

前回のがんサロン：

【最近、お肌を労わっていますか？】

※皮膚・排泄ケア認定看護師も参加

◎内容

今までで最多の 11 名が参加されました（1 名は受診後に途中参加）。その内お二人は、既に参加している方に誘われて来院されたそうです。明確なグループ分けはしていませんが、近くに座った数人で盛り上がった話題が隣のグループに移ったり、グループのメンバーが自然に入れ替わるなどしてお話しました。皮膚・排泄ケア認定看護師への質問も多くありましたが、それ以外の話題もありました。

◎話題になったこと（一部を抜粋）

- ・脱毛の体験談。手で掴むだけでごっそり抜けるので、短く切った。脱毛後は寒かった。ケア帽子が暖かくて救われた。化学療法を終了したら、以前は禿げていた場所にも毛が生えて驚いた。全身の毛が抜けた・一部は抜けなかった。新しい毛は縮れた。
- ・化学療法を終了して数年経つのに、手足の痺れが治らない。マッサージや温浴など工夫している。化学療法中の初め数日は緊張していた（毎回）。
- ・（夫・妻が）がんの告知を受けたときの体験談。ヘビースモーカーなので、やっぱりね、と思った。自分が先に病気になったので、割りと冷静でいられた。自分も辛いと感じた。とにかく忙しかったとしか覚えていない。
- ・爪がボロボロになった。マニキュアを塗っている。気にしないことにした。
- ・口内炎の体験談。家族が現在苦しんでいる。ごはん以外は食べられない。しみる。熱いものがだめ。
- ・化学療法中は、匂いに敏感になった。食べられない。味がしない。
- ・化学療法は受けていないが、身体中がかゆい。量販店の安いクリームでも、たっぷり塗れば効いた。
- ・検査の体験談。胃カメラは鼻から入れれば何とかなるが、大腸カメラは辛い。市立病院でも乳がんの検査は対応してくれるのか、腫瘍マーカーが高いとはどういう意味？
- ・気分転換のために 3 月は旅行に行く、絵手紙の教室に通っている、友人と定期的に会っておしゃべりしている。



よいみち茶話会

ちょっとお茶をのみに来ませんか？ 時間：13:30～16:00
ご本人も、ご家族もお気軽にどうぞ♪ 場所：2階和室（名寄市立総合病院）

第48回 3月30日（木）

お口のケア、気をつけてますか？

美味しいものを食べたり、家族や友人と楽しく話したり、笑ったり、歌ったりと、おくち（口・口腔）はとても大切な器官です。



苦痛を緩和する手段としても、口腔ケアは
とても重要です。今回は試供品も使って、
いろいろな工夫を紹介します。

ミニ講座 担当：堀井（緩和ケア認定看護師）

○がん患者・家族サロンってなに？

がんの患者さん・ご家族の交流の場です。「同じ病気の人と話がしたい」、「話をきいてほしい」、「他の人はどうしているか知りたい」、そんな気持ちや病気の悩み、体験を話してみませんか？

○だれでも参加できるの？

がんの患者さんとそのご家族のための会です。当院に受診していない方も参加できます。途中の入退室は、自由です。ただし、会で知れた個人情報（外で話さないことや、宗教・特定の治療法の勧誘は）ご遠慮願います。

○具体的には何をやるの？

テーマに沿っておしゃべりしたり、情報交換することが中心になります。ミニ講座があれば、担当した専門スタッフも輪に加わります。話すことが苦手な場合は、聞いているだけでも構いません。

○どうすれば参加できるの？

名寄市立総合病院 1階 地域医療連携室にお申し込みください。入院中の方は、病棟スタッフにお知らせください。当日参加も大歓迎です。

担当：開発（社会福祉士）、堀井（緩和ケア認定看護師） TEL：01654-3-3101（代表）