



# 弘前大学医学部附属病院

## がん相談支援センターだより



発行：2019年8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8月号  
No. 56

自由な空間「がんサロン」～ひとりじゃない！仲間とともに～

がん相談支援センターでは、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。

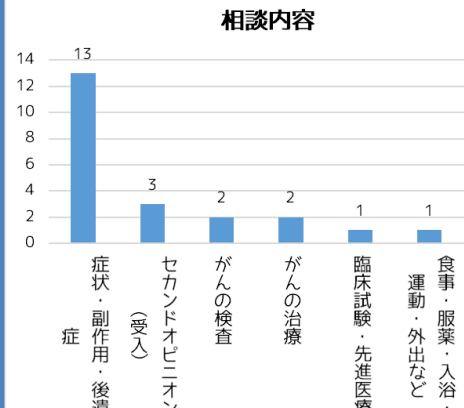
相談は無料・予約不要です。

ご利用者様の秘密は守られます。

安心してご利用ください。

平日 8:30～17:00

令和元年6月  
\*センター利用者 100名  
・本 4名  
・パソコン 0名  
・タオル帽子 4名  
・勉強会 17名  
・催事 24名  
\*がん相談件数 37件  
・面談 21件  
・電話 16件  
\*セカンドオピニオン外来 3件  
\*がん冊子補充数 93冊



### 弘大がんサロンミニ勉強会 7/16 がん治療とお口のケア

去る7/16 がん治療とお口のケアについてミニ勉強会を開催しました。講師は弘大病院歯科衛生士です。

当日は歯ブラシの選び方や使い方、歯の磨き方などについて30分程お話しいただきました。

- ・歯ブラシは柄のまっすぐなものでヘッドの小さめのものを選ぶ。
- ・1か所を20回くらい磨き、1日1回は5～10分くらいかけて丁寧に。
- ・35歳を過ぎたら歯周病予防の磨き方をする。
- ・頭頸部の放射線治療をした場合は生涯抜歯をすることはできない。
- ・口腔の乾燥の時には飴はお勧めできない。
- ・カビが生えたときはスポンジブラシで落ちる程度であればそれで良い。



など有益な情報満載でした。「がんの治療が決まったら(手術でも化学療法でも放射線治療でも) 歯科受診をしてください」とのことでした。

#### 参加者の声(原文ママ)

- ・口腔ケアの大切さ実感しました。わかりやすくとてもためになりました。ありがとうございます。
- ・口内については時々関心を持っているので少しでも話を聞けて良かった。うるおいジェルとかはじめて知りました。ありがとうございます。

### 弘大がんサロンミニ勉強会 7/30 放射線治療の副作用

当日は5名の院内外の患者様のご参加がありました。

講師はがん放射線療法看護認定看護師です。

30分という短い時間でしたが、放射線ががんにくるメカニズムや副作用の特徴、対処方法など肌理の細かいお話でした。特に放射線による皮膚障害のお話が印象的でした。

- ・摩擦を避ける。
- ・清潔に保つ。ゴシゴシこすらない。弱酸性の洗浄剤を使用する。
- ・乾燥しないようにする。保湿剤を擦らないように塗る。保湿剤は使用前に医療者に確認する。

等が大切だとのことでした。

#### 参加者の声(原文ママ)

- ・放射線治療がなぜガンに効果があるのかが少しわかったように思う。
- ・放射線の副作用についてていねいに説明して頂いて勉強になりました！

毎月がんに関するミニ勉強会を開催しております。  
当院へかかっていない方の参加も大歓迎です。



### 8月催事一覧

※タオル帽子講習会・綿100%帽子展示会・乳癌術後補正下着相談会はお休みです

|          |     |                 |                            |      |
|----------|-----|-----------------|----------------------------|------|
| 8月5日(月)  | 体験会 | ハンドマッサージ&ウィッグ相談 | 14:00～15:00                | 予約不要 |
| 8月6日(火)  | 茶話会 | ふらっとカフェ         | 13:30～15:30                | 予約不要 |
| 8月9日(金)  | 相談会 | 医療用ウィッグと頭皮の話    | 14:00～16:00                | 予約不要 |
| 8月23日(金) | 勉強会 | リンパ浮腫予防         | 13:30～14:30                | 要予約  |
| 8月26日(月) | 相談会 | 医療用ウィッグ展示&試着会   | 10:30～12:00<br>13:00～15:00 | 予約不要 |

今月は  
いよいよ

## みんなで知ろう！ がんフェスティバル



がんフェスティバルとは、予防を含めた正しいがんの情報や生活・療養のポイントなどについて知ることができるイベントです。

日時：8月18日(日) 12:00～16:00

場所：土手町コミュニティパーク

| プログラム |                    |
|-------|--------------------|
| 12:00 | 開場                 |
| 12:20 | アラカルト・ウォーキング       |
| 12:45 | 治療にかかるお金のはなし       |
| 13:30 | 食欲がない時の食事の工夫       |
| 13:55 | アトラクション「津軽三味線生演奏」  |
| 14:40 | 在宅療養を支える訪問看護ステーション |
| 15:05 | がんところ              |
| 15:55 | エンディング             |
| 16:00 | 閉場                 |

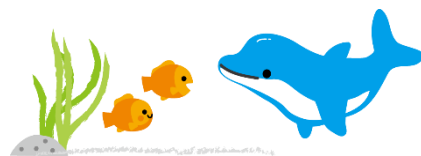
各種ブース 患者団体・企業・青森県・弘前市立弘前図書館など

クイズラリー  
会場を回りながらクイズ形式で「がん」について学びましょう  
※全問正解者には記念品プレゼント

体験  
白衣体験・人体模型  
おっぱいのしこり  
など

各種相談  
がん関連認定看護師・  
がん専門薬剤師・社会福祉士・訪問看護師など

詳しくは  
こちら→



がん患者さんのため  
のお仕事相談会  
ハローワーク弘前出張相



毎週水曜日

(8/7、8/14、8/21、8/28)

①13:30～ ②14:30～

がんサロン  
お休みのお知らせ  
9/6(金)は学会参加のため、お休みとさせていただきます。ご了承ください。

