

ほっとサロンだより

コロナ騒ぎも3年目に入りましたね。オミクロン株のクラスターが広がりつつあります。4回目のワクチン接種の話も出ています！？全国的にまん延防止対策が解除され、4月の進学、就職など移動が有り、5月のゴールデンウィークを迎えます。この先どうなるのか全くわかりません。ほっとサロンの開催もなかなか出来ずにいます。患者さん達は病気に対する不安とコロナウイルスの感染症への不安を抱えて日々過ごしています。「ふきのとう」や「タラの芽」など春の食材美味しいですね。そして、桜の開花が楽しみです。御身大切にしてお過ごしください。



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため 4月のほっとサロンはお休みします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20代～30代の女性が中心です。

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

日常生活の中で休息、睡眠をバランスよく

がんの有無にかかわらず、休息と睡眠をしっかり取って、心身の疲れを取り体調を整えることは大切です。診断された直後、治療中、治療が一段落した後でも、「今までより疲れやすくなった」「休養を十分取ったはずなのに体がだるい」「よく眠れない、眠りが浅い」といった悩みを持つ人は少なくありません。その時々体調に合わせて日常生活と休息、睡眠のバランスを取っていきましょう。快適と感じる睡眠時間や睡眠パターンは人それぞれです。睡眠の質は睡眠時間だけで決まるものではありません。「よく眠れた」「疲れが回復した」と、自分が満足を感じられれば、時間の長さは問題ありません。不規則な生活は疲れや不眠につながります。起床、食事、就寝の時刻をできるだけ規則的にします。また適度な活動は体に心地よい疲労となり、睡眠の質をよくすることができます。無理のない範囲で体を動かすように心がけましょう。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

4月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

いかがお過ごしでしょうか。5月の連休はどうされましたか？

遠くへの外出は控えてくださいと言っても、他県から多くの方が島根に来ています。島根のクラスターはどんどん増えています。

怖いものがありますね。

マスク生活にも慣れましたが、この先どうなるのか見えてきません。

本当に一日も早い収束が望まれます。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
5月のほっとサロンはお休みします。**

げらげら公楽歩

場所：3階

中止します

大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代

女性がん患者

サロンです。

場

中止します

※の方でも大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日常生活の中で休息、睡眠をバランスよく

定期的に昼寝をすると疲れにも気分的にも良いことがあります。昼寝をする場合、1時間以内を目安にするようにしましょう。長い時間昼寝をすると、夜眠れなくなり、かえって睡眠時間が少なくなることがあります。

治療や療養のために休養が必要だと感じてるのに、仕事や育児、介護などのために思うように休めないときがあるかもしれません。しかし、相談してみれば解決できる場合もあります。家族や周りの人に話してみましよう。

また、がん相談支援センターでは、社会福祉に詳しいスタッフが、無理を続けなくて生活していけるように一緒に考えます。相談してみましよう。療養中は、適度に活動しながら疲労をため込まないことが大切です。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

5月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

6月を迎えました。月日が経つのは本当に早いですね。
田植えが順調に進んでいるのが目に見えます。
コロナ禍でも季節毎の慣習は変えることができません。
朝方、肌寒さを感じませんか！？そして日中の暑さです！！
熱中症の対策も忘れないようにしてくださいね。
コロナのクラスターも毎日出ています。
マスク生活もこれから暑くなると大変ですね。
体調管理をして御身大切にしてお過ごしください。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
6月のほっとサロンはお休みします。**

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所：3階

中止します

※...も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の
女性がん患者、難病サ
ロンです

場所

中止します

※...の方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

休養と睡眠のヒント ～心と体のリラックスのために～

心をリラックスさせ、体がほぐれると心地よい休養や睡眠がとれるといわれています。
いろいろと試して自分に合った方法を見つけていきましょう。

- ・ぬるめのお風呂や足浴：お風呂のお湯は少しぬるめがリラックスできる温度です。
また、足だけお湯につける足浴はお風呂より少し高めの温度が気持ちよいと感じるといわれています。
- ・軽い読書：気分転換程度に気楽に読めるものを選ぶとよいでしょう。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**オープン
しています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

6月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

暑い毎日ですね。これから先が思いやられるような暑さが続いています。

先月末、私事ですが、熱中症にかかってしまいました。

一週間経ちますが、未だに疲労感、倦怠感から抜け出すことができません。

静脈注射点滴を受け、漢方薬、ビタミン剤が処方されました。

血圧が下がっていたのには驚きました。だから、眩暈や足下が
ふらついていたのでしょ。どこで熱中症になったのか！？

炎天下作業した覚えもないのですが…。



水分補給、塩分補給には気をつけていたんですけどね。

おかしい！？と思った夜は眠れないほどでした。今やっと少し食欲が出てき
ましたが、全く食べたいという気持ちが湧いてきませんでした。体が楽にな
りたいと横になり、ゴロゴロしていました。熱中症も怖いですね。

100%回復するにはもう少しかかりそうです。

皆様もコロナ対策、熱中症対策、他人事とは思わずに、しっかりとお願いします。

**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
7月のほっとサロンはお休みします。**

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所:3階

中止します

大歓迎です。

お問合せ:小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20~40代の
女性がん患者、難病
サロンです。

