投稿
みぶな広場

ピア交流会

「タオル帽子作成の会」を開催しました！

令和6年3月14日（金）、京都タオル帽子の会の講師の先生方をお招きし、タオル帽子作りを行いました。好きな色や柄のタオルを選んで、講師の先生方の指導のもと、ひと針ずつ思いを込めたタオル帽子を縫い上げました。参加者の皆さん、講師の皆さん、職員も一緒になって、和気あいあいと楽しいひとときを過ごすことができました。

参加者からの感想

- 初めて参加しました。ていねいに教えて頂いてタオル帽子が無事完成し、とてもうれしいです(⌒∇⌒)！どうもありがとうございました♪（A.K）

講師の先生方からのひとこと

- 人数が少なくても会話がはずむ、とても良い環境で帽子づくりが出来ました。どなたでも参加していただけるように大切な時間を作って下さって感謝しています。
- 少し人数が少なかったですが、楽しくお話しながら穏やかな時間を過ごせました。ありがとうございました。
- 私たちもがんサバイバーです。帽子を縫いながら、それぞれの経験のお話をゆっくり聞けました。ありがとう。

令和6年度の開催は以下のとおりです。
詳細は決まり次第、京都市立病院のホームページに掲載します。
第1回　終了しました
第2回　3月21日（金）13:30～16:00

ピア交流会

「型染めのうちわ作り教室」を開催しました！

6月27日（木）、ピアサポーターくしだ氏が講師となり「「型染めのうちわ作り」を行いました。お好みの型を選んで、うちわに型をおき、顔彩を刷毛で刷り込むことで、簡単にオリジナルうちわを作ることができました。暑い夏にぴったりの素敵なうちわが完成しました！

参加者からの感想

- 脳と指先に刺激を頂き出来上がったらとてもうれしい気持ちになりました。楽しかったです。
- 1年半ぶりの筆を持ちました。有り難う御座いました。

講師の先生からのひとこと

- 梅雨空の中染め型を使って顔彩で絵柄をうちわに色付けしました。皆様上手に出来上り楽しい一日になりました。

令和6年度の開催は以下のとおりです。
詳細は決まり次第、京都市立病院のホームページに掲載します。
第1回　終了しました
第2回　11月28日（木）13:00～15:00「年賀状作り」

京都市立病院
トピックス

京都市立病院 LINE公式アカウント開設しました！

友だち追加はこちらから！

QRコードから友だち追加

右のQRコードを読み取り追加してください。

ID検索から友だち追加

LINEアプリの「友だち追加」→「友だち検索」→「ID/電話番号」より右のIDを入力し追加してください。

ID:@433bwxjh

QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

当院のイベントに関する最新情報を
月2～3回配信しています！

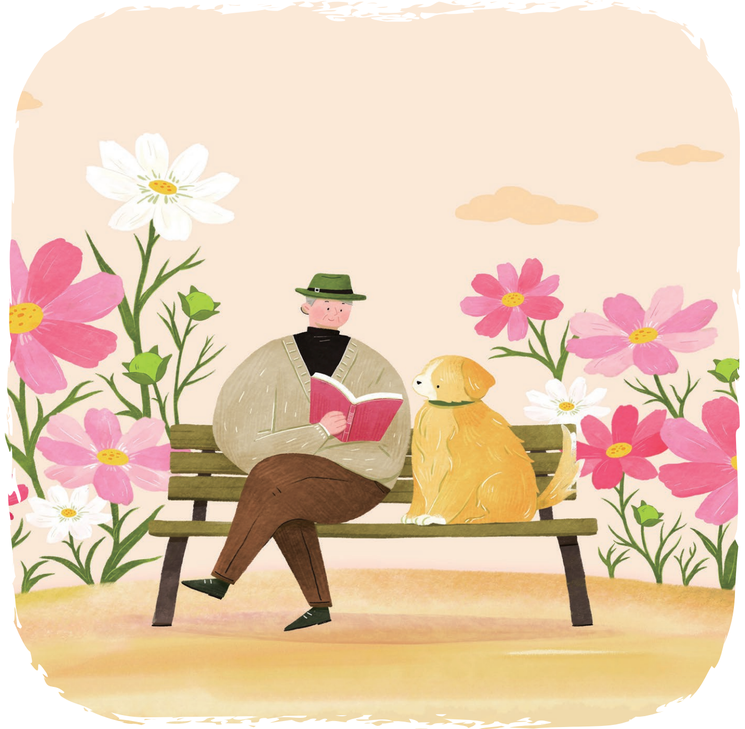
地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院
がん相談支援センター
〒604-8845　京都市中京区壬生東高田町1-2
TEL 075-311-5311　FAX 075-311-9862
https://www.kch-org.jp/

