

「絵本パフェ」を 8月16日に開催します



みぶなの会では、みなさまに楽しんでもらえるイベントを定期的に開催しています。
今回は、絵本読み聞かせの会「絵本パフェ」を開催します。
お子様を中心に、どなたでも楽しんでもらえるよう、いろいろな絵本を取り揃えて、みなさまのお越しをお待ちしています！

- とき** 平成29年8月16日
午後1時開場
午後1時30分開演
午後2時30分終了
- ところ** 京都市立病院 7階
大ホール
- 参加費** 無料

みぶなの会 イベント
絵本パフェ
8月16日(水)
午後
1:00 開場
1:30 開演
2:30 終了
京都市立病院
7F 大ホール

Parfait Menu
① 「はじめまして」
② 「こんぶのぶーさん」
③ 「あさたとさいさいもよう」
④ 「しちどぶつね」
⑤ 「しばいぬのチャイ」
⑥ 「どうぼう学校」

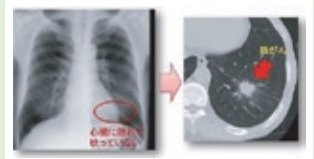
京都市立病院 トビックス 「肺がんドック」を受診しませんか?!

27年度の日本人の死亡原因の第1位はがんで、129万人のうち38万人が何らかのがんで亡くなっています。がんで亡くなる方のうち、最も多いのが、「肺がん」で、年に7万4千人の方が亡くなっています。「肺がん」は、ある程度進行してからでない症状が出ないため、気づいてからでは手遅れとなることも少なくありません。がんは、早期発見、早期治療により死亡率を下げることができます。毎年健康診断を受けている方も、是非受診してみませんか?

料金
23,690円(税込)

詳しくはホームページをご覧ください。
<http://www.kch-org.jp/news/41255>

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 肺がんドックはこんな方にお勧め</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たばこを20年以上喫煙している ・男性40歳以上、女性45歳以上の方 ・家系にがん歴のある方 ・呼吸器等に自覚症状をお持ちの方(せき・たん・胸痛など) ・同居者にスモーカー(同じ空間でタバコを吸っている)がいる ・結核と言われたことがある ・粉塵曝露歴がある(石綿(アスベスト)など) | <p>2 検査内容</p> <p>大きく3種類の検査を行うことで、検査の精度を上げています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低線量胸部単純CT ・喀痰細胞診検査 ・腫瘍マーカー(CEA、CYFRA、ProGRP) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



写真左は、胸部X線検査
写真右は、胸部CT検査

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、心の悩みや体験談を語り、交流する場として月2回開催しています。また、2ヵ月ごとに、治療やケアなどに関する学習会も行っています。ご都合のよいときに気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

- 日時** 毎月 第3水曜日
午後1時30分～3時30分
毎月 第4水曜日
午前10時～午後3時
- 場所** 京都市立病院
北館7階サロン
※予約は不要です。

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内

時間▶午後3時～3時30分 場所▶京都市立病院 北館7階ホール

奇数月の第3水曜日から午後3時から北館7階ホールにて学習会を実施しています。詳しくは、サロンでお尋ねください。



みぶなの会

自分らしくがんと向き合うために



- 2 「みぶなの会」サロンの開催
「みぶなの会」学習会を開催
- 4 京都の暑い夏を乗りきる！
～食事の工夫～
- 5 投稿 みぶな広場
- 6 「肺がんドック」を受診しませんか?!
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内

Information

「みぶなの会」サロンの開催

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」はがん患者さんや家族の方が、がん治療の不安や悩み、体験したこと、日ごろ気を付けていることなどを交流する場として月2回開催しています。

北館7階のサロンルームは毎回ほぼ全席が埋まり、がんに関する話だけではなく日常生活についての話も多く聞かれるようになりました。

また、がん患者さんや家族の方は病気に対する理解も深く、積極的な情報共有の場にもなっています。

みぶなの会には、がん患者さんや家族の方の気持ちをくみ取り交流を進めてくださるお世話役さんがおり、初めて参加される患者さんや家族の方にもなじみやすい環境となっています。

