発行：2015年８月
発行元：弘前大学医学部附属病院
腫瘍センター
がん相談支援センター
がん診療相談支援室
がんサロン　Tel:0172-39-5174

弘前大学医学部附属病院 がんサロンだより

2015年9月号 No. 9

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
（但し月に１度不定期で土曜日開放日あり）
９月は１２日が開放日です。

平成２７年７月サロン利用状況

サロン利用者数　158名
- 本貸出し　１名
- 本返却　３名
- パソコン　３名
- タオル帽子　27名
- 勉強会　10名
- 催　事　17名

がん相談件数 53件
- 面　談　48件
- 電　話　５件

「緩和ケアについて」

当院緩和ケアチーム・麻酔科の佐藤哲観先生に、緩和ケアに関するお話しをしていただきました。
緩和ケアは終末期だけのものではなく、今をよりよく生きるためのものだということが、よくわかるお話しでした。

お伝えしたいこと	皆様へのメッセージ
1 希望をつなぎ、つらさに対処するのが緩和ケアです	緩和ケアは「つらさ」に焦点をあてたケアです
2 緩和ケアは病気の時期を問わずに提供されます	緩和ケアは病気の時期を問わずに提供されます
3 痛みの治療は、痛みを訴えることから始まります	緩和ケアは全人的な苦しみと向き合います
4 がんに伴う痛みに対しては有効な治療法があります	がんの痛みに対する治療は確立されています
	医療用麻薬は有効で安全な鎮痛薬です

どんぐり通信始めました！NO2

「くり」さんの体験記
不定期連載開始です！
「くり」さんの体験記は
がんサロンで読むことが
できます。

◆　治療生活には小さな？がいっぱい

今になって思い返すと、その治療の間は･･･医師に尋ねるまでもない、だけど誰かには聞いてみたい。そんな小さな疑問がたくさんあったような気がします。髪ってどういう風に抜けるの？ウィッグって絶対必要？どの位時間のたった物が食べちゃだめなの？などなど。

さらにこれらの治療･･･というより【生活の疑問】は、調べても中々情報が見つかりません。もちろん、看護師さんに尋ねたり、他の患者さんから色々と話をうかがったりしていく中で、多くの身近な疑問の答えを得ることはできました。しかし、（もうちょっとさあ。こう、手軽に情報をえられたらな･･･）と思ったのもまた事実。

そこで！自分のがん治療がひと段落し、学校に戻ることになった今を機会に、私が自身のがん治療の中で感じた事や、疑問に思ったことを体験記として発行し、がん診療相談支援室に置かせてもらおうと思ったのです。

特に専門的な医療知識があるわけでもない、一患者の体験記ではありますが、みなさんにどんぐり通信を読んでいただいて「ああ、あるある。こんなこともあった～。」などと思ってもらえたり、少しでも治療生活に力添えができれば、万々歳です！！

元患者の視点からのリアルな体験記を発行していきたいと思いますので、どうぞこれからよろしくお願いします。　　つづく

9月20日（日）
カルチュアロード参加
（弘前土手町）

- がんの冊子の無料提供
- 簡易無料がん相談
- おまけ付きリーフレット配布
  弘前大学医学部附属病院
- がん相談支援センター紹介

乳がん患者会ほほえみネットワークさんと協働参加！

10月6日（火）開催の
語りのためのがんサロン
「ふらっとカフェ」の
ご案内もあります。
お気軽にお立ち寄り
くださいませ

新入荷の本の紹介

- がんサポート９月号
  ～肺がん特集＆リハビリテーション～
- 別冊がんサポート９月号
  ～皮膚がん～

がんサロンでは書籍やがんの冊子・インターネットを無料で利用することができます。
※本の貸出しも行っております。（ただし一部閲覧のみの書籍もございます。）

9月の予定

ミニ教室
抗がん剤の副作用
～お薬の豆知識～
9月9日（水）
（予約不要）
13:30～14:00
講師：がん専門薬剤師
照井一史先生

講習会
タオル帽子
9月8日（火）
（要予約）
13:30～15:00
講師：患者会ほほえみネットワーク
お好きなフェイスタオルをお持ちください。

ミニ講座＆相談会
頭皮・ウィッグ
9月10日（木）
（予約不要）
9月28日（月）
（予約不要）
13:00～15:00
担当：専門アドバイザー
頭皮診断
装置がやってくる！！
ミニ講座あり

体験会＆相談会
ハンドマッサージ
ウィッグ相談も
あります
9月7日（月）
（予約不要）
14:00～15:00

ミニ講座＆相談会
眉の描き方
9月16日（水）
（予約不要）
13:30～14:30
担当：毛髪技能士
メイクアップ資格保持者

鑑賞会
お楽しみメニュー
9月12日（土）
（予約不要）
10:00～12:00
9月24日（木）
（予約不要）
14:00～16:00
詳細はお問合わせください

次回予告

- 10月2日（金）リンパ浮腫予防勉強会
- 10月6日（火）ふらっとカフェ 13：30～15：30 がん患者さん・ご家族の語りの場
- 10月18日（日）がん患者支え合いフォーラム（土手町コミュニケーションプラザ）
- 11月25日（水）がんの療養を支える社会資源について