



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



ピア・サポーター養成研修報告

兵庫県ピア・サポーター養成研修が10月4～5日、加古川中央市民病院で開催されました。県内20名の方が参加され、ピア・サポートに必要な知識や、コミュニケーション方法を学びました。グループワークでは限られた時間の中で自分の体験を話す事や、相手に配慮しながら話すことの難しさを感じた方もおられましたが、活発な意見交換が行われました。この研修は年に1度兵庫県内で実施されています。ピア・サポーター活動に興味がありましたら詳細をお伝えさせていただきますので、ご連絡ください。あなたもピア・サポーターとして活動してみませんか？お待ちしております。



豆知識

～・～ピア・サポーター養成研修とは～・～
様々な不安や悩みを持つ相談者に対し、がん相談(ピア)の立場から共感に基づくサポートを行える方を養成するための研修のことをいいます。

たんぽぽの会・丹波医療センターまごころかふえ合同開催の報告



～11月14日開催～

参加者6名と相談員でフリーークの時間を楽しみました。何気ないやりとりの中にも悩みや想いを受け止めるピア・サポートの力を感じました。また、医事企画課担当者より「高額療養費制度」のミニ講座もあり、参加者から「制度内容について再確認することができた」「説明が分かりやすかった」等の声をいただきました。

～12月23日開催～

今回はクリスマスも近かったこともあり、クリスマスツリーや会場の飾り付けに参加者全員で行いました。アロマセラピストの小橋様とリラクゼーションセラピストの芦田様がボランティアとして参加され、アロマオイルを利用したアロマケアを体験してもらいました。施術体験を通して、香りとタッチケアを通じ安心感や安らぎを感じる時間を過ごすことができました。また、参加者同士の交流を深める時間を過ごしてもらうことができました。

*次年度の患者サロンもたんぽぽの会と合同開催を予定しています。

ざっくばらんにお話してみませんか？



休日乳がん検診を実施しました

10月19日(日)にミルネ診療所・健診センターで開催され48名の方が参加されました。参加者には、乳がん自己検診方法について説明したり、希望者にはがん相談や健康相談を行いました。乳がん検診に行っていない方や、仕事が忙しく平日の受診が難しい方など、多くの皆様に利用していただきたいと思います。



放射線治療ってなに？



1. 放射線治療ってどんな治療

放射線(高いエネルギーの光)をあてて、がん細胞がふえるのを抑える治療です。

切らずに治す : 手術のように体を開けないため、出血や痛みはありません。

生活を維持 : お話したり、食べたりする「体の機能」をそのまま残せます。

通院も可能 : 1回の治療は数分~15分程度。体への負担が少なく、仕事を続けながら受ける方も多くいらっしゃいます。



放射線治療装置

2. 治療の流れ

1) 診察・計画 : 医師が診察し、CTなどでがんの位置を正確に確認します。

2) 位置合わせ : 毎回同じ場所に放射線をあてるため、体に印をつけたり、固定具を作ったりします。

3) 治療開始 : 広い部屋で、大きな機械のついたベッドに横になります。機械が体の周りを動きますが、体に触れることはありません。治療中に痛みや熱さを感じることもありませんのでリラックスして受けていただけます。



頭部用固定具(シエル)

3. 副作用について

副作用は、放射線があたった場所にだけ現れます。

よくある症状 : 皮膚が赤くなる(日焼けのよう)、だるさ、食欲低下など

時期 : 数週間経ってから現れ、治療が終われば少しずつ回復します。



放射線治療について気になることや不安などあれば、まずは主治医へご相談ください。



がん相談支援センターをご利用ください

「がん」に関するいろいろなことを相談していただける場所です。

(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、ご家族さま、当院受診の有無にかか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)が相談に応じます。

相談費用は無料

秘密は厳守いたします

開設日・時間: 月~金: 月~金(祝日を除く) 9時~16時30分

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)