サロンは、がんの情報共有の場として、また2か月に1度ががんに関する学習会も開催しております。



お気軽にご参加ください。

「みぶなの会」学習会を開催

みぶなの会では、より深くがんの知識、情報を提供できるよう2か月毎（奇数月）に第3水曜日午後3時から学習会を開催しています。京都市立病院の医師や認定看護師などさまざまな職種がテーマを変えて講演しております。今年の学習会の内容を振り返ってみましょう。

1 学習会

平成29年2月分

リンパ浮腫のケア

乳がん看護認定看護師 荻野 葉子



浮腫は、大きく分けて全身性と局所性の2種類に分けられます。浮腫の原因は様々ですが、リンパの流れが途切れてしまい、むくむ場合がリンパ浮腫です。

リンパ浮腫には、原発性リンパ浮腫と、続発性リンパ浮腫があります。がんの外科的治療・放射線治療・悪性腫瘍そのものが原因で起こるリンパ浮腫は、続発性リンパ浮腫です。その他、急性炎症・静脈疾患・寄生虫・外傷などによって続発性リンパ浮腫が起こることもあります。世界的には寄生虫（フィラリア）が原因でリンパ浮腫を発症する患者さんが一番多いですが、日本では、がんの治療後に発症する患者さんが一番多いです。

リンパ浮腫の症状は、むくみ・だるさ・重さ・乾燥などがあります。皮膚の角化・象皮症・多毛症という症状も、現れる場合があります。痛みや痒みは出ないことが多いです。

浮腫の発見には、腕や足の内側の皮膚の軟らかい部分を指でつまんでみると、自分でもわかる場合があります。左右差がある場合は、皮膚が厚くつまめるほうに浮腫の可能性があります。

リンパ浮腫の予防には、スキンケアを行う事が重要です。清潔を保つ・保湿を行う・傷をつけないなどに注意が必要です。具体的には、シャワーやお風呂に入り体を洗う、水虫は治療する、お風呂上がりや水仕事の後は保湿クリームを塗る、虫に刺されないようにする、剃刀を使わない、爪を切るときには深爪に注意しヤスリを使用する、水仕事や庭仕事などはビニール手袋を使用する、直射日光を避けて長袖長ズボンを着用する、日焼け止めクリームを塗るなどするのがよいでしょう。

また、患肢（手術した側の腕、腹部の手術の場合は足）を締め付けてしまえば、リンパの流れをせき止めてしまいますので、締め付けないようにすることが大切です。患肢で採血・点滴・血圧測定はできるだけしない、患肢に指輪や時計をつけない、ゴムのきつい靴下やストッキング・下着などの着用は控えましょう。また、リンパ浮腫に対するドレナージ（マッサージ）と、肩こりや腰痛、あるいは美容目的に行うリンパドレナージは種類が異なります。患肢にマッサージを施術する場合は、リンパ浮腫用のドレナージ（マッサージ）であるか必ず確認してください。

食生活に関しては、肥満に注意し、バランスの良い食事を心がけましょう。リンパ浮腫になった場合は、日常的にケアを行うことが重要です。予防と重なる部分も多くありますが、①スキンケアを行う②「弾性着衣」や「多層包帯法」を利用し、適切な圧迫療法を行う③適切なリンパドレナージを行う④圧迫下で運動療法の4つを組み合わせる複合的にケアを行います。

当院では、乳がん手術の入院中にリンパ浮腫予防指導を行っています。また乳がん看護外来を設置し、認定看護師が乳腺外科医師と連携して、リンパ浮腫を発症した乳がん患者さんへのセルフケア支援、弾性着衣、セルフドレナージ指導を行います。看護専門外来の受診には、まず一般外来の受診が必要になります。一般外来での医師の診断及び治療の計画にあわせ、必要な患者さんやそのご家族に、看護専門外来を受けていただくこととなります。ご希望の方は、一般外来の受診の際にお気軽にご相談下さい。



2 学習会

平成29年5月分

外見ケアについて 治療決定～治療後

株式会社スヴェンソン レディス事業部 池田 由紀乃 氏



抗がん剤治療をする際の、副作用の一つである「脱毛のケア」についてお話しします。

まず、ウィッグの選び方について説明します。一般的に、抗がん剤投与が終了すれば髪は徐々に生えてきますが、自毛が回復するまでの期間には個人差があります。ウィッグを使用する期間は、個々の患者さんの治療状況にもよりますが、約1年半～2年の場合が多く、その後も抗がん剤投与期間の延長や病気の再発などで長期間必要となることもあるので、治療開始前に試着を行い、その方に適したウィッグを選ぶことが重要です。

