



# 愛知県がんセンター愛知病院 相談支援センター

あなたの…

理解を助け、心を支えます

ほしい情報を探し、提供します

生活を支援します

がんなどの医療にかかわる質問や相談にお答えします

Vo.55

平成30年

秋号

## 療養生活のためのヒント

### 【その4. 休養と睡眠のヒント】

治療や療養生活の時期には、疲れやすい、心の不安などで落ち着かない、ぐっすり眠れないといった悩みを抱えることもあります。

#### ■ 日常生活の中で休息、睡眠をバランスよく

休息と睡眠をしっかり取って、心身の疲れを取り体調を整えることは大切です。不規則な生活は疲れや

不眠につながります。起床、食事、就寝の時刻をできるだけ規則的にします。また適度な活動は体に心

地よい疲労となり、睡眠の質をよくすることができます。

#### ■ 心と体のリラックスのために

心をリラックスさせ、体がほぐれると心地よい休養や睡眠が取れるといわれています。いろいろと試して自分に合った方法を見つけていきましょう。

- ・ぬるめのお風呂や足浴
- ・軽い読書、ストレッチや散歩
- ・音楽や香り(アロマセラピー)



#### ■ 睡眠を助けるための工夫

- ・夕食後には、カフェインの多い飲み物や食べ物を控える
- ・深酒はしない
- ・眠る時間は早すぎず、遅すぎず

## 社会保険労務士による就労相談を行っています

就労している方ががんと診断された時、頭に浮かぶことの一つは「仕事をどうしよう」ということではないでしょうか。職場への伝え方や治療と仕事をどう両立させるか、傷病手当金や障害年金などの利用できる制度についてなど、社会保険労務士がご相談をお受けします。



毎月第2月曜日(祝日の場合は翌日)

午前10:00~12:00(相談時間は1人約40分)

予約制・無料

※他院に通院している患者さんも相談できます

※申し込み・お問い合わせ 相談支援センター ☎0564-21-6251(代表)

## あなたに届けたい緩和ケア（申込不要・参加費無料）

10月9日(火)～10月12日(金)は「愛知病院緩和ケア週間」です。今年度は、当院で行われている緩和ケアの取り組みをご紹介します展示会を地域緩和ケアセンターにて行います。どなたでも自由に参加していただけます。

センター展示見学 時間	10/9(火)	10/10(水)	10/11(木)	10/12(金)
9:30～11:30	○		○	○
13:30～17:00	○	○		○



### 展示内容

- 1) 「緩和ケアとは?」「緩和ケア病棟について」「がんサポートチームの活動」「緩和デイケア・乳腺サロンの紹介」
- 2) 緩和デイケアで創作したパステル画作品と患者さんからのメッセージ

※お問い合わせ 地域緩和ケアセンター ☎0564-21-6251（内線3900）

## ピンクリボン月間企画【きれいプロジェクト】

ピンクリボンは乳がんの早期発見、早期治療の大切さを伝えるシンボルです。

日 時： 10月17日(水)、24日(水)、31日(水) 9:30～13:00

場 所： 地域緩和ケアセンター

対象者： 当院外来、入院患者さん(女性だけでなく、男性のご相談にも応じます)

内 容： ウィッグ、補整下着、人工乳房、パッドの展示／専門業者との相談会

※お問い合わせ 地域緩和ケアセンター ☎0564-21-6251(内線3900)



## 緩和デイケア企画

### ● がん患者さんのための生活講座（対象者：患者さんとご家族）

10月18日(木)13:30～15:00 「知っておきたいがんの基本とがんの向き合い方」

11月15日(木)13:30～15:00 「がん患者の食事と脱毛ケア」

### ● 家族のためのがん教室（対象者：がん患者さんのご家族、院外の方も含む）

10月25日(木)13:30～15:00 「家族が知っておきたいがんの基本と治療費の話」

11月22日(木)13:30～15:00 「がんと上手な付き合い方～家族のストレス対処法～」

12月27日(木)13:30～15:00 「家族ができる患者のサポート～食事と薬～」

※申し込み・お問い合わせ 地域緩和ケアセンター ☎0564-21-6251(内線3900)

## 相談支援センターへお気軽にご相談ください

- 受付 月曜日から金曜日(祝日を除く) 9:00～12:30／13:00～16:00
- 面談時間 30分程度(相談は予約制です。予約は電話でも可能です。)
- 相談費用 無料
- お問い合わせ 愛知県岡崎市欠町字栗宿18 ☎0564-21-6251(代表)