

雲南サロン「陽だまり」

第117号 H29.11.1

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。



朝晩冷え込むようになってきましたネ。ホットカーペットやこたつが出ているのではないのでしょうか。日中お天気の良いときは、動くとき汗ばむのですが、じっとしているとやはり寒さを感じます。柿が美味しいですが、糖が高いので食べ過ぎないように気をつけてくださいね。
うがい、手洗い、体調管理よろしくをお願いします。

11月サロンのご案内
11月 9日(木)
午前10時～午後3時です！

*** 11月23日(木)は勤労感謝の日、祭日でお休みです**

げらげら公衆歩のご案内

日時：11月25日(土) 午後1:30
 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



「病院のことば」を紹介します！

緩和ケア（かんわけあ）

病気にともなう痛みや苦しみを和らげることを優先する医療

「緩和ケア」と聞くと、まだまだ「いのちの終わりに近づいたがん患者さんのための医療」と思っていないませんか？

緩和ケアとは、がんと診断された時から、がんの治療と一緒にやる医療・ケアのことです。痛みや苦しみを和らげることを優先する医療で、痛みや吐き気、呼吸困難などの症状を改善させたり、不安などを軽くしたりするケアをします。世界保健機関（WHO）では、積極的に痛みを取り除くことをすすめています。

緩和ケアは、在宅、入院、外来通院など、いずれの場合でも受けることができます。それぞれの場所で、専門家がチームを作って、患者さん、ご家族に緩和ケアを提供します。

雲南圏域の各病院でも緩和ケアに取り組まれています。

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	TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL(0854)40-1045