中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ:小林 090-5370-4689

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**オープン
しています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

7月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

日中の暑さには参ってしまいますね。本当に体力を消耗してしまいます。
田ん中の稲に穂が出始めました。が、今年はカメムシの被害が出ているようです。
自然には逆らえず、困ったものです！！
コロナのクラスターも怖いほどに毎日出ています。
マスク生活にも慣れましたが、やはり夏のマスクはしんどいですね。
「サル痘」という感染症が国内でも確認されました。怖いです！！
体調管理をして自分の身体を大切にしてお過ごしくださいね。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
8月のほっとサロンはお休みします。**

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所: 3階 ほっとサロン
中止します

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20~40代
女性がん患者、家族
中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ: 小林 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。全身のどこにもがん細胞があってもそれを破壊する力を持っているので、全身的な治療に効果があります。

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

8月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

夜が明けるのが遅くなってきました。そして陽が暮れるのが早くなりましたね。

夏休みも終わり、人の移動も収まったようですが、コロナ感染者は収まる気配がありません。コロナ禍の生活に慣れてしまったのか危機感が感じられなくなっていないでしょうか！？

稲刈りが始まりましたね。今年の出来栄えはどうでしょう？

他県では水害で稲が水に浸かってしまい全滅していました。

本当に悲しいことです。

涼しくなると夏の疲れが出てくるかもしれません。

体調管理してお過ごしくださいね。



**※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため
9月のほっとサロンはお休みします。**

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所: 3階 ほっとサロン
中止します

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20~40代
女性ががん患者、家族
サポートセンター

中止します

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ: 小林 090-5370-4689

9月はがん制圧月間です **がん検診を受けましょう！！**

がんは自覚症状がないまま進行していくため、

見つけるためには「定期的ながん検診」が大切です。

自覚症状がない健康なうちから検診を受けて早期発見しましょう。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

9月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

稲刈りもほぼ済んだようで、もう新米を口にしましたでしょうか？
食欲の秋です。読書の秋です。スポーツの秋でもあります。体育大会、運動会など多数が集まる催しはまだまだですね。
各地の祭りなども縮小されて、飲食禁止で多少開催される様子です。
それでも島根県は良いですね！！
静岡県などでは記録的な大雨で大きな被害が出ています。停電、断水など生活に影響が多大です。
日々の生活には健康であることが大事、大切です。
御身大切にしてお過ごしくださいね！



※10月のほっとサロンはお休みします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所:3階 ほっとサロン
中止します

お問合せ:小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20~40代の
女性がん患者、難病患者
のサロンです

中止します

※お誘いの方でも大歓迎です。

お問合せ:小林 090-5370-4689

簡単クッキング♪

- ちょっと塩辛い塩鮭を焼いて、身をほぐし、キャベツと炒める。
味付けは、塩コショウで。簡単で美味しいですよ。
- らっきょう酢は何にでも使えます。ドレッシング代わりにそのままサラダにかけたり、酢の物も調合いらすですよ。
大根とゆずと柿などもいいですよ。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。
無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

10月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

寒くなりましたね。今年もあと2ヶ月となりました。

コロナも収まる気配が無く、第8期に入る様子です。

5回目のワクチン接種も耳に入ってきましたよ？！

今年はインフルエンザが流行すると言われていますが、コロナと一緒にになると大変です。本当にマスク生活から離れることが出来ませんね。

朝夕の寒さが身にしみます。ストーブだけでは寒いです。

もうコタツを出した方が良いでしょうか！？

皆さん、風邪など引きませんように体調管理してお過ごしくださいね。



※11月のほっとサロンはお休みします。

げらげら^{くらぶ}公楽歩

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

中止します

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代の
女性がん患者のサロン
です。

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

中止します

～お役立ち情報～

みかんの皮は役に立ちます。魚焼きグリルの中にちぎって入れて（水をいっしょに）魚を焼いたら臭いが残りません。また、灯油が手についたりしたら、みかんの皮でこすって手洗いすると臭いがとれます。

網の袋やかごで乾かして保存しておいて、使うときに水で戻しても大丈夫ですよ。試してみてくださいね。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日10時から15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

11月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

2022年、令和4年もあと1ヶ月となりました。
 変わらずのコロナ禍で、全国的に感染者がまた増えています。
 収まる気配がありませんね。コロナとの生活が当たり前になってしま
 うと怖いものを感じます。ワクチン接種も5回目が進んでいますが、
 本当に先が見えません。
 新年を迎えるにしても、夢や希望が持てないほど寂しくて悲しいこと
 はありません。が、私達は物事をプラス思考にとらえて前に進んでい
 きましょう！！
 その為には、御身大切にして体調管理して、お過ごしくださいね。
 今年も一年ありがとうございました。



