

雲南サロン「陽だまり」



第86号 H27. 4. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



屋中の暖かさは何とも嬉しいのですが、時折朝の冷え込みには思わず身ぶるいをしてしまいますね。入園式、入学式、入社式を迎える皆様、おめでとうございます。新しい環境と新たな出会い…。不安と戸惑いもあると思いますが、それぞれに自分らしく頑張って下さいね。

感謝

3月26日に無事、陽だまり7周年記念式典を終えました。31名にご参加いただきました。お忙しい中、本当にありがとうございました！！



4月のサロンのご案内

◆4月 9日(木)

◆4月23日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪

勉強しましょう

医師の説明を聞いても困らない**病院のことば**を掲載します。

➤ 化学療法とは？

薬剤を使って、がんを治療することを「化学療法」と言います。がん細胞が増えるのを抑えたり、がん細胞を破壊したりします。

化学療法は、注射や内服によって薬が血液中に入り、体の隅々まで運ばれて体内に潜むがん細胞を攻撃し、破壊します。全身のどこにがん細胞があってもそれを破壊する力をもっているため、全身的な治療に効果があります。



☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：4月18日(土)

午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所（西山・長谷川）TEL（0854）42-9638

雲南市役所健康推進課 TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」



第87号 H27. 5. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



田植えの時季になりましたね。年々早くなっていく気がしています。昔はもっとゆっくり時間が流れていた様な気がしますが・・・。5月の連休にはどこかへお出掛けしますか？お天気だと良いですね。車でお出掛けの際は無理なスケジュールを組まないで安全運転をお願いします。

♪5月のサロンのご案内♪
◆5月14日(木)
◆5月28日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪

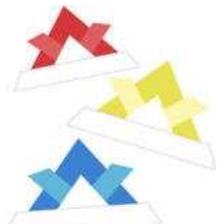
☆げらげら公楽歩のご案内☆
日時：5月16日(土)
午後1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林(電話 090-5370-4689)

勉強しましょう

医師の説明を聞いても困らない「病院のことは」を紹介します。

合併症(がっぺいしょう)①
合併症とは、ある病気が原因となって起こる別の病気です。たとえば、糖尿病は血液中のブドウ糖の濃度が必要以上に高くなる病気ですが、この病気のために血管が弱ってきます。血管が弱ると、動脈硬化が起き、さらに脳梗塞などの病気が起こることもあります。

合併症(がっぺいしょう)②
手術や検査などの後、それらがもとになって起こることがある病気です。たとえば消化器の手術をすると、腸の動きがにぶって腸がスムーズに動かなくなる場合があります。そのために腸が詰まって腸閉塞が起こることがあります。これは必ず起こるわけではありませんが、どんな手術でも合併症は起こる可能性があります。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》
運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所(西山・長谷川) TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課 TEL(0854)40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第88号 H27.6.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



昼間は暑くなってきましたね。でも、朝方のひんやりとした空気は少し肌寒さを感じてしまいます。樹々の緑が眼に癒しを与えてくれます。疲労の積み重ねをしないようにストレスをため込まない内に気分転換をするように心がけて下さいね。

6月サロンのご案内♪

◆6月11日(木)

◆6月25日(木)

午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：6月20日(土)

午後1:00～2:00

※今回は30分早く開始です。

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



勉強しましょう

医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を紹介します。

セカンドオピニオン

現在かかっている医師とは別の医師の意見のことです。具体的には「すすめられた手術が妥当なものか、ほかに治療法がないか」など、診断や治療方針について主治医以外のほかの病院の医師の意見を参考に判断することです。したがって、セカンドオピニオンを聞きたいときは、主治医にはっきりと申し出なければなりません。現在では、しっかりした理念をもっている病院や医師であるほど、セカンドオピニオンを患者に積極的にすすめ、患者の希望には快く応じるのが当たり前であると言われてています。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所（西山・長谷川）

TEL（0854）42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

July

第89号 H27.7.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



梅雨に入っているのですが、島根県はあまり降っていませんね。他県などは梅雨というより集中豪雨で被害が出ています。自然の恐ろしさは私達には想像を絶するものがあります。今年も半分が過ぎてしまいましたね。暑い夏がやってきます。無理をしなくて過ごしたいものです。

7月サロンのご案内

◆7月 9日(木)

◆7月23日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：7月25日(土)

午後 1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



勉強しましょう

医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を紹介します。

腫瘍（しゅよう）

細胞が異常に増えてかたまりになったものです。悪性だと、周囲の細胞を壊しながら広がったり（浸潤）、離れたところに飛び移ったり（転移）します。悪性の場合には治療が必要なので、まずは詳しく検査しましょう。良性ならその場所にとどまっているだけなので、放っておいても大丈夫です。

