



兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センターだより



兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センター

〒669-3495 兵庫県丹波市氷上町石生2002番地7 TEL: 0795-88-5200 (代)

ピア・サポーターフォローアップ研修報告

令和4年度ピアサポーターフォローアップ研修が終了しました。

がんピアサポートとは、がんという病気を体験した方が、【体験を共有し、ともに考える】ことによって、相談者を支援していく活動の事をいいます。

兵庫県では、ピアサポーター養成講座を受講された方々を対象に相談対応に必要な知識やコミュニケーション、心構え等について学んでいただく機会を設けています。今年度は12月10日にオンラインで開催され、24名の方が参加して下さいました。丹波・丹波篠山圏域からも1名の方が参加されました。

がんと診断され、これからの事を考えた時に同じ病気の経験者の方に話を聞いてみたいと思われる方は多いのではないのでしょうか？次年度も兵庫県では養成研修並びにフォローアップ研修を予定しています。自身の経験を話しても良いと思われる方がおられましたら是非ご参加下さい。



便秘のはなし

便秘は多くの場合、生活習慣やストレス、加齢などの影響により、大腸や直腸・肛門の働きが乱れた結果おこります。便秘にきちんと対処しないと大腸の潰瘍・穿孔、腹膜炎を起こすことがあります。また肌荒れや認知機能障害の様な症状が現れることもあり、腸の中に残った便ががんを誘発するとも言われています。



ご自身でできる便秘解消法



- ◎食事は食物繊維が多いものをよく噛んで食べましょう。水分摂取にも気をつけましょう。
 - ◎排便習慣をつけましょう。便意はがまんしないで。(がまんすると便が硬くなり、便秘が悪化します)
 - ◎温水便座を正しく使いましょう。肛門に直接あてず、弱い水流で肛門の外側だけを洗いましょう。(直接肛門にあてると神経の感度が鈍り、便秘をまねきます)
 - ◎適度な運動(ウォーキングやラジオ体操など)を習慣にしましょう。
 - ◎市販の便秘薬は刺激性下剤の成分(大黄、センナ)が含まれていることが多く習慣性があるため、使い過ぎに注意しましょう。非刺激性のものから使うことをおすすめします。
- ※不明な点あれば、かかりつけの薬剤師にご相談ください。

便が出やすい姿勢
考える人のポーズ



前かがみ

ひじを大腿につける

足先をつけ、かかとを浮かす



がん相談支援センターをご利用ください

- ✓ がん相談支援センターは、「がん」に関するいろいろな相談をお受けしています。
(病気のこと、治療のこと、治療費のこと、検診や予防のこと、不安な気持ちなど)
- ✓ がんに関するさまざまな情報を提供しています。
(がんに関する資料、図書、DVD など)
- ✓ 患者さん、ご家族さん、当院受診の有無に関わらずどなたでもご利用いただけます。
- ✓ がん専門相談員(看護師・医療ソーシャルワーカー)がご相談に応じます。

● 相談費用は無料 ● 秘密は厳守いたします

「がん相談」
とお伝え
ください

開設日・時間：月～金(祝日を除く) 9時～17時

連絡先：兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センター TEL0795-88-5200(代表)

手作りケア帽子を頂きました

ボランティアの皆様からケア帽子をたくさん頂いております。
ご希望の方はがん相談支援センターまでご連絡ください。
岩手ホスピスの会様、はまなすの会様、春日町 荻野様、
氷上町 垣崎様、ありがとうございました。

ケア帽子は、化学療法などの影響で脱毛されている患者様に使用
していただきやすいよう、頭皮に優しく汗を吸収しやすく作られて
います。



ありがとう
ございました

新刊紹介

おいらせ

ライフライン 21
がんの先進医療

47

～各施設の治療実績・施設の特長～
【粒子線治療 7施設】
【粒子線治療 19施設】

シリーズ

情報図書室に
ありますヨ！

社会保険労務士相談会



毎月第2金曜日
10:30～13:30に
無料相談会を実施しています。
是非ご利用下さい。

相
談
無
料

社会保険労務士相談会				
R5	4/14	5/12	6/9	7/14
R4	9/8	10/13	11/10	12/8
R6	1/12	2/9	3/8	

毎月第2金曜日 10:30～13:30
予約不要(1ブロック受付までお越し下さい)
★相談は無料です
★ご相談内容は口外致しません(守秘義務)

- 相談内容**
- ⊗ 仕事について(治療との両立について)
 - ⊗ 治療費に関連した社会保障制度について
 - ⊗ 失業保険について
 - ⊗ 障害年金について
 - ⊗ 傷病手当金について
 - ⊗ 休業補償について
- 等々

編集後記

令和4年度もあと少しとなりました。次年度も皆様に役立つ情報を提供出来るよう広報作成に取り組みたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

● **がん相談支援センターだより**
令和4年度 春号(第11号)
兵庫県立丹波医療センター
がん相談支援センター発行
監修：大野 伯和
編集：廣瀬 智子 古寺 真也
近藤 孝子
がん相談支援センター部会