

がんサロン通信 vol.69

令和6年1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

冬の乾燥対策、どうしていますか？



冬シーズンも本番を迎え、乾燥が気になる季節となりました。
化学療法中の患者様も含めて、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？ 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。

★スキンケアの基本は「保清(清潔)・保湿・保護」+「観察」です★

《保清のポイント…皮膚は清潔に》

- 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。

《保湿のポイント…皮膚を乾燥させない》

- 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。(爪全体にも塗ってください。)
- 押さえ拭きを行い、肌がしっとりしているうちに保湿ケアをしましょう。

《保護のポイント…皮膚への負担はなるべく避ける》

- 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。
- 水仕事や作業時は出来るだけ綿素材の手袋・ゴム手袋を着用し、刺激を避けましょう。

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。

静岡県立がんセンター学びの広場シリーズ からだ編3 「抗がん剤治療と皮膚障害」から引用

がんサロンからご連絡



●冊子持ち帰りコーナー開設しました

●“呼び出しシステム”が サロン内で稼働しています。



サロンにしながら、
診察待ちが可能になりました。

再来受付機向い



エントランス



患者サポートセンター



大崎市民病院 がんサロン 令和6年1月の予定表

【開設時間】
●職員在室時間 …… 10:00～12:30
●🌸🌸🌸(体験者在室日) 10:00～15:30

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	5 休	6
7	8 成人の日	9 臨床心理士による 相談会 10時～11時	10 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	11 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	12 ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	13
14	15 専門・認定看護師に よるがん相談会 10時～12時	16 ウィッグ相談会 10時～12時	17 🌸🌸🌸(体験者在室日) DVD上映会 「がんゲノム医療につ いて」10時～11時	18 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ相談会 10時～12時 Tシャツをリメイク！ 手作りケア帽子の日 13時半～15時(要予約)	19 ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	20
21	22 専門・認定看護師に よるがん相談会 10時～12時	23 🌸🌸🌸(体験者在室日) 臨床心理士による 相談会 10時～11時	24 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 11時～13時	25 Tシャツをご持参ください	26 ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	27
28	29	30 DVD上映会 「口腔ケアと食事の 工夫」10時～11時	31 🌸🌸🌸(体験者在室日) DVD上映会 「脱毛ケアとネイル ケア」10時～11時			

大崎市民病院 がんサロン 令和6年2月の予定表

【開設時間】
●職員在室時間 …… 10:00～12:30
●🌸🌸🌸(体験者在室日) 10:00～15:30

日	月	火	水	木	金	土
				1 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	2 ウィッグ・カバーメイ ク・ネイル相談会 10時半～12時半	3
4	5 専門・認定看護師に よるがん相談会 10時～12時	6 ウィッグ相談会 10時～12時	7 🌸🌸🌸(体験者在室日) DVD上映会 「がんゲノム医療について」 10時～11時	8 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	9 DVD上映会 「口腔ケアと食事の 工夫」10時～11時	10
11	12 振替休日 (建国記念日)	13 臨床心理士による 相談会 10時～11時	14 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	15 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ相談会 10時～12時 Tシャツをリメイク！ 手作りケア帽子の日 13時半～15時(要予約)	16 ウィッグ・カバーメイ ク・ネイル相談会 10時半～12時半	17
18	19 専門・認定看護師に よるがん相談会 10時～12時	20 ウィッグ相談会 10時～12時	21 🌸🌸🌸(体験者在室日) 補整用パッド作り講習会 13時半～15時※要予約3名まで 参加希望の方は材料準備の都合上、 14日(水)までご連絡ください。	22 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 10時半～12時半	23 天皇誕生日	24
25	26 専門・認定看護師に よるがん相談会 10時～12時	27 🌸🌸🌸(体験者在室日) 臨床心理士による 相談会 10時～11時	28 🌸🌸🌸(体験者在室日) ウィッグ・カバーメイク・ ネイル相談会 11時～13時	29 DVD上映会 「脱毛ケアとネイル ケア」10時～11時		

<がんサロン案内図>

●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。

【開設時間】

●職員在室時間 …… 10:00～12:30

●🌸🌸🌸(体験者在室日) 10:00～15:30

大崎市民病院: 0229-23-3311(代)

がんサロン(内6852)

担当 菅原・大森・富永・今野・高橋