悪性腫瘍（あくせいしゅよう）

腫瘍のうち、大きくなって周りに広がったり、違う臓器に移ったりして、命に危険が及ぶ可能性のあるもののことです。皮膚や粘膜からできるものをがん、骨や筋肉、神経からできるものを肉腫といいます。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所（西山・長谷川）

TEL（0854）42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第90号 H27.8.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



暑い日が続きますね。夏休みに入り、あちらこちらで子ども達が行き交う姿を目にします。危険な場所で見かけたら、声かけをして安全を確かめてくださいね。

田んぼの稲にも実が入りましたよ。美味しい米ができますように！

8月サロンのご案内

- ◆8月13日(木) ※盆休みです
- ◆8月27日(木)

午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：8月22日(土)
午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

勉強しましょう

医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を紹介します！



腫瘍マーカー・・・がんがあるかどうかの目安になる検査の値

がん細胞の表面には、正常の細胞では見当たらない物質があり、はがれて血液の中に流れ込みます。血液を調べてそれが見つかれば、がんにかかっていることがわかるわけです。がんの種類によってその物質は異なっており、それぞれの目安となる値が決められています。このような、がんであるかどうかを見る目印となる物質やその値のことを腫瘍マーカーといいます。しかし、その値は個人の状態にも左右されますので、高い低いだけでははっきりしたことは言えません。したがって、数値の解釈は患者さんが自分だけをするのではなく、医師の説明を受けて判断することが大事です。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所（西山・長谷川）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第91号 H27.9.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕涼しくなり、凌ぎやすくなりましたね。田んぼの稲が黄金色に輝き、頭を垂れるようになってきました。早いところでは、稲刈りも始まっています。学校も2学期が始まりました。これから食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、秋のおまつりなど、皆さんは何を楽しむのでしょうか？夏の暑さの疲れをゆっくりと回復させてくださいね。

♪9月サロンのご案内♪

◆9月10日(木)

◆9月24日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております！

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：9月26日(土)

午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

勉強しましょう

医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を紹介します！



副作用・・・病気を治すために使った薬による、望んでいない作用

薬による、病気の治療に役立たない働きや、有害な反応のことを広く副作用と呼んでいます。副作用は、薬がもたらす光に対する影の部分といえます。副作用には害のあるものもあれば、ないものもあります。害のあるもの場合は、とくに丁寧に説明しますので、よく聞いてください。どんな良い薬にも副作用はあります。からだに害を与えるものを「有害事象」ということがあります。

エビデンス・・・この治療法が良いと言える証拠

医療の分野では、たくさんの患者に実際に使って試す調査研究で、薬や治療方法がどれくらい効果があるかを確認しています。その調査研究によって、薬や治療方法、検査方法などが良いと判断できる証拠のことです。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所（西山・長谷川）

TEL（0854）42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL（0854）40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第92号 H27.10.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕、肌寒さを感じるようになりましたが、お天気の良い昼間は、まだ汗ばむときがありますね。寒暖の差がある時期は着衣に気を配って下さいね。新米に果物、秋野菜が美味しい季節ですが、腹8分で健康管理をお願いします。

10月サロンのご案内

◆10月8日(木)

◆10月22日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：10月17日(土)

午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

♪お知らせ♪

難病サロン「ひまわり」の4周年記念会を開催します！是非ご参加ください♪

日時：10月16日(金)

13:00～15:00(受付12:30～)

場所：雲南保健所 2階集団指導室
催し：勝部光子さんによる箏演奏会
参加費：100円(茶菓子代)



勉強しましょう



医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を紹介します！

生検

患者の組織の一部を、麻酔をしてからメスや針などで切り取って、顕微鏡などで調べる検査です。この検査結果によって、病気を正確に診断し、治療に進みます。

炎症

体が何かの有害な刺激を受けたときに、これを取り除こうとして防御する反応が起こります。その反応が起きている場所は、熱を持ち、赤く腫れたり、痛んだりします。これを炎症といいます。

浸潤

がんがまわりに広がっていくことです。「浸潤」は水が少しずつしみ込んでいくように、次第にがん細胞が周囲の組織を壊しながら入り込み、拡大していくことです。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所(西山・長谷川) TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課 TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第93号 H27.11.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



陽が短くなりました。夕暮れ時は何となく淋しい心持ちになるのは私だけでしょうか？

今年は、柿が豊作なのか、道々の柿の木にたわわに実っています。今年もあと2ヶ月となりましたね。

早目のインフルエンザ対策とうがい、手洗いなどよろしくお願いします。

11月サロンのご案内
11月12日(木)
11月26日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

ぐらぶ げらげら公衆歩のご案内
 日時：11月21日(土)
 午後1:30～2:30
 場所：島根大学医学部附属病院
 3階 ほっとサロン
 【お問い合わせ】
 小林(電話 090-5370-4689)



