



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



令和5年度ピアサポーター養成研修が終了しました

がんピアサポートとは、がんという病気を体験した方が、「体験共有し、共に考える」ことによって相談者を支援していく活動のことをいいます。

兵庫県では、毎年がんピアサポーターに必要な基礎知識を身につけるための研修を開催しています。今年度は8/26 8/27 オンラインで開催され兵庫県内から13名の方が参加されました。研修会では、「より良いコミュニケーションのために」や「ピアサポーターにとって大事なこと」をグループワークやロールプレイ、講義から学びました。どの参加者の方も勉強ができて良かったと感想を述べておられました。

がんと診断されたとき、治療を受けるとき、「他の人はどうやって乗り越えたんだろう」と同じ病気になったことのある人からお話を聞きたいと思われた方は多いのではないかと思います。もし、自分の体験を話しても良いと思われる方がおられましたら「ピアサポーター養成研修」にご参加下さい。



J.M.S

ジャパン・マンモグラフィ・センター®

10月第3日曜日はマンモグラフィ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15日(日)にJMS(休日乳がん検診)がミルネ健診センターで行われ、50名の方が参加されました。参加者の中で希望された方には、乳がん自己検診指導や健康相談を行いました。乳房の模型を使い説明したのですが、どの参加者の方も熱心に聞いておられました。健康相談については、「相談して良かった」と感想を述べておられました。

忙しい日常を送っている中ではありますが、ほんの少し自分のために時間を作って頂き乳がん自己検診を行ってほしいと思います。また、あなたやあなたの大切な人を守るためにも是非乳がん検診を受けましょう。

JMSとは

「子育て・介護・仕事・家事などで忙しく平日に検診を受けにくい女性が、休日に「乳がん検診」を受けられるための環境づくりへの取り組みで、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マンモグラフィ検査を受診できるように取り組んでいます。」





乳がんの早期発見に強いマンモグラフィー



マンモグラフィー（乳房エックス線検査）は、乳房専用のX線装置で左右の乳房を圧迫して撮影しますが、圧迫のときに強い痛みを感じない方がおられる一方で「泣くほど痛かった。もう二度と検査を受けない。」という方もおられます。正直痛いですが、でも少しのガマンで手で触ってもわからない小さなしこりや乳がん初期症状でみられる微細な石灰化を映し出すことができます。



また、圧迫が必要な大きな理由として、乳腺への放射線被ばくが低減されることです。乳房の厚さを1cm薄くすることで被ばく線量を半分にすることが可能になります。圧迫により強い痛みを感じる場合は遠慮なさらず担当技師に伝えてください。

受診時に何か気になることや質問がございましたらお気軽にお声かけ下さい。

がん相談支援センターをご利用ください

- ✓ がん相談支援センターは、「がん」に関するいろいろな相談をお受けしています。（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、ご家族さん、当院受診の有無に関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）がご相談に応じます。

● 相談費用は無料 ● 秘密は厳守いたします

「がん相談」
とお伝え
ください

開設日・時間：月～金（祝日を除く）9時～17時

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（代表）

アンケートにご協力ください

より良い相談支援につなげられるよう、がん相談支援センターご利用の皆様にはアンケートをお願いしています。ご要望、ご不満、お叱り、ご感想、お喜びの声、何でも結構です。皆様からのご意見をお待ちしております。今月アンケート用紙をリニューアルし、Google フォームからも回答が可能になりました。

お立ち寄りの際には是非、ご協力宜しくお願い致します。

よろしく
おねがい
します



情報図書室は
こちらです

コンピニ
ストア

がん相談
支援センター

FAX
コーナー

社会保険労務士相談会

毎月第2金曜日 10:30～13:30 に無料相談会を実施しています。是非ご利用下さい。

お気軽に
ご相談ください



無料!!

社会保険労務士相談会

R5	4/14	5/12	6/9	7/14
8/4	9/8	10/13	11/10	12/8
R6	1/12	2/9	3/8	

毎月第2金曜日 10:30～13:30
予約不要（17時受付までお越し下さい）
★相談は無料です
★ご相談内容は口外致しません（守秘義務）

相談内容

- ⊗ 仕事について（治療との再立について）
 - ⊗ 治療費に関連した社会保障制度について
 - ⊗ 失業保険について
 - ⊗ 障害年金について
 - ⊗ 傷病手当金について
 - ⊗ 休業補償について
- 等々



〒669-3495 兵庫県丹波市氷上町石生 2002 番地 7 TEL: 0795-88-5200 (代)

兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センター発行

監修: 大野伯和

編集: がん相談支援センター部会