※12月のほっとサロンはお休みします。

げらげら公楽歩

場所

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

日曜ほっとサロン スマイル

「スマイル」は、20～40代
 女性ががん患者
 ロン

場所 ほっとサロン

※初めての方も大歓迎です。

お問合せ：小林 090-5370-4689

中止します

お正月に、煮卵はいかがでしょうか。

材 料

卵 2個 中華だし 小さじ2 水 1カップ
 しょうゆ 大さじ4 みりん 大さじ2

作り方

- ① 鍋に水と卵を入れ、12分位ゆでる。
- ② 鍋に水1カップと中華だし、みりん、しょうゆを入れ沸騰させ冷ましておく。
- ③ ②に①を入れ2時間位漬けて、できあがり。

<1人当たり>エネルギー144kcal たんぱく質0.9g 塩分5.4g



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープン
 しています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

12月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

2023年 明けましておめでとうございます。

旧年からの続きでコロナ禍でのお正月を迎えることとなりましたね。

今年もどの様に変化していくのかわかりませんが、私達は夢と希望を持って前へ進んでいきたいですね。

これから益々寒さが厳しくなると思います。

風邪など引かないように体調管理してお過ごしください。

今年もよろしくお願い致します。



※1月のサロン、げらげら公楽歩、日曜ほっとサロン スマイルはお休みします。

12月12日（月）～16日（金）に、外来診療棟の1階玄関ホールで行われた、令和4年度 がん患者・家族のためのミニパネル展

「がんになっても、自分らしく暮らしたい」 ～がんと診断されたあなたに知ってほしいこと～ で、「ほっとサロンのあゆみ」を展示しました。

外来患者さんなど
様々な人に興味深く
展示を見ていただく
ことができました。
これからも、ほっと
サロンをよろしくお
願い致します。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

1月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

雪が降り積もりましたね。気温が下がり寒さが厳しくなりました。コロナも収束の気配が無く、無制限に広がっているような気がします。本当にいつまで続くのでしょうか！？ほっとサロンもそろそろ再開したいと考えているのですが、どの様な方法が良いのかと思案しています。



体調管理をして、風邪など引かないようにお過ごしください

**※2月のサロン、げらげら公楽歩、日曜ほっとサロン
スマイルはお休みします。**

体にいいってホントにホント？

健康食ブームで、日本食が見直されています。豆や魚、海草はその代表です。

「おいしい！」だけでなく、若さを保ったり、病気を予防したり…。

体にいいものを食べて、イキイキした毎日をおくりたいですね。

今回は、①豆類です。

◆「畑の肉」大豆は優良食品です

豆類の代表、大豆。良質のタンパク質が豊富。コレステロールを下げるリノール酸やサポニン、老化防止に有効なレシチンやビタミンE、高血圧や成人病の予防にいいカリウムなどを多く含む優良食品です。水煮や缶詰を使えば、手軽に調理できます。

◆味噌と納豆は発酵食品の傑作

タンパク質がアミノ酸にまで分解されている味噌は消化吸収率が抜群。がんの抑制作用があることも証明されています。消化されやすいのは納豆も同じです。あのねばねばの中のナットウキナーゼには、脳や心臓にできた血栓を溶かす力があります。

◆カロリー控えめの豆腐はダイエットにも

栄養面で大豆の持つ特徴をほぼ受け継いでいる豆腐。木綿豆腐の方がミネラルが多く、カリウムは絹ごし豆腐の方が大。低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なのは「おから」も同じ。ダイエットにも最適です。



ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。 **2月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）

ほっとサロンだより

3月を迎え、春はそこまでと感じますが、まだ朝晩は寒いですね。コロナが入ってきて、3年が過ぎました。

徐々にコロナ騒ぎも少なくなり、感染者も減ってきてはいる様です。マスクをはずした日常には賛否両論が有りますが、この先、本当に大丈夫なのでしょうかね！？

7月はほっとサロン開設17周年です。コロナ禍で14周年、15周年、16周年の記念イベントができませんでした。

その代わりに、昨年12月に1階玄関ホールで「ほっとサロンのあゆみ」を展示していただきましたが、患者・家族さんと直接話ができないことは寂しいかぎりです。

新年度から、できれば月一回でも時間を短縮して再開できれば良いなと考えていますが、まだ難しいかもしれません。



※3月のサロン、げらげら公楽歩、日曜ほっとサロン
スマイルはお休みします。

AYAWeek 3/4~3/12 は AYA 世代（15歳~39歳）
のがんの今とつながる1週間です。



AYA WEEK 2023

島根県民会館 3色ライトアップ

日時：令和5年3月7日（火）、8日（水）
各日、日没から22時頃まで

場所：島根県民会館（松江市殿町158）

内容：シアン★・イエロー★・マゼンタ★
の3色ライトアップ

主催：島根県小児・AYA世代のがん対策部会

共催：山陰若年性がん患者会「AYAむすび」
島根大学医学部附属病院、島根県



院内医療スタッフで AYA 世代への
応援フラッグを作成しました。

【お問合せ先】 島根県健康福祉部健康推進課 がん対策推進室 TEL 0852-22-6701

ほっとサロンは、外来中央診療棟3階で、毎週月曜日10時から15時までオープン
しています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております

3月はお休みします

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）