



すっきりしない夏が終わり、いつの間にか空が高くなりました。
季節の変わり目、体調を整えて深まる秋を楽しみましょう。

がん相談室



「検査結果を聞きに行ったら突然がんといわれ、病気や治療について説明されたがよくわからなかった。」

そう言って相談室を訪れる患者さん・ご家族がたくさんいらっしゃいます。

相談員は不安な気持ちに寄り添いながら、病気や治療の正しい情報を提供したり、これからどうしたら良いのか一緒に考えたりします。わからなかったことはそのままにせず、もう一度医師とお話しをする機会を持つことをお勧めすることもあります。医師から説明を受けるときは、信頼できる身近な人に一緒に聞いてもらいましょう。聞きたいことは、具体的な言葉でメモしておくとう助けになります。

例えば・・・

- ☆診断・・・□ なんというがんですか
 - がんはどこにあってどの程度ひろがっていますか
 - これからどんな症状がおこりますか
- ☆今後予定・・・□ これから追加検査の予定はありますか
 - 何をいつまでに決めなければなりませんか
- ☆治療法・・・□ 私が受けられる治療にはどんなものがありますか
 - どのような副作用がありますか
- ☆社会生活・・・□ 今までの生活を続けることはできますか・・・など



納得して治療や療養を続けていくために、希望や疑問をしっかりと伝え信頼関係を作っていきましょう。

ご紹介「タオル帽子を作る会」

がん治療で脱毛された方のためにタオル1枚でケア帽子を作ります。講師は「広瀬川タオル帽子を作る会」の大友さんと山田さんです。自宅でも帽子を作り『ゆい』に届けてくださり、患者さんご家族にたいへん喜ばれています。



ありがとうございますってもらえることで元気をもらっています!!

がんサロン『ゆい』

「アピアランスケア」ってなに？

秋から冬にかけて空気が乾燥してきますので、アピアランスケアがより大切な季節です。

「アピアランスケア」は病気や治療によって起こる外見の変化に伴う苦痛を軽減し、病気になっても今までどおり自分らしく過ごすことができるように、毛髪・皮膚・爪など外見のお手入れをすることです。

がんサロン『ゆい』でも定期的に相談会を開催しています。

スキんケア ワンポイント lesson

- **STEP1 洗う**・・・汚れを取り除く
 - ぬるま湯を使い石鹸を良く泡立てて優しく
- **STEP2 整える**・・・たっぷり水分補給
 - 化粧水はたっぷりコットンで下から上にタッピング
- **STEP3 与える**・・・蒸発しないようにふたをする

乳液・クリーム（五百円玉くらい）を手のひら全体で包み込むようになじませる。お日さまにあたる時は日焼け止めを使うことをお勧めします。

※東北大学病院内スヴェンソン店舗でもアピアランスケアの相談をお受けしています。

※11月6日（月）に専門家による講習会を予定しています。

ひとこと

8月26日、27日「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2017みやぎ」が国際センター内・せんだい青葉山交流広場で開催されました。

このイベントは、世界各国で行われるがん征圧・がん患者支援のためのチャリティー活動です。「がん患者は24時間がん向き合っている」をメッセージに24時間交代で歩き続けその思いを届けます。どなたでも参加できます。来年は是非いっしょに歩いてみませんか。