

ふらみんご通信

日本赤十字社長崎原爆病院
がん相談支援センター
(1階医療相談室)
TEL095-847-1511内線1112

Vol07
2019.12

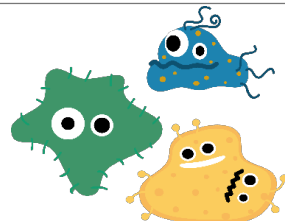
がん患者と家族のふれあいサロン・ふらみんご

5月20日、当院の原田薬剤師より「**制吐剤と薬剤師外来**」と題してのお話がありました。抗癌剤の治療の副作用といえば悪心・嘔吐を思い浮かべる方も多いと思われそうですが、ここ10年ほど支持療法（化学療法の副作用対策の薬剤）の進歩により治療の際に悪心・嘔吐が苦痛と答える方は減少してきています。悪心・嘔吐のリスクは薬剤側の因子と患者さん側の因子（女性、アルコール摂取の習慣なし、乗り物酔いのリスク、つわりの経験等）によるものがあることも説明されました。当院でもガイドラインに沿った制吐剤の使用方法を行っていますが、それでも症状が残る場合もあります。またそれ以外にも様々な副作用があります。当院では薬剤師外来や病棟担当薬剤師を通じて患者さんとお話しし、より最適な処方になるよう主治医に提案も行っています。治療を行う上で何か気になることがある場合は是非薬剤師を活用してみてください。**薬剤師外来を受診希望の場合は主治医の先生か看護師さんにご相談下さい。**

もしもの時のためにみんなで考えよう

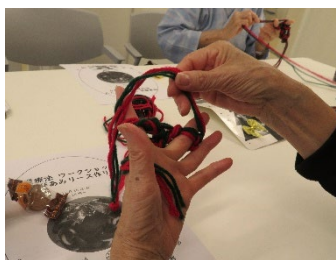
9月2日『もしもの時のためにみんなで考えよう～**アドバンス・ケア・プランニング**～』を開催しました。“将来、自分自身で自分のことが決められなくなった時に備えて、今のあなたの希望や思いを整理しましょう”をコンセプトとし、前半は当院緩和ケアチームの後藤医師に、今後の治療や療養について医療従事者とともに話し合っておく「**アドバンス・ケア・プランニング**」についてお話しいただきました。講演後は、「もしもの時に自分は何を大切にしたいか、されたいか」など、自らの価値観を考え他の人と共有する「**もしバナゲーム**」（縁起でもない話をもっと身近に、当たり前にも**もしもの話**を）を病院の職員、参加者で行いました。はじめは、先のことを考えるのは難しいと話しながら参加される方も多かったのですが、自分が何を大切にしたいと考えているか気づく見直す時間になったと思います。

食中毒を 予防しよう



7月1日、「食中毒を予防しよう」というテーマで、当院栄養課の田端栄養士にお話していただきました。食中毒は細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気です。今回は食中毒をおこしやすい食材（料理）とその原因や対策について、具体的な事例を交えながらのわかりやすいお話しでした。食中毒の原因となる細菌やウイルスによって、対策の仕方には違いはあるものの、食中毒予防のためには、
①**菌を付けない**：手や調理器具はこまめに洗う
②**菌を増やさない**：出来上がった料理は早く食べ、保存する場合は適切な温度で保管する
③**菌をやっつける**：十分な加熱調理を行うことが大切であるとのことでした。皆さん、身近な食事に関連したお話として、興味深々な様子で話を聞かれておられました。

指編みリース作り 11/18



☆作成して嬉しかった。又機会があれば作りたい。
☆クリスマスプレゼントとして妻に渡したいと思います。



ふれあいサロン開催につきましては、1階⑦番患者相談（がん相談支援センター）までお問い合わせください。