



がんケアサロン 江津

サロンレター

VOL.1 2017.7

念願のがんサロンを7年ぶりに開催しました

当日は、真夏の暑さの中にもかかわらず、13名もの参加がありました。

サロン再開を願った江津の方はもとより、浜田のサロンからも参加して頂き、和気あいあいとしたひと時を過ごすことができました。中には、チラシを手に来場された方もあり、快くチラシを置かせてくださった医療機関はじめ各施設の皆様に感謝いたします。

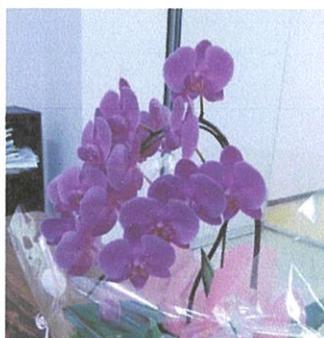
また、江津市には、開催場所の提供はじめ開催にむけ多くのサポートを頂き心強い限りです。サロンに多くの方が気軽にお越しくださり、未長く活動できることを願っています。

サロンの様子紹介

お茶を飲みながら、自己紹介の1分メッセージのあと、フリートークしました。

- ・サロン再開を待っていた
- ・今、正に厳しい治療を頑張っている
- ・治療の後遺症や薬の副作用に悩んでいる
- ・同じような症状を体験していると知り安心した
- ・今後のことを思うと不安になる
- ・体験を生かして、がんピアサポーターとして相談にのっている
- ・早期発見のための啓発活動をしている
- ・特に若い人たちに検診を受けてもらいたい
- ・ボランティアの立場で参加している

お花を頂きました



Facebook

始めました♡



次回サロン開催予定（毎月第3土曜日です）

8月19日（土） 9：30 ～ 11：30

江津保健センター 1階 お茶代 100円

予約不要 途中参加・退室自由です

お問い合わせ先 090-8068-7920（松浦）

がんケアサロン 江津

サロンレター VOL.2 2017.8

夏の風物詩である江の川まつりの終わった8月19日に、2回目のサロンを開催しました。今回は、益田のサロンと骨髄バンクの代表の方が来られ、総勢13名の参加でした。お二人の長年の体験による考え方や生き方をうかがい、精力的な活動やパワフルな語りにより圧倒されたり感心したりと、参加者は大いに刺激を受けました。今回も、サロンの「4つの願い」と「4つの約束」を確認し、近況や自己紹介などの1分メッセージの後に、フリートークや情報提供を行いました。

サロンへの参加動機

- 他の人に勧められて、また誘われて
- かわら版を見て
- 他のサロンで聞いて
- サロン開催を待っていた
- 化学療法中の方のお世話の経験がある
- かつての江津のがんサロンを知っていた
- 代表者を知っていた
- ボランティアとして参加



生きがいや心掛けて暮らしていること

- 仕事があるから頑張ってきた
- 趣味の仲間を毎日訪ねて出かけている
- 気持ちを元気に持ち、外へでる
- サプリで体調を上げている
- 医療をよくするために、体験者として自分のできることをする
- 次の世代の人材育成

情報提供

- 次期島根県がん対策推進計画の方向性
- 市民公開講座
「いっしょに考えましょう がんと医療」
出雲 9月9日 ビッグハート出雲

12月のサロンは、
「済生会江津総合病院」で開催します
研修計画中で、「テーマを募集」しています

サロンでの一コマ

他の方のお話を聞いたり、自分の気持ちを話す中で、次第に笑顔が出たり、声が大きくなったり…。少しでも心の荷物をここに置いて帰って頂けたとしたら、サロンを再開できて本当に良かった♡



次回サロン開催予定（毎月第3土曜日です）
9月16日（土） 9:30 ~ 11:30
江津保健センター 1階 お茶代 100円
予約不要 途中参加・退室自由です
お問い合わせ先 090-8068-7920（松浦）





朝夕めっきりと涼しくなり、日中との温度差で体調管理に神経を使う季節となりました。9月16日のサロン当日は、台風18号の接近を受け風雨を心配しましたが、第3回目を無事開催しました。今回は、新規に3名の方の参加があり、かつての江津のがんサロン「あじさいの会」に参加しておられた方や、大田市からもお越し下さいました。少しずつ仲間の輪が広がり、繋がっていきける喜びを実感しています。



サロンの様子

- 1分メッセージ、情報交換
- 出雲市民公開講座概要報告
- 9/30 ピンクリボンウォーキング in 石見銀山紹介
- 10/29 がん教育外部講師養成研修紹介
- 大田、益田のサロン訪問報告

