



平成最後のお正月も終わり新しい年が始まりましたが、今年は新しい時代が始まるという緊張感がありますね。これからも変わらず相談室、サロン『ゆい』では患者様のお力になれるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

特集:抗がん剤の副作用対策

<外見ケアについて>



抗がん剤治療を始めるかどうか迷っているという相談をよく受けます。迷う理由の中には副作用である脱毛や皮膚症状による外見の変化があります。がんの発症という精神的ストレスを抱える上に外見の変化は大きな負担に感じると思います。外見の変化は自尊心の低下や気分の落ち込みなどで治療自体に支障を及ぼすこともあります。外見の変化が生じたとしてもその悩みを解消するための情報やケアがありケアを取り入れた人は気持ちが前向きに変わるという調査結果もあります。副作用がでたとしても自分を保つためにできる手段のひとつとして取り入れて気持ちが楽になればと思います。女性だけでなく男性も躊躇せずに考えてみましょう。がん診療相談室、ウィッグ相談室でも相談を受けています。ひとりで悩まずご相談ください。

✿ シャンプー

いつも使っているシャンプーをしっかりと泡立てて頭皮をマッサージするように洗いよく乾かしましょう。

✿ 帽子

頭皮を保護するためにも帽子を準備しましょう。肌触りが良く就寝時にも使えて洗濯しやすいものがいいでしょう。

✿ ウィッグ

材質や髪型など種類は多いので慌てて買って失敗しないよう予算・好みにあうウィッグを探しましょう。ウィッグで髪型を楽しむのもいいですね。

♥ ヘアケア

治療中も通えて相談できる美容室やウィッグ店を見つけておと安心です。ヘアカラーやパーマは頭皮にトラブルがなく髪が生えそろう十分な長さになってからの方が安心です。

★ 肌ケア

肌の清潔と乾燥予防、保湿に注意しましょう。紫外線から守るために日焼け止めクリームは大事!



♪ メイク

肌:コンシーラーや下地、ファンデーションで工夫を。頬にチークを入れると明るい印象になります。眉・まつ毛:自然なラインを入れるとお顔立ちがはっきりした印象になります。

* 爪ケア

ダメージを抑えるために保湿クリームを塗りマニキュアやベースコートで表面を保護します。男性用もあります。爪の強い変色にはレンガ色や赤のマニキュアがおすすめ。爪切は使用せず爪やすりを使ってスクエアカットに。

がんサロン『ゆい』10月、11月の講話をご紹介します

10月 臨床宗教師の仕事
臨床宗教師 金田諦晃さん

臨床宗教師は被災地や病院、施設などで心のケアに関わる宗教者です。金田さんは当院の緩和ケア病棟で苦悩や悲嘆を抱える患者さんに寄り添うお坊さんです。講話では患者さんに寄り添う中で感じている思いを語っていただきました。人は誰かに支えられて生きている、そのことに感謝しながら日々を大切に生きること、いつか命が終わる時がきてもその人の思いは残された人々の中に生きて引き継がれていくものというお話しをされていました。金田先生の講話は人気があり毎年多数の方に御参加いただきますが、お話を聞き「つらい」と感じた方もいらっしゃったようですが、ご自身の生き方や今の心境を見つめるいい機会になったという感想も多くいただきました。

11月 化学療法中のスキンケアと薬剤による皮膚症状について
東北大学病院 皮膚科医師 菊池克子先生

抗がん剤で問題になる皮膚障害では口内炎、皮膚の乾燥、かゆみ、爪のダメージ、脱毛や手足症候群、色素沈着などがあげられます。症状がひどくなると日常生活の質が低下し、脱毛などの外見の変化は精神的にも苦痛が大きくなります。皮膚症状で治療を中断することなくがん治療を継続するためにも治療は必要です。治療では症状に合わせて外用薬や内服薬、皮膚保護剤が有効なので皮膚科での治療を受けて欲しいと話されました。またスキンケアの基本である清潔、保湿、紫外線予防について専門的な視点からお話がありました。終了後は参加者の個別の相談にもものっていただきました。

寒さに負けないで

サロン『ゆい』に寄せられた作品



新年らしい作品ですね。

トピックス

図書館プロジェクト

- 仙台市のメディアテーク 3階に国立がん研究センターがん対策情報センターが発行する資料が寄贈されました!
- 国立がんセンターでは、がんの情報を得られる地域作りに向けた活動の一歩として全国の図書館や公民館にがん情報を届ける試みを始めています。がん拠点病院には各種資料を置いていますが、病院以外でもがんの正しい知識を得ることができます。知識は力になります。どうぞご活用ください。

ひとこと: 日本でがん登録制度が開始されてから初めてののがん統計が出され、男性は胃がん・前立腺がん・大腸がん、女性は乳がん・大腸がん胃がんの順で多いことがわかりました。リスクを下げるためには生活習慣の見直しと早期発見のための検診が大事だとあらためて感じました。