



6月になりました。長期予報では梅雨入りは早いだらうとのことでしたが、例年並みになりそうです。梅雨と言えば、水害の心配をする季節になりました。先日避難リュックを見たら、水と飴は賞味期限が過ぎ、変更になった内服薬も交換出来ていませんでした。どうも去年は点検を怠っていたようです。ご家族や近所の方とも防災減災について情報交換し、まさかの時に備えましょう。

サロンでの話題

- 今年は、新聞等ががんの情報をよく目にすると感じる
- COVID-19の流行具合で、がん治療の選択において制約を受けたり、悩みなどを相談する相手のいない人が多いのではないかと心配
- 自分たちが、診断や治療を受けていた時の事をどんな風に記憶しているか
 - ・ ひたすら検査や治療に向き合った
 - ・ 日記を毎日書いていた、検査結果や説明、情報など
 - ・ 再手術や絶食していた事
 - ・ 仕事との両立に悩む 等

がんサバイバーシップ

- 1986年に米国で結成された、がんサバイバーシップ連合（NCCS：National Coalition for Cancer Survivorship）により提唱された概念
- 「診断時から命の終わりまで、がんとともに自分らしく生きること」、過程（プロセス）を表現する言葉
- がんという困難な状況でも情報を収集し意思決定する中で、自己のコントロール感覚を取り戻し、自分らしく生きていくことを意味する
- がんサバイバーがたどる過程の4つの時期
 - 「急性期の生存の時期」
がんの診断を受けて初期治療が終了するまでの時期
 - 「延長された生存の時期」
治療が一区切りもしくは維持療法に入り、がんによる影響と折り合いをつけて社会復帰への一歩を踏み出す時期
 - 「長期的に安定した生存の時期」
治療効果が持続し、生活する上で直面するさまざまな出来事に、自分の考えや価値観を変容させて乗り越える時期
 - 「終末期の生存の時期」
終末期は、再発や転移をして死にゆく時期

サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する
体調が悪い時や不安なら休む
発熱が無い
マスク着用
手指消毒や手洗いの励行
換気 清掃

※がん情報サービスHP内

「がん相談員のための学習の手引き～実践に役立つエッセンス～」一部抜粋

《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

6月18日、7月16日、8月20日、9月17日、10月15日

11月19日、12月17日、1月21日、2月18日、3月18日

場 所： 保健センター1階

予約不要： 途中参加・退室自由 お茶代：100円

お問い合わせ先：090-8068-7920（松浦）