みぶなの会

自分らしくがんと向き合うために

2024.10　Vol.18

❷ 特集　アピアランスケア
～アピアランスケアＭＡＰ～
❹「みぶなの会」学習会を開催
❺ 投稿 みぶな広場
❻ 京都市立病院トピックス
LINE公式アカウント開設しました！



京都市立病院 がん患者・家族のサロン「みぶなの会」会報誌
地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院

アピアランスケアMAP

がん治療では、どの治療法でも
アピアランスの問題が起こることがあります
★それぞれの治療場面や
♥それぞれの部門で
サポートを行っています
ひとりで悩まず、身近な医療者にご相談ください

アピアランスケアとは？

がんやその治療（手術・抗がん剤・放射線治療）などに伴う外見変化によって起こる患者さんの自己像の変化に、患者さん自身が折り合いをつけながら、自分らしい日常生活を送ることができることを目指す医療者の支援です

★化学療法
抗がん剤の治療で起こる、脱毛や皮膚・爪に起こる副作用に関する情報をお伝えしたり、ケア方法の紹介や指導を行っています。

★放射線治療
放射線治療による皮膚炎の悪化を予防するお手入れ方法や治療によるむくみなどの対処方法の紹介をおこなっています。

★手術
手術で傷ができる場合には、カモフラージュ方法などを一緒に考えます。

気になること、大切なことは
ひとそれぞれ...
自分らしくいられる方法を
見つけられるといいな...

♥外来
治療方法について一緒にお話を聞き、わからないことや気がかりを伺います。

♥入院
治療の内容が決定した際に、前もって予測される副作用（外見の変化や症状）の説明を行っています。

体に傷があっても
ストーマがあっても
入れる♨があるよ
例）ピンクリボンのお宿では
入浴着が着用できます

Social

♥がん相談支援センター
自分の気持ちや外見に対する捉え方に気づき、異なる見方を知ることはとても大切です。
ここでは、ウィッグやネイルケアなどのサンプルの展示、専門職種への橋渡しなど全般的な支援をしています。

ひとに会わなければ、
外見は気にならないはずだニャ
社会とつながっているから、
気になるんだニャン

「ウィッグにしたの？」
って言われたら、どう応える？
事前に考えていたら、
気持ちが楽だワン

Social

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」

日　時　※学習会とサロンは同日開催
第3回　10月23日（水）　13：30～15：30
第4回　　2月26日（水）　13：30～15：30

場　所　京都市立病院　北館7階サロン

申込み　各回、開催1か月前より募集を開始します。
参加希望の方はメールまたは電話でお申込みください。

問い合わせ先
がん相談支援センター
☎075-311-5311㈹
（月曜日～金曜日　9：00～16：00）
詳しくは、
京都市立病院ホームページを検索

学習会を開催しました

令和6年2月28日に「患者力を高めるには～「生きる」を考える哲学対話～」と題して学習会を開催し、11名の方に参加いただきました。

講師　一般社団法人 哲学相談おんころ　代表理事　中岡 成文 先生

哲学対話は、さまざまな生き方やものごとを一緒に考え、深めていくという対話のあり方のことです。この手法を用いて、がんを経験された方や医療者が輪になって語り合い、自分の考え方や価値観を見つめなおす時間を共有しました。

中岡先生の導きで、病の経験を得たらからこそ語られる言葉が紡がれ、ひとりひとりの「患者力」が自然と引き出されると共に、語り合いに花が咲きました。

参加者からは、「患者力を考えさせられた」「興味深い内容だった」「レギュラー化して欲しい」などの声が寄せられました。

がん相談支援センターでは今後も、参加者の皆さんと一緒に病の経験を言葉にしながら、「生きる」ことを考える場づくりを提供していきます。

令和6年5月22日に「私のことは、私が決める！～「生きる基軸」を心にもつために～」と題して学習会を開催し、5名の方に参加いただきました。

講師　京都大学大学院 医学研究科・医生物学研究所　特任准教授　佐藤 恵子 先生

「生きる基軸」は、「どう生きるか（doing）」の前に自分は「どうあることをよしとするか（being）」を立てることを大切にする考え方です。講義を通じて「生きる基軸」「生きるためのカギ」について考え、ワークの中では大リーガーの大谷さんも活用したマンダラ・チャートを使って楽しく学ぶことができました。

「生きる基軸」を持つことで、誰もが「自分はこういう人物として生きる」と役割を定めて日々歩むことが出来れば、病気のありなしや、人生の長い短いに関係なく、豊かな気持ちで過ごし、旅立つときも穏やかでいられる可能性が高まると考えられます。

参加者からは、「人は『どのような形で最期を迎えるか』を考えがちですが、『その時が来るまでどう生きるか』を考えることも非常に大切だということがよく分かる内容だった」と感想をいただきました。