



あるあるメモ

これから汗をかく季節がやってきますが、がん患者さんの中には暑くないのに顔や上半身が熱くなり、汗が噴き出したり、のぼせたりすることがあります。これを「ホットフラッシュ」といいます。

「ホットフラッシュ」はホルモン療法によるホルモンバランスの急激な変化に、身体が対応しきれずに起こる症状です。そのため、身体が慣れてくれば次第に治まってきます。汗かきさんを見かけたときは、優しく気長に見守ってくださいね。

あるある情報

副作用の1つである「ホットフラッシュ」は、季節や状況に関係なく起きる症状なので、汗を拭きとれる吸水性の高い下着やタオル地のハンカチは必需品ですね。



# 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”小冊子完成



がん患者さんの「がん患者の“あるある”情報をまとめた読み物があったら、不安を抱えている患者さんの参考になるんじゃない!」という発案から始まったこの“がん患者さん あるあるかわら版”が、小さな冊子になりました。お役立て頂ければ幸いです。

いつか冊子に... と思ってはいましたが、こんなに早く冊子になるなんて、本当に驚きです。これも「かわら版」を楽しみにしてくださっている皆さん、情報提供して下さるがん患者さん、そして4コマ漫画を提供して下さる「さっちょこ」さんのおかげです。こころの駅舎同様、「かわら版」も皆さんの手で育てて欲しいと願っています。

～まあおぼちゃんの独り言～



### 「令和」元年 こころの駅舎


5月1日に元号が変わり、気持ちが新たになった気がするわね。皆さんは、改元をどのように迎えられたかしら?

こころの駅舎は、益々がん患者さんやご家族自身が輝く集いにしたいと思っているの。がん患者さんやご家族の体験発表や、かわら版の発行に加えて、皆さんからの新たな企画を大募集します。支援者の皆さんも一緒に考えてくださいね。

皆さんからのご意見お待ちしております。



## “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。



\*漫画を描いてくださっている さっちよこ  
さんは、がん患者さんのご家族です。

### ■ 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



\*「がん患者“あるある”かわら版」小冊子に  
ついてのお問い合わせは、  
(一社)東広島地区地域連携室あざれあ  
にお願いいたします。



第12号(令和元年5月23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

