

雲南サロン「陽だまり」



第98号 H28. 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。



朝夕の寒さ、冷え込みは身体にこたえますね。お天気の良い日のお陽さまの暖かさは幸福を感じます。就職、入学、引っ越しなど忙しい時期を終えて、桜の開花が待ち遠しいですね。今だにインフルエンザが流行しています。うがい、手洗い、マスクの着用をお願いします。

感謝

3月24日に陽だまり8周年記念式典を無事終えました。39名の方にご参加いただきました。町民コーラスグループ「ミューズエコー」の皆様の素敵な歌声と白根代表の楽しいトークに会場が笑顔いっぱいになりました。

本当にありがとうございました！！



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：4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）

4月のサロンのご案内

◆4月14日（木）

◆4月28日（木）

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪



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

島根県雲南保健所

雲南市役所健康推進課

TEL090-5370-4689

TEL(0854)42-9638

TEL(0854)40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第99号 H28. 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。



まだ朝晩に寒さを感じる時がありますネ。だんだんに田ん中の準備が出来ていますネ。きれいにしろをかいて、いつでもどうぞと水を張っている田ん中に、陽が差してまぶしい時があります。これからは田植えが始まりますが、5月の連休は皆さんどの様に過ごすのでしょうか？無理のない計画をたててくださいネ。気をつけてお出かけください！！

5月のサロンのご案内

◆5月12日(木)
◆5月26日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪

☆げらげら公衆歩くらぶのご案内☆

日時：5月14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

ガイドライン 標準的な診療の目安

治療に関して適切な判断を下せるように、病気になった人に対する治療の実績や、学会での研究をふまえてつくられた診療の目安です。最新の治療法を含め多くの情報から有効性、安全性などを整理して、診療の指針を示してあります。

予後 今後の病状についての医学的な見通し

今後の病状についての医学的な見通しのことです。治療後に、病状がどのような経過をたどるのかを予測し、見通しを立てます。その判断材料にはさまざまなものがありますので、必ずこうなるというものではなく、ある確かさを数値として表すことしかできません。



昨年10月まで、医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を掲載していました。又、掲載していきたいと思っております！

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 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100号 H28. 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。



梅雨の季節を迎えますが、雨量や災害が心配になりますネ。
大きな被害が出ないと良いのですが…涼しくなったり、暑くなったり、
体調管理が大変です。疲労やストレスをためこまない様に
気分転換も心がけてくださいネ。



6月のサロンのご案内

◆6月 9日(木)
◆6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：6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）
米今月は伊藤先生出張のためいませんが、参加者で
おしゃべりしませんか♡

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。

クリニカルパス 退院までの道筋を示した表

患者さんの診療内容や、治療の進み方を計画表の形にまとめたものです。入院から退院までの間、いっ
どんな検査や治療があるのかが、スケジュール表にまとめられています。また、食事や入浴、薬の飲み方の
注意点なども記されています。医療者のチームも、患者さん一人ひとりの病状や診療の予定について、これ
と同じようなものを見て情報を共有しています。医療者にとってはいい医療を実施するために大事な道具で
すし、患者さんもこれを見ることで、治療のゴールまでの段階がわかります。

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 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101号 H28. 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。



うっとうしい毎日ですね。湿気が多くて……体調管理はしていますか！
食べ過ぎない様に、飲み過ぎない様に、暑いからと冷たい飲み物やアイスなどを摂り過ぎないでください。カビの生えやすい時期です。食品の管理にも気をつけて欲しいと思います。



☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：7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）

7月のサロンのご案内

◆7月14日（木）
◆7月28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

ガイドライン 標準的な診療の目安

治療に関して適切な判断を下せるように、病気になった人に対する治療の実績や、学会での研究をふまえてつくられた診療の目安です。最新の治療法を含め多くの情報から有効性、安全性などを整理して、診療の指針を示してあります。

予後 今後の病状についての医学的な見通し

今後の病状についての医学的な見通しのことです。治療後に、病状がどのような経過をたどるかを予測し、見通しを立てます。その判断材料にはさまざまなものがありますので、必ずこうなるというものではなく、ある確かさを数値として表すことしかできません。



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。

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 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102号 H28. 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。



朝晩の涼しさに少しばかりホッ!!としますが、昼間の暑さには体力を消耗しますネ。夏休みになり、子供達の姿をあっちこっちで見かけるようになりました。危険な場所で見かけたら、危ないことをしていたら声をかけてくださいネ。お願いします。田んぼの稲にも実が入りましたよ。美味しい米が出来ますように!!

