ひまわりだより 19号

2026年10月発行　芳賀赤十字病院
がん相談支援センター

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？

9月25日（金）今年２回目のひまわりの会を開催しました。今回は、緩和ケア認定看護師による症状コントロールのお話をしていただきました。参加した皆さんで体験したことや工夫していることを話していただき、和んだ雰囲気で皆さんと共有することができました。



患者さん・ご家族の参加人数７名 参加されました。

参加した患者さんの声

- とても楽しかったです雰囲気も和やかでした。
- 楽しく過ごせました。皆さんそれぞれ発言できて、とても良かったです。
- 色々辛かった話とか、楽になったとか体験談を聞くことができた。びっくりすることもありましたが参加できてよかったです。
- 楽しかったです。ありがとうございました。
- 満足できました。
- 講師の先生の話し方がわかりやすくてよかった。
- 皆さんとたくさんお話できました。内容も分かりやすかったです。
- 前を向いて進もうと思うようになりました。

自分らしい生活を続けるためにできること

１．辛さの伝え方

つらさを我慢しないことが大切です

がんによるつらさを長い間我慢すると、夜眠れなくなる、食欲がなくなる、体の動きが制限される、気分がふさぎがちになるなど、生活に支障が出てしまいます。痛みや吐き気などの症状は、軽いうちに治療を始めれば、短期間で十分に和らげることができます。そのため、**症状があるときには早めに医師や看護師に相談**しましょう。つらさは、ご本人にしかわかりません。具体的に**「いつから」「どこが」「どのようなときに」「どんなふうに」「どのくらい」つらいのか**を、医師や看護師に伝えていきましょう。また、症状が日常生活のどんなところに影響しているか、使った薬の効果はあったかなどを伝えると、治療の目標がより明確になります。状況を伝えやすくするために、次の図のような症状日誌などを作って診察時に持参することをおすすめします。症状日誌は、どのような形でもよいです。日時、つらさの度合、症状、疑問や気がかりなこと、対応やその効果などを記しておきます。体調により自分で書くことが難しい場合には、周りの人の協力を得るのもよいでしょう。

図４　症状日誌の例

日時	つらさの度合 0（なし）～ 10（強い）	症状	疑問や気がかりなこと	対応
5月6日 22:20	6	寝ようとしたら、右肩が痛みだした。		痛み止めの座薬を使った
24:00	6	いつの間にか痛みがなくなり、うとうとしていた。		



不安や心配事がありましたら相談員が一緒に考え、不安の軽減や解決できるようお手伝いします。ひとりで悩まず、がん相談支援センターへご相談ください。

国立がん研究センター情報サービスより抜粋

2026 年度がんサロンについて

開　催　予　定　日	場　所	内　　容	担　当　者
令和８年５月22日(金) １：00～15：00	２階 講堂１・２	リラクゼーションと ハンドケア	赤十字健康生活 支援講習指導員
令和８年９月25日(金) 14：00～15：00	２階 講堂１・２	症状コントロール	緩和ケア認定 看護師
令和８年12月18日 （金） 14：00～15：00	２階 講堂１・２	日常生活の中で簡単にできるリハビリテーション クリスマスカード作成	理学療法士・ 作業療法士
令和９年２月19日(金) 14：00～15：00	２階 講堂１・２	がん治療中の栄養管理	がん病態栄養 専門管理栄養



がん患者・家族サロンの申し込み・お問い合わせ先

★がん相談支援センター　0570-01-2195 ナビダイヤルです。
その他４を押しがんサロンについてとお伝えください。