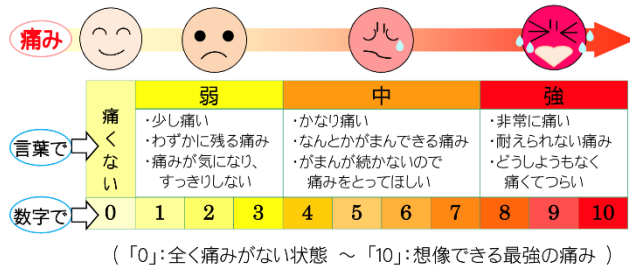
ミニ勉強会

緩和ケアについて～気になることの伝えかた～

2月27日に当院の緩和ケアチーム医師である伊藤先生を講師にミニ勉強会を開催いたしました。

よく、緩和ケア=末期と捉えられがちですが、緩和ケアとは、病気とともに暮らしていくときに、①辛いことをなるべく減らして、②生活や希望を続けられるためのケアです。辛さも大切にしたいことも、人それぞれ違いますので、まずは「希望」を伝えるところから始めます。

- ・身体症状の辛さを言葉や数字で伝える
- ・生活や気持ちなど気になっていることを伝える
- ・アドバンスケアプランニングも大事



診断の時、治療の節目、気になった時など、医療者やご家族とこまめに話し合いを重ね価値観を共有しておくこと

伝え方のコツ

- ・「ききたいこと、話したいことがある」ことを、まずは教えてください
- ・「気になること」を箇条書きのメモにしておくに役立ちます
- ・「症状で〇〇ができないから辛い」「孫の結婚式があるから帰りたい」など「どうして」がわかると、助かります
- ・目的によって(解決したいことがあるときただ話を聴いてほしいとき、など)相手を選べたらもう上級者？！

3月催事一覧

3月5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
3月12日(火)	講習会	タオル帽子講習会	13:30～15:00	要予約
3月13日(水)	展示会	綿100%帽子展示会	10:00～12:00	予約不要
3月14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
3月19日(火)	相談会	乳腺術後補正下着	10:00～11:00	予約不要
3月20日(水)	体験会	アロマ体験～エアフレッシュナー作り	13:30～14:30	予約不要
3月25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
3月26日(火)	相談会	人工乳房相談会	13:00～15:00	予約不要
3月27日(水)	勉強会	がんの療養を支える社会資源	13:30～14:00	予約不要

どんぐり通信 No.11

検査、検査、また検査！(※2018年11月号からの続きです。)
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。
これまでCT、MRIが終了し、今度はPET-CT検査を受けます。

さて、検査当日になりますと。「500mlの水を持ってくるように」と指示があるので、まずは売店でミネラルウォーターを買いました。その後、時間厳守！！で検査室へ向かいます。というのも、この検査に使用する薬剤は、時間が経つと使えなくなってしまう上に…お値段もけっこうお高いらしく、予約した時間に遅れたり、急にキャンセルしないようにと事前に注意を受けるのです。

ちなみに、PET-CTの検査室は地下1階です。地上1階のレントゲン検査室の受付の真向かいにあるエレベーターに乗って、地下1階へ向かい、エレベーターを降りるとすぐ左手に受付があります。正直、PET-CT検査室の扉にでっかく描かれた放射線マークが中々、迫力がありますが…毎回、気にしないふりをしています。

受付を済ませイスに座って待っていると、名前を呼ばれるので、靴をスリッパに履き替えてから、看護師さんの後について行って控え室(個室)へと向かいます。控え室に入ったら、そこに用意してある検査着に着替えます。入院中はパジャマのままで検査を受けます。(次回へつづく…)

がん情報冊子について

国立がん研究センターのがん対策情報センターでは、がんに関する冊子を公開しております。
各がん種や療養に関する情報が掲載されておりますので、まずは正しいがん情報の第一歩としてご活用ください。

これらの冊子は全国のがん診療連携拠点病院のがん相談支援センターにて閲覧したり、入手することができます。当院でも、がん相談支援センター前の廊下に無料で提供しておりますので、どうぞご利用ください。

<がん情報サービス>
<https://ganjoho.jp/public/index.html>



国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp