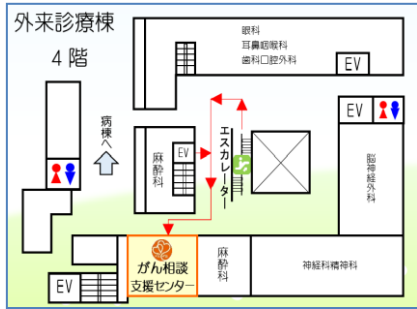




2020年1月号  
No. 61

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



令和元年年11月利用状況

● のべ利用者数	99名
● 本利用	14名
● パソコン	0名
● タオル帽子提供	14名
● 勉強会	4名
● 催事	22名
● がん相談件数	36件
面談	28件
電話	8件
● セカンドオピニオン	1件



新年、あけましておめでとうございます。  
 日頃より当センターをご利用頂き、ありがとうございます。皆様のご支援、ご協力に感謝申し上げますとともにこの一年のご多幸を心よりお祈り申し上げます。  
 今年もどうぞ宜しくお願いいたします。



開催レポート

## 第13回 弘大病院がん診療市民公開講座 開催

## ミニ勉強会 栄養サポートあれこれ

12/1(日)に弘前市民会館大会議室において、第13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、「すい臓がんの治療について」を消化器外科学講座の石戸圭之輔先生よりご講演頂きました。すい臓がんは、早期発見が難しく、他のがんと比べて予後が悪いがんです。なりやすいのは、糖尿病などの合併症がある方や喫煙をしている方などの他にも、親子・兄弟姉妹にすい臓がんの方がいる「家族性すい臓がん」も近年注目されています。



すい臓がんは、切除可能、切除境界、切除不能の3つに分類され、その分類に従って、手術や抗がん剤などを組み合わせて治療を行います。進行度に合わせた治療戦略を立てることで、治療成績も確実に改善してきており、克服不能ではなくなりました。研究も非常に早く進んでいるため、新しい抗がん剤や治療法が出てくる可能性も大いにあります。という内容でした。



次に泌尿器科学講座の大山力先生より「知って得する前立腺がんの話」をご講演を頂きました。前立腺がんは他のがんと比べておとなしく、早期であれば完治できます。治療法は多数あり、がんの病態や進行度、年齢、全身状態などで治療方針を決めます。当院では手術支援ロボット「ダヴィンチ」が導入されており、術後の回復率が向上しました。放射線療法では、周辺組織への影響を抑えたIMRTや前立腺内に放射線の小線源を埋め込む組織内照射もあります。また、男性ホルモンの働きを抑えることでがんの働きを弱める効果があります。前立腺がんは早く見つけて上手に治せばこわくない。というお話がありました。

当日は106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。なお、当日の資料がまだございますので、ご入用の方は、がん相談支援センターまでお越しください。

12/5(木)に「栄養サポートあれこれ」を当院管理栄養士よりお話し頂きました。

今の季節、体調を崩すこともあるかと思えます。風邪はひきはじめの対応が重要で、**保湿・加湿**をする、**休養**をとる、**栄養**をとる、ことが悪化させない工夫です。



おかゆや煮込みうどん、果物など、消化に良く、体を温めたり水分を取れるものがおすすめです。



インフルエンザにかかると高熱がでます。熱によってエネルギー消費が増えるので、**エネルギーと水分補給**が大切です。



少量でも栄養価の高い、高脂肪のアイスや果物の缶詰、ヨーグルトやプリンなどがおすすめです。食事が食べられないときは、無理せず水分補給に努めましょう。水分は少しずつ、こまめに摂るのがポイントです。

ノロウイルスは急性胃腸炎を引き起こすウイルスで、下痢や嘔吐などの症状がでます。下痢止めはウイルスがお腹に留まるため、使わない方がよいです。便や吐物を処理するときはビニール手袋を使用し、**ペットボトルのキャップ2杯分の漂白剤に水を500ml加えて**



**薄めたもの**で消毒して下さい。

一番大事なのは「水分をとること」で、白湯やお茶、スポーツドリンクの他、ドラッグストアでも売っている経口補水液もおススメです。症状が軽くなってきたら消化にいいものを食べるとよいです。感染症に気を付けつつ、寒い冬を乗り切りましょう。



## 1月催事一覧

1月7日(火)	相談会	医療向けウィッグ試着相談会	14:00~16:00	予約不要
1月10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
1月14日(火)	講習会	タオル帽子講習会	13:30~15:00	要予約
1月17日(金)	勉強会	リンパ浮腫予防	13:30~14:30	要予約
1月23日(木)	相談会	人工乳房相談会	13:00~15:00	予約不要
1月24日(金)	体験会	癒しのアラカルト絵画教室	13:00~15:00	予約不要
1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
1月28日(火)	勉強会	何が起きる?放射線治療の副作用	14:30~15:00	予約不要
毎週水曜日	相談会	がん患者さんのためのお仕事相談会	①13:30 ②14:30	要予約

## がん患者さんのためのお仕事相談会



毎週水曜日(1/6、1/13、1/20、1/27)  
 ①13:30~ ②14:30~