



がんサロン通信 vol.60



令和4年5月1日発行

患者サポートセンター
地域医療連携室 相談支援係
がん相談支援センター

～がんサロン 対応事例の紹介～

実際に来室された患者様方から寄せられた ご相談内容

治療が始まるが外見の変化が心配
ウィッグやケア帽子の情報が欲しい

治療中に仕事は
できるだろうか

子どもにどう伝えたら
いいかわからない

口内炎で食べられない
味覚がおかしい

しびれや痛みで外出・運動が困難
少し歩いただけで息切れがする

病気のことを話せる場所がない
聞いてもらえる人がいない

* 患者さんの快適な暮らしを支える為に・・・ 『生活の工夫カード』があります。

～ 国立がん研究センター 中央病院看護部で作成 ～

● 患者さんの声

不快な症状で困ったこと・生活上、
不便だったことがいっぱいあった

● 看護師の思い

患者さんがどう感じていられるのか
どのようにサポートしたらいいのか・・・

* 患者さんの声をたくさん生かし、
看護師の立場や技術を補強して
患者さんと看護師と一緒に作った
のが『生活の工夫カード』です。

一例です。

生活の工夫カード (12)
手足のしびれ

患者さんが感じる不便さには
「しびれ、物持てない」「しびれのためにうまく歩けない」などのあります

原因
● 腕がん側によっては、末梢神経が障害され、手足のしびれが起こります。
● 腕がん側肢を一緒に押さえると、腕がん側の感覚を失くすことが、しびれや痺れの原因の一つです。原因がわかることで、意識が鋭くなることもあります。
● 治療や副作用によっては、しびれと痺れ、痺れや痺れで寝ることも多くなります。しびれが回復するまでに時間がかかります。完全に回復するのには時間がかかります。

生活の工夫
● 手足を冷やさないようにしましょう。
手足を冷やさないように、暖かいものを着たり、暖かい飲み物を飲んだり、暖かい場所に行ったり、暖かい場所を過ごすようにします。
● お風呂にゆっくりつかって、体を温めてみましょう。
お風呂に入る時は、湯温を少し低めに設定し、湯温を上げてから入浴するようにします。
● 手足が冷たい場合は、マフラーや手袋を身につけたり、暖かい飲み物を飲んだりします。

ポイント
● 手足が冷たい場合は、マフラーや手袋を身につけたり、暖かい飲み物を飲んだりします。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (14)
体力の低下

患者さんが感じる不便さには
「しびれや痛みで外出・運動が困難」「少し歩いただけで息切れがする」などのあります

原因
● 手術後の体質や副作用、腕がん側による自律神経の乱れ、がんによる影響などにより、体力が低下することがあります。
● ポイント
● 体力の低下は、運動不足や栄養不足、睡眠不足、ストレスなどが原因で起こります。体力を回復させるためには、運動や栄養、睡眠をしっかりと取る必要があります。

生活の工夫
● 毎日の生活に、運動を取り入れましょう
運動不足は、体力低下の原因の一つです。毎日の生活に、運動を取り入れましょう。運動不足は、体力低下の原因の一つです。毎日の生活に、運動を取り入れましょう。
● 夜寝る前や朝起きた時に運動しましょう
夜寝る前や朝起きた時に運動しましょう。夜寝る前や朝起きた時に運動しましょう。
● 誰かと一緒に運動しましょう
誰かと一緒に運動しましょう。誰かと一緒に運動しましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

生活の工夫カード (19)
食欲がわかない・食べられない

患者さんが感じる不便さには
「食欲がわかない」「食べられない」「味覚がおかしい」などのあります

原因
● 腕がん側肢を一緒に押さえると、腕がん側の感覚を失くすことが、しびれや痺れの原因の一つです。原因がわかることで、意識が鋭くなることもあります。
● 治療や副作用によっては、しびれと痺れ、痺れや痺れで寝ることも多くなります。しびれが回復するまでに時間がかかります。完全に回復するのには時間がかかります。

生活の工夫
● 食欲を増やすために、食事の量を少しずつ増やしましょう。
● 食欲を増やすために、食事の量を少しずつ増やしましょう。
● 食欲を増やすために、食事の量を少しずつ増やしましょう。

国立がん研究センター中央病院看護部

※国立がん研究センター中央病院看護部「生活の工夫カード」資料引用

● 国立がん研究センター中央病院の公式HPで公開されています ●

* 生活の工夫カードは36種類あります。
* 原因と対処法・生活の工夫等がわかりやすく、端的に記載されているカード形式になっています。



当院がんサロンにも置いてあります。
関心のある方、お持ち帰り可能ですので、是非、サロンにお声がけください。



令和4年 **5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9:30~12:30

日	月	火	水	木	金	土
1	2 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~12時半	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時	7
8	9 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~12時半	10 臨床心理士による相談会 10時~11時	11 ウィッグ・ケア相談会 10時~12時	12 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半	13 DVD上映会 「口腔ケアと食事の工夫」10時~11時	14
15	16 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~12時半	17 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半	18 ウィッグ・ケア相談会 10時~12時	19 DVD上映会 「がんゲノム医療について」10時~11時	20 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時	21
22	23 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~12時半	24 臨床心理士による相談会 10時~11時	25 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時	26 DVD上映会 「脱毛ケアとネイルケア」10時~11時 手作りタオル帽子の日 ※予約不要 13時半~15時半	27 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半	28
29	30 手作りケア帽子の日 13時半~15時	31	今月のがんサロン開設時間は、平日9:30~12:30になります。 開設時間外に相談がある場合は、1階がん相談支援センターまでご連絡、または、お越し下さい。(内線1214)			

※ウィッグのメンテナンスに関しては、負担金が発生することもありますので、スタッフにお尋ねください。

令和4年 **6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9:30~15:30

日	月	火	水	木	金	土
			1 ウィッグ・ケア相談会 10時~12時	2	3 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時	4
5	6 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~14時	7 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半	8	9 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半	10 DVD上映会 「口腔ケアと食事の工夫」10時~11時	11
12	13 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~14時	14 臨床心理士による相談会 10時~11時	15 ウィッグ・ケア相談会 10時~12時	16 DVD上映会 「がんゲノム医療について」10時~11時	17 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時	18
19	20 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~14時	21 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半	22 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 11時~13時	23 DVD上映会 「脱毛ケアとネイルケア」10時~11時 手作りタオル帽子の日 ※予約不要 13時半~15時半	24 ウィッグ・メイク・ハンドケア相談会 10時半~12時半	25
26	27 専門・認定看護師によるがん相談会 10時~14時 手作りケア帽子の日 13時半~15時	28 臨床心理士による相談会 10時~11時	30			

・ 開設時間や催し物を変更する場合がありますので、何卒ご了承ください。

・ 🌸🌸🌸 は「体験者(職員)在室日」です。

大崎市民病院がんサロン (内2214)

開設時間 平日 9:30~15:30

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、当面の間開設時間を変更しております

TEL: 0229-23-3311(代)

担当 菅原・平井・富永・片倉・高橋

