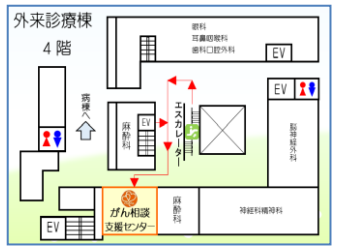




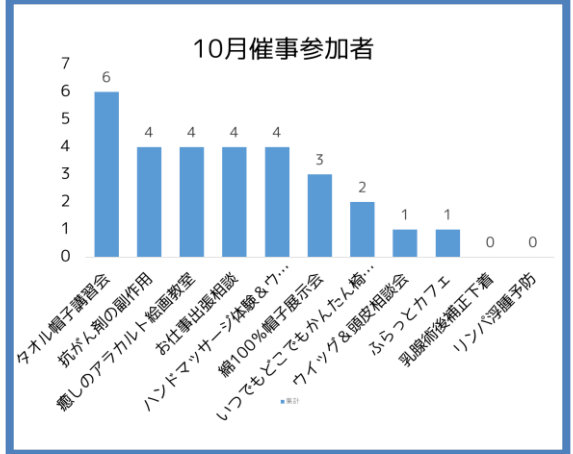
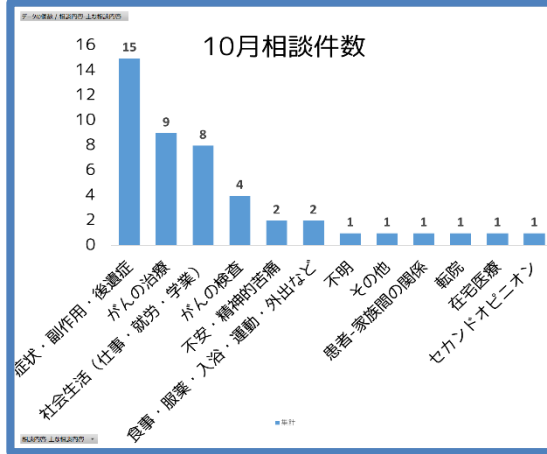
がん相談支援センターだより



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 土日祝 お休み

Table with 2 columns: Item and Count. Includes 'センター利用者 134名', 'がん相談件数 64件', 'セカンドオピニオン外来 1件'.



「緩和ケアについて」～病気の説明を聴くときに準備したいこと～

11月21日(木)弘大病院緩和ケアチーム医師伊藤磨矢先生を講師にお迎えし「緩和ケアについて」のミニ勉強会を行いました。今回は「病気の説明を聴くときに準備したいこと」に焦点を当て、お話していただきました。ミニ勉強会の内容を一部抜粋してご紹介いたします。

緩和ケアとは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。早期からの緩和ケアの効果としては・病気や治療による症状を和らげるだけでなく・病気について正しく理解する・治療を選ぶ・最期のための心の準備をサポートなどがあります。

また、医師から「検査結果について説明します/今の状態について説明します/今後の治療について相談しましょう」と言われたときは色々聞けるチャンスです。その時に聞きたいことをきちんと聞くための準備としては

- 質問することをメモしておく
○知りたいこと：診断,検査,治療の内容など
○心配ごと：仕事,症状,生活,先のこと,など
大切にしたいことは何か、考えておく
家族と一緒に考える、当日同席してもらう
悪い話に備え、心の準備をしておく

セリフを準備しておく、質問しやすいです。

そして、元気なときこそもしものはなし「もしばな」をしておく。

悲観的に「もしも」に備え、楽観的に行動する。

備えがあるから大丈夫！が自信につながります。

そしてその時に役立つ冊子としてこちらの3冊があります。

緩和ケアはチームでかかわっています。

困ったときはまずは医療者の誰かに相談してみましよう。

表2. 緩和ケアチームにかかわるさまざまな職種と役割

Table with 2 columns: Role (e.g., 医師, 看護師, 薬剤師) and Description of their role in palliative care.

質問するときのセリフなどが載っています。

こちらの冊子は弘大がんサロンで配布またはがん情報サービスからダウンロードできます。

がん情報サービス



インフルエンザの流行時期ですぞ

がんの治療中の方の多くは、がんではない方と比べると、免疫機能が低下する傾向があります。免疫機能が低下した状態で感染症にかかった場合、通常より重症化する危険性があります。そのため、がんではない方以上に、がんの治療中の方には感染症予防が大切です。季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月~3月が流行シーズンです。

原因はインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。手洗い・うがいなどで対策に努め、疑わしい時は早めに医療機関を受診しましょう。なお、がん治療中の方の予防接種は主治医に確認してから受けるようにしましょう。

インフルエンザについての詳しい情報は【国立感染症研究所】インフルエンザ 【厚生労働省】インフルエンザQ&A などのホームページで調べることができます。

12月催事一覧

Calendar table with columns: Date, Event Name, Content, Time, and Reservation Status.

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談



毎週水曜日

(12/4, 12/11, 12/18, 12/25)

①13:30~ ②14:30~

※予約優先となります

予約はこちら→0172-39-5174

今年4月から始まったハローワーク弘前出張相談ですが、11月末現在のべ26名の方がご利用しています。お仕事のことでお困りの方はまずはご一報ください。

