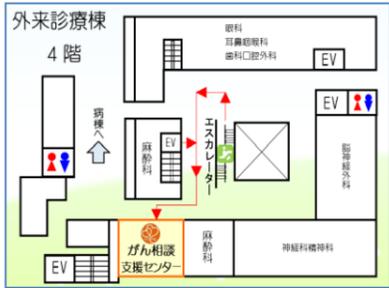




2020年5月号  
No. 65

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2年3月利用状況

- のべ利用者数 58名
- 本利用 3名
- パソコン 0名
- タオル帽子提供 9名
- 勉強会 0名
- 催事 3名
- がん相談件数 36件
  - 面談 32件
  - 電話 4件
- セカンドオピニオン 1件

新型コロナウイルス感染症拡大を考慮し、当面の間、がんサロンのイベントを中止しております。再開の目途が立ちましたら、ホームページ内で早急にご案内いたしますので、そちらをご確認ください。



また、令和2年8月23日(日)に予定していました、「令和2年度みんなで知ろう!がんフェスティバル」も、新型コロナウイルスの感染予防と拡大防止の観点から、中止となりました。開催を楽しみにされていた皆様には、ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

## がん患者さんや、ご家族、周りの方へ ～新型コロナウイルス感染拡大に際して～

国立がん研究センターがん情報サービスからお知らせが出ておりますので、ご紹介いたします。

ご自身のがんやがん治療へのご心配に加え、一部の都府県\*で非常事態宣言が出された新型コロナウイルス感染症の広がりに際して、不安を抱えていらっしゃる方も多いと思います。(※現在は全国へ拡大)

**がんの治療に関しては自己判断をしないで、担当医と相談していくことが大切です。**

治療を開始してもよいのか、継続してもよいのか、治療後の定期的な検査や診察に予定通り行った方がよいのかなど、迷うことがあるかもしれませんが、自己判断で中止したり、延期したりすることはしないでください。

わからないことや心配なことがあるとき、あるいは感染防止のため一時的に通院先を近くの病院に変えたいと考えたときには、おかけの病院の受付に電話をして、担当医や看護師等へ連絡し、対応方法を相談してください。

引用：がん情報サービス「がん患者や家族、周りの方へ：新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際して」



また、日本臨床腫瘍学会でも、「がん患者さん向けQ&A」が掲載されています。検査や治療の不安を感じている方は一度ご確認ください。



## 日常生活におけるストレスへの対処方法

がんの治療をしていると様々なストレスを感じます。また、現在は外出自粛により、普段とは違ったストレスを感じている方も多いかと思います。今回は、具体的なストレスの対処方法についてご紹介いたしますのでご自身に合った方法をご活用ください。



①過去の対処方法を思い出してみる



②家族や友人に気持ちを話してみる  
人に話すことで気持ちが整理できたり、楽になったりします

③正しい情報を集める  
一番信頼できる情報源は担当医です。病状の説明を十分受け、納得できることが大切です。



※情報が多すぎてかえって不安になるときは、調べすぎないようにしましょう。



④それぞれの問題に優先順位をつける  
問題を整理し、大事なことから解決していく



⑤自分や周囲の人を責めない  
病気になったのは誰のせいでもありません

STOP!

NO!



⑥断る勇気をもつ

自分の気持ちを尊重し、気が進まないことは断る勇気を持ちましょう



⑦リラックスできるよう工夫する  
深呼吸、瞑想、音楽、アロマテラピー、適度な運動、入浴、マッサージなど



⑧患者会・患者サロンなどに参加  
※SNSなどネット上でやり取りできるところもある



⑨心のケアの専門家に相談する  
精神科、心療内科、心理士、など