



http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/about/seminar_event.html

サロン・ド・Juso 開催しました！
(11/28・12/26)

新年の挨拶



新年明けましておめでとうございます。

平成最後のお正月いかがお過ごしだったでしょうか？

さて、昨年末当院では、**がん相談支援センター**が1階に設置されました。今年もサロン運営を通し、患者さんやご家族の皆様様に信頼され、安心していただける医療・看護の質向上に向けて、より一層努力していきます。今年1年が皆さまにとって、幸せで実り豊かな年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

がん患者サロン担当一同



がん相談支援センター (1階)

ワンポイントセミナー

- ・11/28 「化学療法中の方のための口腔ケア」
 - ・12/26 「抗がん剤の副作用と特異な服用内容の薬」
- *裏面に内容を記載しています



お話会

ワンポイントセミナーの後は、参加者の皆さん・医師・看護師などで机をかこみおしゃべりをします。患者さんだけでなくご家族の参加もいただき、回数を重ねる毎に参加数も増えてきています。(11/28 7名, 12/26 10名)

会は、代表の岡さんの挨拶の前に、みんなで上体を伸ばすストレッチと「わっはっは」とみんなで笑って始まります。順番に自己紹介をしつつ、今思っていること、会に参加した動機など自由にお話をしています。誰がお話されても、皆さん暖かい雰囲気でお話を受け止めてくれます。「わかるわかる」「おまけの人生で毎日少しでも楽しく」「生き方に尊敬しますわ」「他の人の話を聞いてがんばろうと思えた」などの言葉が飛び交います。安心して自由に話せる雰囲気に癒されるという参加者もたくさんおられます。

他の人の話を聞いてみたい、自分のことを聞いてほしいなど、どんな動機でもかまいません。どなたでもお気軽にご参加いただけるのをお待ちしております。

サロン・ド・Juso

イベント&お話会

開催日：毎月第4水曜日
時間：14時～16時
場所：9階 スカイルーム
参加費：無料

お気軽にお越しください！

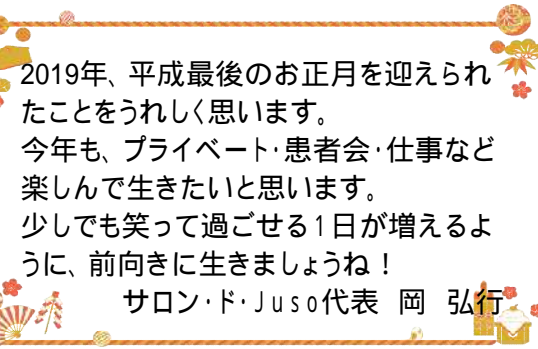
談話会

開催日：毎週金曜日
時間：15時～16時
場所：1階 がん相談支援センター
*上記時間中いつでも参加OKです！



知ってほしい言葉

・ナチュラルキラー細胞
がん細胞や、体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治するリンパ球の一種。笑ったり、楽しいことをすると活性化する。



今後の開催予定

1月30日(水) 「運動は裏切らない」(理学療法士)・お話会
2月27日(水) 「チェア(椅子)ヨガ体験」・お話会



独立行政法人 大阪市民病院機構
大阪市立十三市民病院

〒532-0034
大阪府大阪市淀川区野中北2丁目12-27
TEL:06-6150-8000

化学療法中の方のための口腔ケア

口腔ケアとは、食べたり会話などができるために、またすべての人にとって健康を維持するためにも必要なケアです。化学療法により口腔粘膜への影響で炎症が起き、痛みが出ることや唾液の量を減らしてしまうこともあります。

ケアの方法

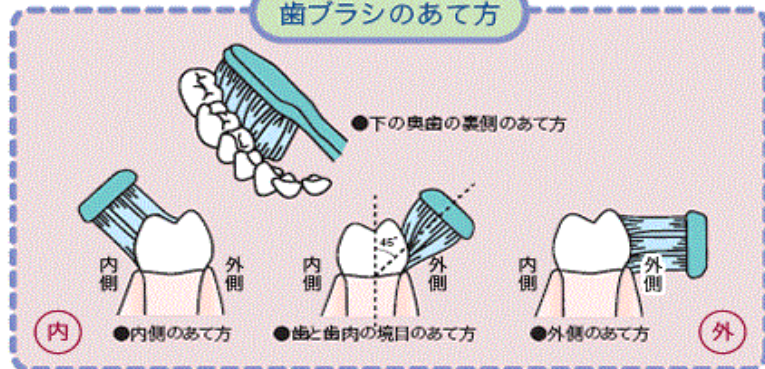
その1:うがい
→「ガラガラ」のどの細菌を取り除きます
→「ブクブク」口の中に残った食べかすを取り除きます

その2:歯ブラシ



歯ブラシは小さめのヘッド
毛の柔らかいもの

歯ブラシのあて方



ポイント ① 毛先をきちんとあててみがく

ポイント ② 軽い力でみがく

ポイント ③ 小刻みに動かしてみがく

※口の中を観察し、歯ブラシの毛先を上手にを使って、自分に合ったみがき方を工夫しましょう。

その3:清拭法(歯がない、うがいができない場合)

スポンジブラシや綿棒、指にガーゼを巻くなどの方法で頬の粘膜と歯肉の間を静かに拭きます。



知って得する 豆知識

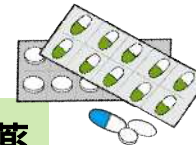
1. チョコレートで虫歯予防!



カカオ・ポリフェノールには、虫歯菌への抗菌・活動を抑える・浄化する効果があります。

2. お風呂場で歯磨きして若返る!

体があたたまった状態でお口の中を刺激すると、さらさらの唾液の分泌が促進されます。この唾液には若返りのホルモンが分泌されており、若返りの効果だけでなく、歯や骨を丈夫にしてくれる働きがあります。



抗がん剤の副作用と特異な服用内容の薬

薬剤師の古川晴久先生によるレクチャーがありました。内容としては、抗がん剤の副作用はそれぞれ患者さんの状態によって異なること、また出やすい人、出にくい人がおられ、個人差も大きいです。抗がん剤の種類によっても異なりますが、「脱毛」「倦怠感」「貧血」「感染症」「口内炎」「吐き気・嘔吐」「便秘」「下痢」など症状もさまざまです。症状の程度によっても違いますが、受ける治療で現れやすい副作用について知識を前もって知っておくことと、症状がひどくなる前に早めに受診することの重要性についてのお話がありました。また、お薬によっては、取り扱いや内服方法など特に注意なものもあり、説明はよく聞いて、説明書をしっかりと確認することも大切です。心がけていきたいですね。1時間足らずの時間ではありましたが、参加者の皆さんは真剣な表情で、お話を聞きいっていました。レクチャー後「これから治療になるかもしれないので、すごく参考になりました。」というお声も聞かれました。