情報交換での主な話題（3回通して）

- 10年前に発病した時、がんの告知はなく病状は厳しかったが、今は元気になっている
- 薬の副作用もあり、投薬内容を医師と検討している
- 長い休職の後、職場復帰したが色々と悩みがある
- 発病時、高齢な親の介護があり大変だった
- 県外で治療中、落ち着けばこちらの病院にしようと思う
- 化学療法による脱毛後の発毛が不十分で悩んでいる
- AYA世代の、子育て中や若くしてがんを体験している方たちは、大変な苦勞をしておられると思う
- 40～50代のハザマ世代の人も、仕事で上の責任が大きいので治療との折り合いをつけるのが難しい
- 厳しい治療中は、医療従事者にはもっと声をかけて貰いたい
- 診断初期からの緩和ケアの提供を受けたという実感はない

出雲市民公開講座に参加して

島根でも先進医療を受けることができる。但し出雲部に集中。がん医療でも東高西低の地域格差を実感。

今後の予定

- 《10月のサロン》
県大看護学部の学生さん参加予定
- 《12月のサロン》
「済生会江津総合病院」で開催
専門の看護師さんを講師に迎え
「スキンケア」について研修予定

ボランティア募集中！！

がんサロンに関心のある方、ボランティアとして参加してみませんか？
多くの方にサロンの活動を知って頂きたいし、生活者として自分らしく生きるための工夫を実践している姿を見てもらいたいと思うのです。



次回サロン開催予定（毎月第3土曜日です）
10月21日（土） 9：30 ～ 11：30
江津保健センター 1階 お茶代 100円
予約不要 途中参加・退室自由です



サロンレター VOL.4 2017.10

秋祭りのシーズンになりました。五穀豊穰感謝。神楽奉納。露店。昔ほどの賑わいはありませんが、この年になっても心躍ります。

そんな中、一か月はあっという間に過ぎ、皆さんの笑顔にまたお会いできてほっといたしました。今回は、県立大学の看護学科の学生さん 2 名が「生活習慣病予防支援実習」の一環として指導者の保健師さんと共に来てくださいました。彼らが、生活者であるがんサバイバーや家族の想いにふれることで、将来専門職として良き理解者になって頂ける日が来ることを期待します。



がん振興財団

「がんを防ぐための新 12 か条」

1. たばこは吸わない
 2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
 3. お酒はほどほどに
 4. バランスのとれた食生活を
 5. 塩辛い食品は控えめに
 6. 野菜や果物は不足にならないように
 7. 適度に運動
 8. 適切な体重維持
 9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
 10. 定期的ながん検診を
 11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
 12. 正しいがん情報でがんを知ることから
- 生活習慣病とがんの密接な関係がわかります

情報交換での主な話題

新規にご家族の立場での参加がありました。

- 何か月にも及ぶ長い入院生活中、県東部の病院に看病に通ったこと。
- 厳しい治療に取り組み辛いであろう症状や心の内を察し、そっと寄り添い支えていること。
- 一緒に暮らせる感謝の気持ちを、スキンシップと共に言葉で「ありがとう」と伝えていること。
- 病気を契機に、お互いより深く理解し合えるようになったと感じていること。

心の奥が切なく、そしてポッと温くなるようなお話でした。今さらですが、多くの支えを頂いて今日の自分があるのだと改めて実感しました。自分の家族にも想いを馳せ、「ありがとう」の言葉を伝えたいと思います。

「島根県がん教育外部講師養成研修」

がん教育の目標

- ・がんについて正しく理解することができるようにする
- ・健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする

講師は、「片方だけでは駄目」「がん教育の主役は、あくまでも生徒・学生」「わかる言葉で」と話された。学習指導要領改訂により、今後、多くの学校でがん教育を実施する予定。子供に正しく伝えるという責任の重大さを学んだ。



研修会のお知らせ

テーマ：「スキンケアについて」
 場所：済生会江津総合病院 2階講堂
 日時：12月16日(土) 9:30~10:45
 講師：認定看護師さん
 ※研修に引き続き12月のサロンを開催

次回サロン開催予定(毎月第3土曜日です)
 11月18日(土) 9:30 ~ 11:30
 江津保健センター 1階 お茶代 100円
 予約不要 途中参加・退室自由です
 お問い合わせ先 090-8068-7920(松浦)



5回目の11月18日のサロンは、あいにくの雨模様で、冬の足音がそこまで聞こえているような寒さでした。ますます、体調管理が大事な季節になりました。

1か月振りの再会に笑顔がこぼれ、近況報告と共に情報交換です。ほとんどの時間をフリートークに費やしました。ほっとする時間を共有し、仲間の輪が少しずつ広がっているように思います。