8月のサロンのご案内

◆8月11日(木)祭日(山の日)でお休みです。

◆8月25日(木)午前10時～午後3時です!

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：8月20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。

MRI 特別な機械を使って、からだの中のくわしい画像を撮る検査

からだの中を輪切りにしたような画像が得られる検査です。磁気を発生させた場に横たわってもらい、からだの中から信号を拾い出します。その必要な情報をコンピューターで処理すると、からだの中を輪切りにした画像をはじめ、いろいろな断面での画像が得られます。「磁気共鳴断層撮影装置」です。

Doctors' Check

CTよりも、MRIのほうが、すべてにおいて優れていると誤解している人がいる。

この誤解に基づいて、CT検査をすすめられた患者が、MRIを希望する場合がある。

それぞれの検査方法についての的確に説明し、目的に合った検査をすることが大切であることを伝えたい。

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	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103号 H28. 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。



残暑が厳しく暑い毎日ですネ。関東地方や北海道では台風で大変な事態になりました。狭い日本なのに各地でいろんなことが起こっています。リオオリンピックも無事に済み日本選手は活躍が凄かったですネ。嬉しい涙あり、悔しい涙ありで……
稲刈りが始まりました。今年は出来が良いと耳にしました。
美味しい新米が食べられる。有難いことですネ



げらげら公楽歩は9月は都合によりお休みです。

9月のサロンのご案内

- ◆9月8日(木)
午前10時～午後3時です
- ◆9月22日(木)は秋分の日でお休みです。

☆げらげら公楽歩^{くらぶ}10月のご案内☆

日時:10月 1日(土) 午前 11:00～12:00
10月 29日(土) 午後 1:00～ 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。

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
島根県雲南保健所
雲南市役所健康推進課

TEL 090-5370-4689
TEL (0854) 42-9638
TEL (0854) 40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第104号 H28.10.1

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。



陽が昇るのが遅くなり、日が暮れるのが早くなりましたネ
地区の運動会、地区のお祭りの時期になりました。それぞれに趣向を駆使して楽しい催しが行われるのでしょうネ。多いに参加して楽しみたいものです。
暴飲、暴食には気を付けましょう。

10月サロンのご案内

◆10月13日(木)

◆10月27日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪

☆げらげら倶楽部☆ ☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：10月1日(土) 午前 11:00～12:00

10月29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！

MRI

からだの中を輪切りにしたような画像が得られる検査です。磁気を発生させた場に横たわってもらい、からだの中から信号を拾い出します。その必要な情報をコンピューターで処理すると、からだの中を輪切りにした画像をはじめ、いろいろな断面での鮮明な画像が得られます。訳語は「磁気共鳴断層撮影装置」です。

Doctors' Check

CT よりも MRI のほうが、すべてにおいて優れていると誤解している人がいますが、それぞれの検査方法の長所・短所があります。目的に合った検査をすることが大切です。

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

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105号 H28.11.1

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。



朝方冷え込むようになりましてネ。夕方も一気に気温が下がる時があります。我が家ではコタツが出ました。ストーブも使用しましたよ。暖かいとなぜかホッ！！と安心しますね(^o^)
先日の鳥取県倉吉の地震、驚きました。いつ、どこで何が起こるか...今年もあと2か月となりました。体調に気配りして下さいネ

11月サロンのご案内
11月10日(木)
11月24日(木)
 午前10時～午後3時です！
 お待ちしています♪♪

げらげら公楽歩のご案内
 都合により11月はお休みです
 12月は17日(土)Xmas会をします。
 時間：12:00～14:00
 場所：島根大学医学部附属病院
 3階 ほっとサロン
 参加者は1人1品持ち寄りです。
 【お問い合わせ】
 小林（電話 090-5370-4689）



PET検査

とは...



