

# おしゃれネイル?

No.15 さっちょこ作



## あるあるメモ

抗がん剤の副作用の一つである皮膚障害には、指先などがひりひりしたり、ちくちくしたりする知覚過敏のほか、爪の変形や黒ずみ、爪にスジが入るなどの症状があらわれることがあります。このような皮膚障害に対しては、日頃から「清潔・保湿・保護」といったケアが重要です。

また爪が伸びていると、靴下やタオルなどに引っかかってしまうことがあります。爪やすりを使うなど、爪に負担をかけない方法でケアするようにしましょう。

## あるある情報

抗がん剤の治療中に、黒く爪の色が変色してしまうことがあります。こうなると人目が気になって外出が億劫になりがちです。でもあえて爪を隠すのではなく、見せる工夫をしてみるのも良いかもしれません。マニキュアは弱った爪を保護する効果もあるようです。

おしゃれネイルにチャレンジしてみたいか?ただし除光液は刺激の少ないものを選んでくださいね!

# 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」新企画!



読者投稿欄  
「こころの駅舎」  
ひろ・は

こころの駅舎に参加されている皆さんの発案で始まった「がん患者さん あるあるかわら版」も、第15号となりました。これからも、「がん患者さんやご家族による、がん患者さんやご家族のための 読み物」として、発行を続けたいと考えています。

そこで、より皆さんに親しんで頂けるように、

次回号から読者投稿欄を企画しました。只今原稿を絶賛募集中です。「がん患者“あるある”」「聞いてよ!私のがん治療」「こんな時、みんなどうしてるの?」「こころの駅舎でストレス解消!」などなど、皆さんの声を紙面でご紹介したいと思います。ご協力、よろしく願いいたします。

広島県が指定した15の「がん診療拠点病院」に設置されている、「がん相談支援センター」をご存じかしら。

## まみおちゃんの写より情報



ここでは、がんについて詳しい看護師や、生活全般について相談できる社会福祉士などが相談員として対応してくれます。

東広島市では、東広島医療センターにがん相談支援センターがあることは、皆さんご存じね。お隣の呉市には中国労災病院、呉共済病院、呉医療センターにがん相談支援センターがあります。心強いわね。

相談を希望する場合は、事前に予約が必要な場合もあるので、まず電話で確認してくださいね。

また、こころの駅舎のように、がん患者さんのためのサロンを開催している病院もあるので、気軽に参加してみてください。心配なこと、不安なことは一人で抱え込まないでまず相談よ!



## “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 さっちょこ  
 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  
 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  
 にお問い合わせいたします。



第15号(令和元年9月26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

