



# 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 令和6年度 (第17号) 発行 2025年2月

**J.M.S**  
Japan Mammography Society

10月第3日曜日はマンモグラフィー検査が受けられる日曜日

## 休日乳がん検診を実施しました



今年も10月20日(日)にJMS(ジャパンマンモグラフィーサンデー)がミルネ診療所・健診センターで開催され50名の方が参加されました。希望者には乳がん自己検診指導や健康相談を行いました。参加者から「自己検診の説明が参考になって良かったです」と感想をいただきました。

◎乳がん検診に行ったことがない方、仕事が忙しく平日の受診が困難な方など、多くの女性の皆様に利用していただきたいと思えます。

### 🎀 JMS (ジャパン・マンモグラフィー・サンデー) とは

子育て・介護・仕事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日に「乳がん検診」を受けるための取り組みです。全国の医療機関と認定NPO法人 J. POSH が協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診を受けられるように取り組んでいます。



## がん患者サロン



がん患者サロンとはがん患者さんやその家族など、同じ立場の人ががんのことを気軽に本音で語り合うことのできる交流の場です。

今年度は、全がん種対象のサロンを5回、乳がん対象のサロンを2回実施することができました。参加したご家族様からは、「本人の気持ちが知りたくて参加しました。いろいろな話を聴いて本人もこんな気持ちだったのかなと感じることができました」「顔をみて話をするのができて良かったです」といったお声をいただいています。

参加費 無料

**兵庫県立丹波医療センター**  
**がん患者サロン**

がんの患者さんやそのご家族など、同じ立場の人ががんのことを気軽に本音で語り合う交流の場です

**まごころかふえ**  
全がん種対象患者サロン  
偶数月 第4火曜日  
14:00~15:00

**びよたんかふえ**  
乳がん対象患者サロン  
7・11・3月 第2金曜日  
14:00~15:00

場所：院内2階講堂  
\*当日参加や途中退室も可能です

非営利の活動に  
ご協力をお願いします

お問い合わせ：がん相談支援センター (担当:西尾 耀)  
☎0795-88-5200(代表)



\*参加をご希望される方や、患者サロンについて詳しい情報が知りたい方はがん相談支援センターまでいつでもご連絡ください。

## 手作りのケア帽子をいただきました！



ケア帽子とは、治療の副作用などで脱毛している時に頭部を保護するための帽子です。

今年度、67枚の手作りケア帽子を春日町の荻野様より善意でいただきました。荻野様は知人が治療の副作用で困っておられたことがきっかけで、数年前より手作りケア帽子を作っておられます。患者様からも、「ガーゼ生地のは帽子は探しても見つかりにくく肌に触れてもチクチクしないので嬉しい」とお声をいただいています。いろいろな柄がありますので、希望される際はお気軽にお声かけください。

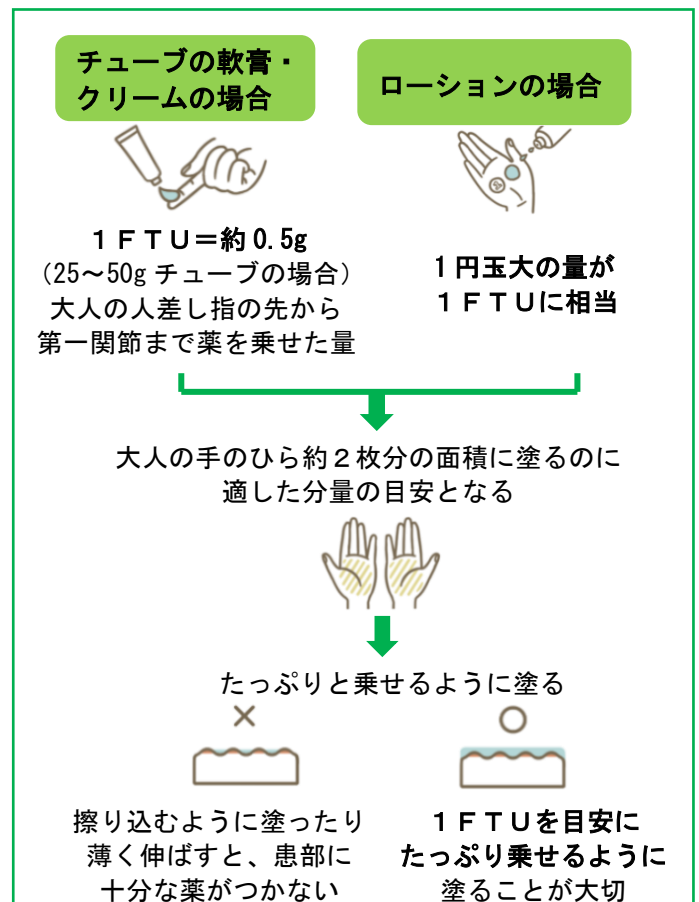
## 塗り薬について知っていますか？



塗り薬（皮膚用薬）を使用するとき、どのくらいの量を使えばいいのでしょうか？塗り薬の効果を得るためには、正しい分量を塗ることが大切です。そこで使われるのが「FTU（フィンガーチップユニット）」と呼ばれる単位です。

### FTU（フィンガーチップユニット）

- FTU は大人の人差し指の先から第一関節まで薬を乗せた量で、チューブタイプ（口径が5mm程度）の軟膏やクリームでは、1FTU＝約0.5gに相当します。  
※どのチューブでも1FTUが約0.5gになるわけではない点には注意が必要です。口径の小さいチューブでは0.5gより少なくなります。
- ローションタイプの場合は1円玉大が1FTUの目安です。
- 1FTU（約0.5g）は、大人の手のひら2枚分の面積（体表面積の約2%）に塗るのに適した分量の目安。塗る量が少し多いと感じるかもしれませんが、十分な量をしっかり塗ることで、期待する効果が得られやすくなります。  
※なお、塗る量に別の決まりや目安がある薬もあります。医師や薬剤師から指示があった場合には、それに従いましょう。



※第一三共ヘルスケアHPより