

2020年度 上半期

がん患者・家族の会「ほっこり」開催概要

会場 洛和会音羽病院 D棟1階会議室1・2 開催時間 午前10時30分～正午

第1回

「音楽の集い ～春～」

講師 音楽療法士 (洛和会京都音楽療法研究センター)

開催日 4月25日(土)

暖かな春のひとつとき、音楽のセラピー効果で、こころと体を元気にしましょう♪

第2回

「初めてでも大丈夫!やさしいヨガと呼吸法」

講師 ヨーガ講師 (ケアリングヨーガ協会)

開催日 5月25日(月)

座ってできるリラクゼーションのためのヨガと呼吸法を練習します。初心者、車椅子の方でも取り組める内容です。動きやすい服装でご参加ください。

第3回

「専門医に聞こう! 知っておきたい『肺がん治療』の話」

講師 坂口 才 (洛和会音羽病院 呼吸器内科 医師 腫瘍内科兼任 日本呼吸器内科専門医)

開催日 6月13日(土)

肺がんはどのような病気? どんな治療があるの? 肺がん治療の基礎から最新のトピックスまで専門医が解説します。

第4回

「治療中のアピランス(外見)ケアについて ～自分らしく過ごすために～」

講師 相談員 (株)アートネイチャー ピンクリボンアドバイザー

開催日 7月13日(月)

脱毛時の対処法、ウィッグを用意するタイミングや選び方、爪のケアなど、自分らしく過ごすために考えてみませんか。ウィッグの試着やネイル体験もできます。*商品の販売はありません。

第5回

「かんたん解説! 家族の介護 & お一人さまの生活に備える在宅サービス」

講師 介護支援専門員 (洛和会居宅介護支援事業所)

開催日 8月31日(月)

住み慣れた自宅で安心して生活を送るため、活用できる制度や施設、サービスについて、その基本や仕組み、最新のトピックスを学びましょう。

第6回

「交流会 ～語り合おう～」

開催日 9月26日(土)

日頃疑問に思っていること、ちょっと聞いてみたいことなど、患者さん・ご家族みんなで語り合い、分かち合ひましょう。ピアサポーター、認定がん専門相談員も同席します。

*ピアサポーター: がんを体験し仲間(ピア)として、患者さん・ご家族をサポートする方

*イベントは状況により予告なく中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。中止の場合はホームページにて詳細をご案内いたします。

*ホームページで最新の開催情報を掲載中。ご不明な点はがん相談センターまでお問い合わせください。

洛和会音羽病院 ほっこり 第16号

がん相談センター通信

夢、そして誇り。この街で... 洛和会ヘルスケアシステム®

2020年3月発行
がん相談センター発行情報誌

2020年度 上半期

がん患者・家族の会「ほっこり」

開催のお知らせ

参加費無料

がんに関するさまざまなテーマで開催しています。興味のあるテーマのみの参加やご家族だけの参加も歓迎! 認定がん専門相談員も在室しています。

会場 洛和会音羽病院 D棟1階会議室1・2 開催時間 午前10時30分～正午

第1回

音楽の集い

～春～

4月25日(土)

第2回

初めてでも大丈夫!
やさしいヨガと
呼吸法

5月25日(月)

第3回

専門医に聞こう!
知っておきたい
『肺がん治療』の話

6月13日(土)

第4回

治療中の
アピランス(外見)
ケアについて
～自分らしく過ごすために～

7月13日(月)

第5回

かんたん解説!
家族の介護&
お一人さまの生活に
備える在宅サービス

8月31日(月)

第6回

交流会
～語り合おう～

9月26日(土)

← 開催概要は P4 へ

イベントは状況により予告なく中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。中止の場合はホームページにて詳細をご案内いたします。

相談窓口



当院に通院・入院中以外の方もご利用いただけます

がん相談センターは、がんに関する相談をお受けしています。心配に思われることがあればお気軽にご相談ください。(予約優先)

洛和会音羽病院
医療介護サービスセンター **がん相談センター**
〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2

☎ **075(593)4175**

【受付時間】月～土曜日(日曜・祝日は除く)午前8時30分～午後5時
【ホームページ】<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/gansupport/>