情報交換での主な話題

- ・ピアサポーター相談会に参加した。
- ・体験談を地域のコミュニティで話す予定がある。
- ・主治医と良好なコミュニケーションを持つための工夫。
- ・最初の受診時、病気に関する資料や病歴や検査結果など記入するノートを買ひ、その後の治療に取り組むのに役立った。
- ・病気を経験し、自分の力ではどうにもない大きな力が働いているように感じ、人生観が一変した。自由に生きようと考えている。



「がんケアサロン江津」研修会のお知らせ

12月のサロンでは、初めての研修会を計画しています。がん治療の影響で、毛髪や皮膚・爪などスキントラブルを多くの方が経験し、悩みの種です。今回、済生会江津総合病院をお借りすることになり、専門知識をお持ちの看護師さんがお話して下さることになりました。

- テーマ： 「 スキンケア 」
- 場 所： 済生会江津総合病院 2階講堂
- 日 時： 12月16日(土) 9:30~10:45
- 講 師： 済生会江津総合病院 緩和ケア認定看護師 津枝 忍さん
- 対 象： どなたでも参加できます
- 費 用： 100円(サロンのお茶代として)
- 内 容： スキンケア、アピアランスケア、エンディングノート紹介など

※正面玄関右の「時間外・救急入り口」で、受付してお入り下さい。



次回サロン開催予定(毎月第3土曜日です)

12月16日(土) 9:30 ~ 11:30

済生会江津総合病院 2階講堂 お茶代 100円

予約不要 途中参加・退室自由です

お問い合わせ先 090-8068-7920 (松浦)



師走に入り気忙しく落ち着かない毎日です。寒さも例年以上のスピードで押し寄せ、思うように事を進められないもどかしさも感じます。2017年最後のサロンでしたが、緩和ケア認定看護師津枝忍さんを講師に迎え、スキンケア研修を開催しました。おおなん元気サロン代表ご夫妻や新規の参加もあり楽しい時間を過ごしました。



「アピアランスケアってご存知ですか？」

アピアランスケアは、近年注目されているケアです。国立がん研究センター中央病院HPでは、「**医学的・整容的・心理社会的支援を用いて外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア**」と定義しています。

がんやがん治療により、脱毛・肌色の変化・皮疹・爪の変化・手術跡・欠損などで、外見が変化することがあり、それにより他人との関わりや外出を避けなくなったりして、今まで通りの生活が送りにくくなる人がいます。

アピアランスケアを受けることで、がんの治療前と全く同じ姿でなくても、周りの人のことが気にならなくなったり、自分らしさを実感できることを目指します。

「がん患者に対するアピアランスケアの手引き」が昨年出版されました。

「スキンケア研修まとめ」

- ・毎日のケアが大事（まず予防）
- ・清潔・保湿・保護がポイント
- ・保湿ケアは自分に合ったものを使用
- ・爪ケアもスキンケアの一つなので忘れずに

講師は、分かりやすい言葉でゆっくりと説明してくださり、疑問は途中でも質問でき、ケアの実技も行い、その日から実践できる内容でした。

資料も年齢に合わせた大きな字で写真やイラストもあり、後の振り返りにも生かされます。

エンディングノートの紹介もあり、疑問にも答えていただきました。終活まで一歩踏み込んだ意見交換になり、盛り沢山の内容になりました。

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30 ~ 11:30

1月20日、2月17日、3月17日、4月21日、5月19日、6月16日、7月21日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、12月15日

場所 江津保健センター 1階 お茶代 100円

予約不要 途中参加・退室自由です

お問い合わせ先 090-8068-7920（松浦）





2018年、明けましておめでとうございます。

去年は、多くの方のご支援によりサロンを再開できました。心より感謝を申し上げます。本年もよろしくお願いいたします。

そして、これからも多くの方にサロンを知ってもらうことで、気軽に足を運んでいただき、ほっとできる時間と空間を共有したいと願っています。

サロン運営への支援紹介（一部）

《江津市》

保健センター会場提供
広報誌「かわらばん」への掲載 防災無線での放送
健康医療対策課職員のサロン参加 情報提供 等

《島根県》

がん患者団体等意見交換会開催
研修案内やパブリックコメント募集等の情報提供
県ホームページへの掲載 等

《医療機関や福祉施設等》

済生会江津総合病院 チラシ・サロンレター設置 研修会場提供・講師派遣
浜田医療センター チラシ・サロンレター設置 情報提供
開業医・高砂ケアセンター・白寿園等 チラシ設置

