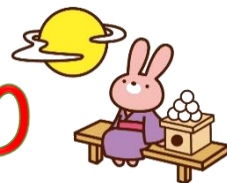




がん相談支援センターだより



兵庫県立丹波医療センター 令和6年度 (第16号) 発行 2024年10月

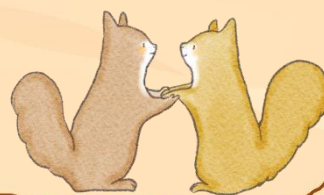
令和6年度ピア・サポーター養成研修が終了しました

令和6年8月24～25日にピア・サポーター養成研修（対面形式）が終了しました。

ピア・サポートとは、同じ体験をした仲間（ピア）が『体験を共有し、共に考える』事によって相談者を支援していく活動のことを言います。そしてサポートを行おうとする人をピア・サポーターと言います。がんと診断されて治療経験がある方や現在治療中の人でも、体調が良好で精神的に余裕がある状態であるならピア・サポーターになることができます。

兵庫県ではがんピア・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実施しています。今年度は26名の参加がありました。対面研修ではグループワークやロールプレイ、講義から沢山の学びがありました。どの参加者も「勉強が出来て良かった。自分の体験を役立てたい」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がある人からお話を聞きたいと思われる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ください。



がん相談支援センターをご利用ください

患者様からいただいたご意見をもとに、5月からがん相談支援センターの入口を開放しています。利用者様から「以前より声がかけやすく相談しやすくなった」と感想をいただきました。ご相談のある方はお気軽に声をかけてください。



相談費用は無料

秘密は厳守いたします

電話相談も可能です。
「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）

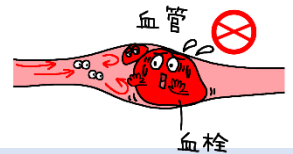
血栓症予防をはじめましょう！！



「血栓症」ってご存じでしょうか？血栓症とは、なんらかの原因で血管の中に血のかたまり（血栓）ができ、それによって血管がつまってしまう病気です。血栓ができやすくなる原因は血流、血液、血管のいずれかの異常です。3つの異常のうち複数が重なった時に生じやすくなります。血栓症は2種類あります。

1つは動脈血栓症、もう1つは静脈血栓症です。動脈血栓症は脳梗塞や心筋梗塞といった病気を引き起こします。静脈血栓症は深部静脈血栓症、肺塞栓症を引き起こす血栓症です。がん患者さんは、静脈血栓症を発症する頻度が高く、がんの種類や進行度によって違いはあるものの、血栓症の発症率はがんではない方の4～7倍といわれています。静脈血栓症の主な原因は、長期の臥床や肥満、妊娠、下肢の麻痺、加齢などにより血流が停滞している場合やがん、手術、脱水など血液が固まりやすくなっている場合、また外傷や骨折、手術や中心静脈カテーテル、喫煙など静脈の壁が傷ついている場合などが挙げられます。

静脈血栓症の予防にはじっとしていないことが大切になります。長時間の同じ姿勢をさけ、下肢を積極的に動かし、血液を滞らせないようにしましょう。今回は静脈血栓症を予防する、寝ながら、座りながらできる体操をご紹介します。



寝た状態で体操

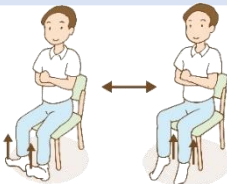


つま先をゆっくり上げ下げします



片足ずつ膝を曲げ伸ばしします

座った状態で体操



座ったまま両足を揃え、つま先を上げ、次にかかとを上げます。これを交互に繰り返します。



座ったまま膝を高く上げます。これを交互に繰り返します。

※お体の状態には個人差があります。体操をはじめられる際には、まず主治医にご相談ください。

参加費 無料

**兵庫県立丹波医療センター
がん患者サロン**

がんの患者さんやそのご家族など、同じ立場の人が
がんのことを気軽に本音で語り合う交流の場です

まごころかふえ

全がん種対象患者サロン

偶数月 第4火曜日
14:00～15:00

びよたんかふえ

乳がん対象患者サロン

7・11・3月 第2金曜日
14:00～15:00

場所：院内2階講堂

*当日参加や途中退室も可能です

お問い合わせ：がん相談支援センター（担当：西尾 優）
☎0795-88-5200（代表）

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。

無料!!

お気軽に
ご相談ください

社会保険労務士相談会

	4/12	5/10	6/14	7/12	8/9
R6	9/13	10/11	11/8	12/13	
R7	1/10	2/14	3/14		

毎月第2金曜日 10:30～13:30
予約不要（L7ロック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（治療との両立について）
- ※ 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