

北里がんサロン ひだまりカフェ

ひだまり通信 第14号



ひだまりカフェはがん患者さん、ご家族が気楽に集える場所です。がんと診断されることは誰にでも可能性があります。決して自分が悪いわけではありません。現実を受け入れる勇気を持ってたくさんの 同じ仲間の知恵に触れてみませんか？



ハイブリッド開催(6月・9月)

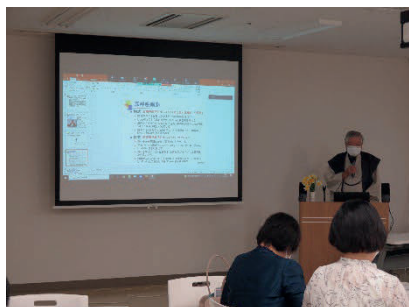
対面とwebとの両方で開催、対面は久しぶりの開催となりました。

<6月開催>

「久しぶりの対面は嬉しかった!」、「ハイブリッド開催の継続と拡大を希望」との感想を頂きました



<9月開催>



今年も様々なテーマで開催しました

6月 ゲノム治療FoundationoneLiquidについて
(講師：北里大学病院医師 佐々木 治一郎先生)

参加者からのコメント

「ミニレクチャーは大変勉強になりました。」
「ゲノム医療について何か進展がありましたら、また情報提供をお願いいたします。」

7月 がん患者における漢方の役割
(講師：北里大学東洋医学総合研究所医師 小田口 浩先生)

小田口先生からのコメント

「まず西洋医学的な治療を受け、漢方治療も受けるかどうかを考えるのが最善です。」

8月 暑さを乗り切る食事
～がん治療と栄養・食事に関する情報～
(講師：北里大学病院管理栄養士 菊池 奈穂子先生)

参加者からのコメント

「今回も役に立つ知識をありがとうございます。がん患者のみでなく一般の食事にも通じる話題でよかったです。」

9月 日日は好日～日本文化をMindfulに生きる～
(講師：国立病院機構災害医療センター医師 早川 和重 先生)

参加者からのコメント

「日本人として心の姿を再認識することもできました。」

10月 認知症の理解と援助
(講師：北里大学病院医師 大石 智先生)

開催者からのコメント

「患者さんの一人一人の顔を見ながら、とても優しく講演をしてくださった様子が印象的でした。」

サロン参加者の声

～手術後の12年間を振り返って～

2010年に腹腔鏡で胃がんの手術をしました。主治医の消化器内科T先生と消化器外科S先生、H先生は、名医の本に掲載されている素晴らしい先生方で、12年間再発無しの治療をして下さり心より感謝しています。

退院直後に「生活習慣改善プログラム」教育を受講しました。内容は免疫力を高めて、がんの再発を遠ざける生活習慣の在り方で、講義と楽しい対話会でした。以下は、教育を参考にした私の生活習慣改善の事例です。

□ 免疫を高める食事

がん告知以降は、禁酒禁煙をしました。いろいろ工夫しましたが、体重が2割近く減りましたので、患者団体『胃を切った人友の会アルファクラブ』に加入し、全国の胃がん患者の体験談に学びながら生活しました。体調は5年で落ち着き、体重も1割戻りました。

□ 免疫を高める運動

ウォーキング、健康体操、ヨガ、太極拳、気功等に取り組んできました。丹田発声呼吸法を使う詩吟に取り組み、仲間と楽しむことができました。

□ 心の持ち方

大切なことは、①1人で悩まない、②医療者、先輩、仲間の体験に学ぶ、③心豊かで笑いの生活を目指すべきと考えました。北里大学病院のがんサロンでは、ミニ医療講座で沢山のことが学べ、医療者、がん仲間と楽しいお話し合いができ、いつも元気を戴いてきました。

(川柳) ～北サロン 参加する都度 寿命延び～

(喜寿のトシ 藤原 俊雄)





● 手荒れの季節

寒い時期になり乾燥が進むと気になるのが手荒れ。そんな季節がやってきました。

手のひらは体のほかの部分と異なり、水分の蒸発を防いでくれる皮脂を分泌する皮脂腺がありません。また、皮膚の表面にある角質層が分厚いため、肌の中の水分が保持しにくく蒸発しやすいという特徴があります。また、冬になると空気が乾燥していることに加え、皮膚の新陳代謝が低下するため、バリア機能がさらに弱くなります。このような要因から、いわゆる”手荒れ“が起こってしまうのです。

ハンドクリームは皮脂分を補い手を保護したり、手荒れがひどくなった結果として起こる痒みや炎症を鎮める作用があるものもあります。

ドラッグストアなどの薬局薬店では高保湿を期待するもの、痒みや炎症を抑える目的のもの、ひび割れ・あかぎれを目的としたものなど様々なタイプのハンドクリームが売られています。薬局薬店の薬剤師に相談し、症状にあった適切なハンドクリームを選んでみてはいかがでしょうか？

薬剤部 佐々木寿子



【編集後記】

私は北里がんサロン(オンライン・対面)でもがん患者さんやご家族にとって“ホッ”とできる安心安全な場所が提供できるように努めたいと思っています。これからもよろしく願いいたします。(芳賀みゆき)

がんサロンに参加させて頂いて7年目になりました。この間で医療従事者という立場に加えて「がん患者の家族」という立場になり、がんサロンの大切さをより感じるようになりました。患者さんやご家族にとって憩いの場所になるよう努めたいと思います。(佐々木寿子)

最後に、本年も大変お世話になりました。来年の干支はうさぎ。ピョンピョン跳ねて、一層充実したがんサロンひだまりカフェを目指していきたいと思います。



イラスト提供：中野麻江さま

北里がんサロンひだまりカフェ

毎月第3金曜日

14:00~16:00 (予約制)

オンライン Zoom (ズーム) 中心に開催していますが、感染状況によっては対面で行います。ホームページをご確認ください。

ホームページアドレス

<https://www.kitasato-u.ac.jp/khp/cancer/salon.html>

第14号 ひだまり通信編集
佐々木(寿)、芳賀
発行責任者 佐々木治一郎
発行日 2022.12.1