「病院のことば」を紹介します！

～薬剤を体内に注射し、がん細胞の居場所を写す検査～

がん細胞は、通常の細胞よりも多くのブドウ糖を摂取します。その特性を利用して、ブドウ糖に似た薬剤を注射し、それが多く集まる位置を見ることで、がんの居場所を写し出します。CTやMRIでわかりづらいがんもみつけることができます。

※Doctors' Check※

CTやMRIよりも優れている面もありますが、逆に劣っている面もあります。PET検査の弱点としては、もともとブドウ糖の摂取が多い脳などは判断が難しいことや、炎症があるとブドウ糖の摂取が増えるため判断困難となることがあります。あくまでも検査のうちの一つですので、PET検査と合わせてCTやMRIの撮影も必要となる場合があります。

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！

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

雲南サロン「陽だまり」



第106号 H28.12.1

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。



北海道はもちろん、東京でも雪が降りましたネ。島根県も近々振るかも知れませんネ。今年もあと1ヶ月となりましたが、今年も振り返ってみると日本各地で地震・台風の被害が出ましたが、出雲の国はなぜか守られていたような気がしませんか！

インフルエンザも流行のきざしです。うがい・手洗い・マスク着用で、気をつけて過ごしてくださいネ。

12月サロンのご案内
12月8日(木) X'mas 会をします。
13:00~15:00 です！
金築朋子さん(音楽療法士)と一緒に唄おう、楽しみましょう。
茶話会でおしゃべり!!
参加費 100 円です。

げらげら公衆歩のご案内
12月は17日(土) X'mas 会をします。
時間：12:00~14:00
場所：島根大学医学部附属病院 3階 ほっとサロン
参加者は1人1品持ち寄りです。
【お問い合わせ】
小林(電話 090-5370-4689)



勉強しましょう

~QOL~

病気や加齢によって、生活に制約をとまったり、その人らしく生活することが出来なくなってしまうことがあります。また、手術や抗がん剤など治療が原因となって、それまでどおりの生活ができなくなる場合もあります。患者さんの人生観や価値観を尊重し、その人がこれでいいと思えるような生活をできるだけ維持することに配慮した医療が、求められています。

QOL を決めるのは患者本人で、それを助けるのは医療者です。QOL のもとになった言葉は、「クオリティー・オブ・ライフ」で、直訳すれば「生活の質」ですが、自分でこれでいいと納得出来る生活の質ということです。



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！

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

雲南サロン「陽だまり」

第107号 H29. 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。
陽だまりはおかげ様で、3月で9周年を迎えます。
今年も新しい出会いがあり、多くの方とお話が出来ますように活動したいと思っています。宜しくお願いいたします。

1月のサロンのご案内

1月 12日(木)
1月 26日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

12月8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！



☆げらげらくわぶ公楽歩のご案内☆

日時：1月17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 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108号 H29.2.1

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。



1月後半に2日間降った雪は、積もりましたネエ～大変でした。気温が下がり積雪となった場所はなかなか溶けません。鳥取の渋滞はノーマルタイヤで走行していた方がいた為だとか…信じられませんね。

インフルエンザが猛威を振るっています。うがい、手洗い、マスクをして予防してくださいね。



2月サロンのご案内

2月 9日(木)午前10時～午後3時
2月 23日(木)午前10時～午後3時
です。
お待ちしております。

げらげら公楽歩のご案内

日時：2月25日(土)
PM1:30～2:30
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）

9周年記念式典のご案内

陽だまりは、今年9周年を迎えます。3月23日(木)午後1時より式典を開催します！ハーモニカ演奏と茶話会で楽しみましょう。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！

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

雲南サロン「陽だまり」

第109号 H29. 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。



霜の朝は冷たくて、寒いですね。でも昼間の暖かさは嬉しいです。夜明けが早くなり、陽が長くなってきました。春の食材が目にとまる様になりましたね。ふきのとう、筍、たらの芽、つくしなど…でも花粉症の被害も多くの人を苦しめているようです。目がかゆくなったり鼻水が出たり、鼻づまりしたり、クシャミが止まらなかったり、突然やってきます。早めの対処が必要です。気をつけてお過ごしください。

♪ 9周年記念式典のご案内 ♪

- ◆日時：平成29年3月23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：癒やしのハーモニカ 佐藤孝昭さん 3期生のみなさん
童謡から懐かしのメロディーまで



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 9日（木）
- 3月23日（木）※9周年式典
午前10時～午後3時
お待ちしております♪♪



☆ ぐらぐら^{くらぶ}公楽歩のご案内 ☆

- 日時：3月18日（土）
11:00～12:00
- 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（佐野・長谷川） | TEL（0854）42-9638 |
| 雲南市役所健康推進課 | TEL（0854）40-1045 |