がん相談センター Q & A

情報はあなたの“力”
情報を探るとき、心がけておきたいポイント



Q 自分の病気や治療について知りたいのですが、何をどうやって調べたらいいのでしょうか？ インターネットで検索するとたくさん出てきますが、どれが信頼できる情報を見極めるポイントがありますか？

A がんといっても、その種類や進行度によって状態はさまざまです。あなたに一番適した治療法や療養生活のことは、あなたと担当医が話し合っ**て決めていく**必要があります。まずは、担当医とよく話し合っ**て、自分の状態を正確に把握**することが大切です。

その上で、もっと詳しく知りたいと思ったら自分で調べてみましょう。情報を得ることで、**知らなかったことに対する不安が軽減**することもあります。また、**納得がいく決定**をする際にも、その情報が**判断材料**となることがあります。

近年、さまざまな情報が手に入るようになり、情報の**正確さを自分で判断**することも必要となっています。

情報を探するときの**5**つのポイント

POINT 1 今、必要な情報は何かを考える

状況によって必要とされる情報はさまざまです。まずは、メモに書き出して整理してみましょう。



POINT 2 インターネットを活用する

たくさんの情報を簡単に入手できます。

POINT 3 がん相談支援センターを活用する

相談員が情報検索をお手伝いします。相談員と話すうちに問題が整理されることもあります。

POINT 4 信頼できる情報かを考える

情報の信頼性が大切です。複数の情報を照らし合わせて、担当医に確認して判断しましょう。

POINT 5 行動する前に、周囲の意見を聞く

担当医、家族、患者仲間などに意見を求めましょう。あなたの判断の助けになります。



推奨される情報入手先 (出典：京都府がん情報ガイド 第7版)

●インターネット

- 国立がん研究センター がん情報サービス
- 静岡県立がんセンター がんよろず相談
- 京都府がん情報ネット
- 緩和ケア.net
- 日本対がん協会
- がん制度ドッグ など

CLICK

Q 検索

*掲載した情報は現時点のもので、内容やアドレスが変更される場合がありますので、ご確認の上ご利用ください。

がん体験者の経験談

正しい情報を得て、治療の理解に役立てて

がんと診断されて、まず手にした情報は、新聞社が発行しているがんの治療の本でした。主治医から治療の説明を受けましたが、どんな抗がん剤を使うのか、どのような副作用が出やすいのかなど、治療生活を送る上で、より深く知っておきたかったからです。国立がん研究センターが発行している、がんの冊子も入手しました。

インターネットでもよく調べましたが、ネット情報は玉石混交です。確かな情報が載っている、国立がん研究センターの「がん情報サービス」をもっぱら

利用しました。また、同じがんになった人がどんな生活をしているのかにも興味があったので、ブログを探したことも。ただし、個人ブログはあくまでも個人の感想。たとえ同じ病気でも一人一人違う、という意識で見えていました。

本やインターネットは情報の宝庫ですし、うまく活用したいもの。けれども、基本は主治医とコミュニケーションを取り、何でも聞くことが一番大事だと思っています。

(悪性リンパ腫体験者 福島恵美さん)



情報を見極めるとき**3**つのポイント



POINT 1 いつの情報か？

中には古い情報や、いつのものであるか分からないものもあります。そのまま信用せず、必ず情報発信日を確認しましょう。

POINT 2 だれが発信しているか？

情報提供の主体は明確にされているか、主体は公益性が有り社会的に信頼できるものか、企業による販売目的の広告ではないかを確認しましょう。著名な先生の発信であったとしても、その先生の個人的意見である場合には、必ずしも科学的に正しいとはいえないことがあります。特定の商品や購入を促しているものにも注意しましょう。

POINT 3 何を根拠にしているか？

科学的な根拠に基づいているかどうかを確かめましょう。研究結果が、多くの人を対象とした何段階にも及ぶ研究によって効果が確認されていない場合は信頼できません。体験談や印象で判断しないことが大切です。



(出展：国立がん研究センター「がん情報サービス」、京都府がん情報ガイド(第7版))

●がん関連の図書・解説書・闘病記・DVDなどの貸し出し、閲覧が可能な施設

- 京都府立医科大学附属病院 がん相談支援センター内
- 京都大学医学部附属病院 がん相談支援センター内

がん相談センターでは、情報検索のお手伝いもしています。ご活用ください。