《サバイバー仲間・他のサロンの方・家族・友人》

サロン運営 会場準備 アドバイス 等

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30 ~ 11:30

1月20日、2月17日、3月17日、4月21日、5月19日、6月16日

7月21日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、12月15日

場所 江津保健センター 1階 お茶代 100円

予約不要 途中参加・退室自由です お問い合わせ先 090-8068-7920（松浦）





寒波が毎週のように押し寄せ、降雪や凍結対策、インフルエンザの猛威など落ち着かない日々が続いています。寒さのせいで動くのが億劫になり家にこもりがちになっていませんか？ 少しずつでも身体を動かしましょう。

一月のサロンは、幸いにも寒波の合間に入り無事開催できました。

サロンでの語りから

《治療が順調に進まない時》

- 最後の治療が延期になり、気分が落ち込んだり、じっとしておれないような焦燥感に苛まれ辛い。
- 家族が心配すると思うと延期になり申し訳ない。
- 目標達成が遠のいたように感じてがっかりした。
- 副作用のため毎日注射に通院し大変であった。
- 他の予定も調整が必要になり困った。

《同じような体験をした方から》

- 治療中、意欲が湧かない・集中できない体験をした。
- がんサロンに参加してみた。
- 今までの治療を頑張った自分をまずは認めて、「良く頑張った」と声に出してみる。
- 少し休息をもらったと思って、趣味や好きなことをしてみた。 等

《仕事復帰が不安》

- 企業は、がんサバイバーの就労支援にきちんと取り組む必要がある。上司に自分ができること、配慮が必要なことを言葉で具体的に伝える。
- がん相談支援センターでも相談できる。 等



サロンの新しい活動

- がん検診啓発サポーター登録 (団体・個人)
- 地域で体験談を伝えました



情報提供

- ◇ がん患者団体等意見交換会・サロン交流会 (2/13)
- ◇ 次期島根県がん対策推進計画 (素案) 概要
- ◇ がん情報ギフト紹介
- ◇ 口腔がん無料検診 (2/3)

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30 ~ 11:30

1月20日、2月17日、3月17日、4月21日、5月19日
6月16日、7月21日、8月18日、9月15日、10月20日
11月17日、12月15日

場所 江津保健センター 1階 お茶代 100円

予約不要 途中参加・退室自由です

お問い合わせ先 090-8068-7920 (松浦)



がんケアサロン 江津

サロンレター

VOL. 9

2018. 3

寒さも少しずつ緩み、春の息吹を感じられる時期になりました。木々には小さな芽が顔を出し、庭のクロッカスも愛らしい花をつけました。

3月は、今年度の活動の総括を行い次年度への展望を示す時期です。当サロンは、昨年7月開始でしたが、年間計画についてどうするかちょっと迷っています。多くの方が認知し下さり、気軽に参加して頂けるようなサロンになれば、とてもうれしく思います。

サロンでの語りから

《がんと共に生きる為に心掛けていること》

- ・治療が終了し、体力回復のため家事を増す
- ・ラジオ体操やテレビ体操で体力維持向上
- ・正月以降増加した体重を戻すよう頑張る
- ・家族との生活を大事にする

《がん情報をどのように得ているか》

- ・病院でパンフレット一式もらった
- ・図書館にいて書籍を探した
- ・「しまねのがんサポートブック」
- ・患者会
- ・インターネット
国立がん研究センター「がん情報サービス」
NPO法人がんネットジャパン(CNJ)
がん情報サイト「オンコロ」 等

がん患者団体等意見交換会

《県の今後の方針説明》

- ① 次期島根県がん対策推進計画(案)概要
- ② 当会を変更し、「ピアサポート研修会」を保健所単位でICTを用い中継で行う研修会の企画は、サロン等やピアサポーターも参画
- ③ 「病院長等との意見交換会」は「島根県がん診療ネットワーク協議会」において、意見交換として30分程度実施
- ④ 患者の世代別課題解決への支援や、HP活用に加えSNS導入により双方向の情報提供を実現

※参加者から多くの意見がでました。「数値目標評価を短期間にすべき」「意見交換会という名前を残して」「送付資料に対する意見を欠席者含め求める内容ではなかった」等

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30 ~ 11:30

3月17日、4月21日、5月19日、6月16日

7月21日、8月18日、9月15日、10月20日

11月17日、12月15日

場 所 江津保健センター 1階 お茶代 100円

予約不要 途中参加・退室自由です

お問い合わせ先 090-8068-7920 (松浦)