次に自毛のお手入れについてお話しします。髪は皮膚の一部として毎日新しい細胞を作っているため、日々のお手入れがとても重要です。お手入れの手順としては、シャンプー前にしっかりとお湯で髪の汚れを落とし、シャンプーを泡立ててからやさしく洗います。泡立ちにくい場合は泡立てネットやスポンジなど使用してみてください。お湯で2～3分流すだけで、70%位の汚れを落とすことが出来ます。最も大切なポイントは、泡を頭皮につけ、指の腹で頭皮を寄せるように押しながらかみ洗いをすることです。髪の汚れは、頭皮を洗った泡で落とし、洗い方は手ぐしのみで十分です。髪は、夜（22時～2時）に血流により栄養が運ばれ、朝（3時～9時）に成長します。髪の成長に重要な自律神経のバランスを整え、シャンプーは毎夜行い、朝はできるだけ避けるようにしましょう。

次に、頭髪以外の外見に関わる脱毛についてお話しします。治療中は髪だけでなく、眉やまつ毛も脱毛することが多くあります。肌の色がくすんでしまうこともあります。きれいな眉の描き方やアイラインの引き方を実践してみてください。

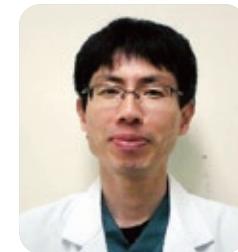
次に、脱毛以外のお手入れについてお話しします。肌は状態に応じてコンシーラーの色味を調節してみましょう。ファンデーションは頬を中心に濃く塗り、外側に向けて薄く塗ることが上手に塗るコツです。そのほか、頭皮の血行を良くするためのマッサージ、体を温めるための入浴や軽い運動、額を太陽に向けるなどして自律神経を整えることも大切です。

負担のかからない簡単にできるポイント押え、治療中もあなたらしく過ごしましょう。



京都の暑い夏を乗りきる! ～食事の工夫～

梅雨が明けると京都の暑い夏がやってきます。盆地である京都は、特に高温多湿であり、体調管理が大切です。食事を通した夏バテ予防法をご紹介します。



がん病態栄養専門管理栄養士
管理栄養士
植木 明

夏は暑くて食欲がなくなり、つい食事を抜いたり、喉越しの良い素麺やうどんだけ、といった食事になっていませんか？夏の食事は麺類や飲み物、冷菓子類など、糖質が中心となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足しがちになります。

食べられそうなものを、食べられる時に。

暑さを乗り切るには、十分な栄養が必要です。1日3食が理想ですが、取れない場合には、「食べられる時に」。食べやすい食事を優先しましょう。

たんぱく質、ビタミンB1の補給を心がけて。

ビタミンB1は、食事の中の糖質を体を動かす力に変えてくれる働きがあるので、種類などの糖質に偏りがちな夏の食事に加えたい栄養素の一つです。豚肉や鰻、大豆製品やゴマ等に多く含まれます。

食事量が少なければ、間食を利用しましょう。

食事量は無理をせずに。不足する栄養は間食で補いましょう。



★栄養バランス改善★ 京都市立病院のお勧めメニュー!



素麺やうどんに具材をのせて、冷やし中華風にすれば、これ1品でもたんぱく質、ビタミンやミネラル類が摂れます。



鰻の蒲焼きを買って、小さな丼で、うなぎにしてはいかがでしょうか？鰻はたんぱく質、ビタミンB1の他、亜鉛も多く含み、治療の中で起こってくる味覚障害の改善も期待できます。



カレーの風味は食欲をそそります。具材にビタミンB1が豊富な豚肉を入れ、季節の夏野菜を入れれば栄養バランスも良くなります。



間食にはビタミンCの豊富な果物や、少量で栄養が補えるプリンやヨーグルト、アイス等もお勧めです。

健康食品などのサプリメントには効果が期待できない物が多く、こうした食品に頼りすぎないように、毎日の食事を基本としましょう。