



平成30年11月1日発行

総合医療支援センター
地域医療連携室（がん相談担当）
がん相談支援センター



乾燥の季節到来！！

化学療法中、副作用で皮膚の乾燥が気になるという方も多いのではないのでしょうか？冬本番もすぐそこまで。日に日に乾燥の強い気候にもなってきました。今回は、乾燥対策のセルフケアについてご紹介いたします。

★生活の工夫★

- ・スキンケアの基本は「**清潔・保湿・保護**」です！！
- 清潔**：刺激の少ない、弱酸性、無香料の洗浄剤を選び、よく泡立ててやさしく洗いましょう。
- 保湿**：保湿クリームやローションなどをこまめに、たっぷり塗りましょう。
- 保護**：肌に優しい化粧品を使いましょう。敏感肌用やアルコールが入っていないものがおすすめです。

観察も重要！

適切なケアを継続するためには、皮膚の状態を知っておく必要があります。皮膚の色や潤いの状態、傷などがいないかを確認します。

- 入浴時は全身の皮膚を観察できる最大の機会です。
- 観察が難しい場所は手鏡を使用したり家族に見てもらいましょう。
- かゆみや痛み、チクチク感、カサカサ感などの自覚症状を無視しないでください。

★入浴時の工夫★

- 熱いお湯（40度以上）の使用は控えましょう。
- ゴシゴシと強く身体をこすする必要はありません。
- ボディタオルは綿素材のものを使用しましょう。（ナイロンは刺激になる場合があります。）
- 石けんはよく洗い流しましょう。
- 体を拭くときはこすらずに、水分を軽く押さえるように拭きましょう。
- 硫黄成分が入った入浴剤は皮膚を乾燥させますので、使用は避けましょう。
- 肌がしっとりしているうちに保湿ケアをしましょう。

・国立がん研究センター生活の工夫カード
・静岡がんセンター「抗がん剤治療と皮膚障害」より抜粋

～がんサロンボランティアさんのご紹介～

現在、5名のボランティアさんがサロンの催し物のお手伝いをしてくださっております。お手伝いしてくださっている催し物は以下の通りです。

- ・体験者とのおしゃべりサロン（1名）
- ・おしゃべりサロン「藤の会」（1名）
- ・手作りタオル帽子の日（1名）
- ・手作りパッド講習会（3名）
- ・パステルアートの日（1名）

サロンでは、ボランティアさんを募集しております。

「内容等、詳しくお話聞いてみたい。」という方は、ぜひサロンまでお問い合わせくださいませ。

いつも本当に
ありがとうございます (^-^) ♪



★ご寄付の御礼★



たくさんの方々より、タオル帽子や未使用タオル、手作りのお品、装飾品等のご寄付をいただきました。たくさんの患者さんやご家族が喜ばれ、御礼の言葉のいただいております。この場をお借りし、心より御礼申し上げます。皆様のあたたかいご支援、誠にありがとうございます。



★催し物情報★

第6回 大崎市民病院 市民公開講座 「がんを知ってがんを遠ざけよう！！」

日時：12月15日（土）10：30～12：00
場所：3階会議室（**入場無料・要予約**）

- 講座①皆さんに知ってもらいたい！がんの現状～原因と予防～
がんセンター副部長 今野 文博
- 講座②がんを遠ざけよう～生活習慣とがん検診の大切さ～
がん看護専門看護師 菅原 加奈子
- 講座③がんのリスクを減らそう～実践編！身体を動かす～
医療リハビリカー（健康運動指導士） 平井 広志

事前申込みが必要です。12/12（水）17：00まで

- FAXでの申し込み：0229-23-5380
- メールでの申し込み：soumu-och@h-osaki.jp
①氏名②電話番号記入の上、FAX・メール送信
- 大崎市民病院、各分院、診療所に直接申し込み
- 電話での申し込み：0229-23-3311

問合せ：大崎市民病院本院総務課総務係「市民公開講座担当」
電話：0229-23-3311 8：30～17：15（土・日・祝日を除く）

平成30年10月業務報告

のべ来室者数 194名（1日平均来室者数 8.81名）



- ★冊子をもらいに行ってみよう。★誰かと話したいなあ。
- ★ウィッグやメイク、ハンドケアのことが知りたいなあ。★看護師さんや心理士さんとお話してみようかなあ。
- ★診察前や治療後に休憩に行ってみよう。★お茶を飲みながらゆっくり本を読もう。
- ★体験者の方のおしゃべりサロンに行ってみようかなあ。
- ★催し物に参加してみたい。★インターネットで情報を調べよう。 などなど、

開設時間 平日9:30～16:30 出入り自由ですので、お気軽にお立ち寄りください。

平成30年度 12月の予定表 大崎市民病院 がん相談支援センター がんサロン <開設時間> 平日9：30～16：30

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	・体験者とのおしゃべりサロン 10～12時/13～15時 ・下書きウィッグ相談 13時～15時		バスアートの日 14時～16時		ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 11時～13時	
9	10	11	12	13	14	15
	・体験者とのおしゃべりサロン 10～12時/13～15時 ・臨床心理士による相談会 10時～11時	バスアートの日 14時～16時		ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 10時半～12時半		
16	17	18	19	20	21	22
	・体験者とのおしゃべりサロン 10～12時/13～15時 ・臨床心理士による相談会 10時～11時 ・手作りハンド講習会(要予約) 13時半～15時半		DVD上映会 「脱毛ケアと爪ケア」 13時半～14時半	おしゃべりサロン 「藤の会」 13時半～15時	ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 12時～14時	
23	24	25	26	27	28	29
		DVD上映会 「口ケアと食事の工夫」 10時～11時	ウィッグ・メイク・ハンド ケア相談会 13時～15時	手作りタオル帽子の日 13時半～15時半 (予約制ですので、参加ご希望の方はお問い合わせくださいませ。)		
30	31					

・月～金曜日 午後12:30～13:30「社会福祉士による相談会」をサロンにて行っております。
・乳がん体験者のピアサポーターさん(りんりん)の会代表)とお話ができます。
・予定変更の可能性がございます。ご了承下さい。
・開設時間や催し物の変更の可能性がございます。伺った事を承知いたします。



サロンは当院2階にございます。(化学療法室隣です)

当院の患者さんやご家族をはじめ、どなたでもご利用いただけます。

総合医療支援センター 地域医療連携室（がん相談担当） がん相談支援センター（内1230）
TEL：0229-23-3311(代) 担当 菅原・平井・福島