第3回加茂よっといで祭り(10月25日)に雲南サロン「陽だまり」が参加しました♪

沢山の方にがん検診受診の呼びかけと乳房の自己触診をお願いしました。お越し下さった皆さん、ありがとうございました！



クリスマス会のお知らせ♪
日時：12月10日(木)
 午後1:00～3:00
 場所：雲南保健所 2階集団指導室
 ☆皆さん、是非お出かけ下さい☆

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》
 運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
 島根県雲南保健所(西山・長谷川) TEL(0854)42-9638
 雲南市役所健康推進課 TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第94号 H27. 12. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



師走になりました。先月末には雷が鳴り響き、初雪が降りました。寒さが身にしみる季節になりましたね。

今年も1ヶ月をきりましたが、どのような1年でしたでしょうか？

いろいろな出来事があったと思いますが、気持ちや心を整理して新年を迎えたいものですね。風邪の予防をお願いします。

♪ 12月のサロンのご案内 ♪

12月10日(木) 午後1時～3時(受付:午後12時30分より)

雲南保健所 2F 集団指導室にてクリスマス会を開催します！

難病サロン「ひまわり」の方達と合同のクリスマス会です。
催しは、ハーモニカ演奏、ハーモニカ・ピアノ演奏です。
お楽しみ会、茶話会でおしゃべりしましょう♪
(参加費は100円です)



☆ げらげら公楽歩のご案内 ☆

日時：12月19日(土) 午後12:00～

場所：島根大学医学部附属病院 3階ほっとサロン

～クリスマス会をします♪参加者は1品持参です～

【お問い合わせ】 小林 (電話 090-5370-4689)



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

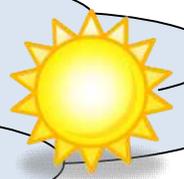
《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所(西山・長谷川) TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課 TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第95号 H28. 1. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



皆様、明けましておめでとうございます。
今年もより良い年となりますように、心よりお祈り申し上げます。
陽だまりは、今年3月に8周年を迎えます。
今年も多くの方と出会い繋がって、歩んでいきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

1月のサロンのご案内

1月 14日(木)
1月 28日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

12月10日(木)に開催したクリスマス会の様子です♪
楽しく賑やかなひとときでした。
参加者の皆様、ありがとうございました！



☆げらげらくうぶ公楽歩のご案内☆
日時：1月23日(土) PM1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院内
3F ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》
運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所（西山・長谷川）TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課 TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第96号 H28. 2. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



暖冬暖冬と言っていたのに、一気に冬将軍がやってきましたね。いつにない気温の低さで水道管の破裂など大変な事態が起きています。飯南や邑南の地域では、積雪で孤立した集落もあります。沖縄でもあられが降ってびっくり！！とのニュースです。本当に明日何が起きるのか・・・。インフルエンザが流行しています。うがい、手洗いをして予防のためにマスクを着用しましょう。

「鬼は外、福は内」と豆まきをして福を呼び込んで下さいね。



☆2月のサロンのご案内☆

◆2月25日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪



※2月11日(木)は祝日のためお休みです。

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：2月27日(土) PM1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院内
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林 (電話 090-5370-4689)



8周年記念式典のご案内

陽だまりは、今年8周年を迎えます。3月24日(木)午後1時より式典を開催します！演奏会と茶話会で楽しみたいと思います。どなたでも参加出来ますので、お気軽にお出かけ下さい♪



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所(西山・長谷川) TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課 TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第97号 H28. 3. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



夜が明けるのが早くなり、陽が長くなってきましたね。春はそこまでという感じですが、朝晩まだ寒さを感じます。卒業式の時期となりましたが、インフルエンザが流行っています。うがい、手洗い、マスクの着用を宜しくお願いします。

♪ 8周年記念式典のご案内 ♪

- ◆日時：平成28年3月24日（木曜日）
午後1時～3時30分
- ◆場所：雲南保健所 2階集団指導室（雲南市木次町里方531-1）
- ◆催し：大東町民合唱団「ミューズエコー」（白根美代子氏代表）
茶話会でおしゃべりしましょう♪



☆3月サロンのご案内☆

3月10日（木）
3月24日（木）※8周年式典
午前10時～午後3時
お待ちしております♪♪



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：3月26日（土）PM1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院内
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所（西山・長谷川）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL（0854）40-1045