



あるあるメモ

がんになると、たとえ治療がうまくいっていても、常に「再発」や「転移」の恐怖がつきまとい、少しの痛みでも、気になってしまいます。また検査結果に異常がない場合でも「それでも痛みはあるし…」と思いがちです。

そんな時、医師の何気ない世間話で、不安や痛みが和らいだ経験はありませんか? 医師の優しい一言は、まさにドクター・マジック! 不思議な力がありますよね。

あるある情報

肩や腰が痛くなる原因の1つに、「長時間同じ姿勢でいること」や「目の使い過ぎ」があります。適度に視線を遠くに向けたり、首や腰回りのストレッチをしてみましょう。それでも気になる場合は医師と相談の上、痛みを取り除くペインクリニック(疼痛外来)を利用するのも良いかもしれませんね。

こころの駅舎 がん患者 “あるある”かわら版

「あるあるかわら版」冊子準備中



平成30年2月に記念すべき第1号を発行した“あるある”かわら版も、今回で第10号となりました。がん患者さん発案のこの取組は、昨年10月に中国新聞に掲載され、多くの方に知って頂く良い機会となりました。

反響は大きく「どこに行ったらもらえますか?」「学校の図書室に置きたいのですが・・・」など、お問い合わせが続きました。そこで、この一年間に作成したかわら版をまとめた冊子の発行に向けて、ただいま準備中です。どうぞお楽しみに!

～まあおばちゃんの独り言～


4月 イベント型こころの駅舎

4月のイベント型こころの駅舎は、昨年引き続き、がん患者さん、ご家族の貴重な体験発表よ。是非ご参加くださいね。

場所は芸術文化ホールくらら 3階 303号室(サロンホール)です。いつものお部屋と違うので、お間違いないよう、お越しくださいね。



“4コマ漫画”に込めた思い

 4コマ漫画には「こころの
 駅舎」に参加されているがん
 患者さん・ご家族を中心に、
 患者さんを支える医療スタッ
 フなどが登場しています。
 ユーモラスに描かれるがん患
 者さんの日常(療養)生活
 のひとコマが「こんなこと“ある
 ある”」「こんなことがあるん
 だ・・・」と、がんに対する理解
 を深めるきっかけになればと
 願っています。



*今回登場の医療スタッフ

「野球大好き!
 思いやり医師」



■ 毎月第4木曜日

■ 開催形態

イベント型(4月、8月、12月)

[時間] 14:00 ~ 15:30

定期型(上記以外の月)

[時間] 14:00 ~ 18:00

■ 東広島芸術文化ホール

くらら

東広島市西条栄町7番19号



第10号(平成31年3月28日)

こころの駅舎発行



〈事務局・発行協力〉
 一般社団法人 東広島地区医師会
 地域連携室あざれあ
 電話：082-493-7360
 FAX：082-493-7361

