

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9月20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。おしゃべりに花を咲かせながら、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

●楽しかったのでまた来させてね。

講師の先生方からのひとこと

- 参加者は少ないけれど、細やかな気配りの中で楽しく帽子を作ることができました。会話ははずみ、出来上がった帽子ももちかえりまた来させてくださいとの気持ちで帰られて、とても嬉しかったです。
- 真夏日の中来ましたが、涼しいところで楽しくおしゃべりホッとするひとときでした。ありがとう。
- お世話になりました。帽子を縫う会の参加者がもう少し多くなればいいですね。

令和6年度の開催は以下のとおりです。
令和7年度の開催予定は決まり次第、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！

11月28日(木)、ピアサポーターくしだ氏が講師となり、「年賀状づくり」を行いました。お好みの型を選んで、ハガキに型をおき、顔彩を刷毛で刷り込むことで、簡単にオリジナル年賀状を作ることができました。個性豊かな素敵な年賀状が完成しましたよ！

参加者からの感想

- 楽しく参加させていただきました。ありがとうございました。どなたに送ろうかと楽しみです。
- 普段から年賀状を作らないので、楽しかったです。家でも絵を描いてみたいくなりました！
- 楽しい期間をありがとうございました。ステキな年賀状ができました。大切な人に送ります。来年も良いお年でありますように！！
- 楽しい時間を過ごさせてもらいありがとうございました。今後もよろしくお願い致します。

講師の先生方からのひとこと

●年賀状を皆さん上手に出来上がりました。今年も穏やかに、いい日一日、重ねて一日を願っています。よろしく願います。



令和6年度の開催は終了しました。
令和7年度の開催予定は決まり次第、京都市立病院のホームページに掲載します。



がん患者
カウンセリングのご案内

～あなたの治療や療養をサポートします～

対象者： がん治療・療養中の患者さん
ご家族・患者さんを支えているかた

例えばこんなお困りごとはありませんか？

ひとりで説明を聞くのが怖い

どの治療が最適なのかな

自分で今後のこと決められるかな

先生にこんなこと聞いていいのかな

副作用ってどんなのがあるのだろう

家族に心配をかけるのはつらいな

どうやって支えたらいいのかな

診断や治療内容、今後の療養を考える時に、がんを専門とする看護師が診察に同席し、苦痛や不安・疑問について一緒に考えます



お問い合わせ：
京都市立病院におかかりのかたが対象です。ご希望のかたは、主治医もしくは看護師にお声がけください。



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



- ② 「みぶなの会」学習会を開催
- ④ 知ってほしい！
がん相談支援センター
- ⑤ 投稿 みぶな広場
- ⑥ 京都市立病院トピックス
がん看護カウンセリングのご紹介



地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」

学習会を開催しました



令和6年7月24日に「からだに優しい食事と栄養」と題して学習会を開催し、6名の方に参加いただきました。

講師 京都市立病院 栄養科 管理栄養士 植木明 先生

食事は、私たちの日々の生活に欠かせない、大切なものです。しかし、神経質になりすぎる必要はありません。食事と栄養のポイントを押さえることで、体重や筋力の低下を防ぐことができます。がんの治療中には、食欲の低下、吐き気や嘔吐、味覚や嗅覚の変化など、食事量低下の要因となる症状が生じる場合があります。症状に応じた対策や工夫について知ることが大切です。治療中は、筋肉のもとになるたんぱく質を食べて、体重を落とさない食事をお勧めで(※)、肉・魚・大豆製品・卵・乳製品など、いろいろな食材を食べましょう。1食あたりのたんぱく質の摂取の目安は、手のひらサイズです(※)。たんぱく質は、毎食取り入れるのがお勧めです。

現代人が陥りやすい野菜を中心とした草食低栄養型の食事や、おにぎりだけで済ますなどの単品粗食型の食事では、たんぱく質が不足し、筋力減少や体力低下につながります。バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。

食事に迷うとき、困ったときは、一人で悩まず、がん相談支援センターや、おかけの病院の栄養士に相談してみてください。あなたに合った対策が見つかるかも知れません。

※腎臓や肝臓の機能が低下して、たんぱく質制限がある場合は医師の指示に従ってください。

学習会の様子



参加者の声

分かり易く勉強になった！

(当事者同士の) 情報の共有は大事だと思った

京都市立病院では、食事への悩みを持つ患者さんやご家族に向けて、食事の工夫とレシピを集めた症状別の食事パンフレットを作成しています。詳しくは、QRコードを読み取りご覧ください。



がん患者さんご家族のための 食事のヒント ~最新版~



令和6年10月23日に「対話で広がる和と輪」と題して学習会を開催し、10名の方に参加いただきました。

講師 頭頸部がん患者と家族の会 Kyoto

「頭頸部がん患者と家族の会Kyoto」のみなさんにお越しいただき、ほっこりと交流を行いました。がんによって起こる体や心の辛さ、苦しみは、他の人にはなかなか伝わらないものですが、悩みを共有できる仲間と共に、対話を通して学び合うことで、明日への勇気や活力につながる可能性が見えてきました。

ある方からは、がんになったことで価値観や生き方が変わった、大変な生活の中でもささやかな楽しみを見つげられる自分が好き、という言葉がありました。

またある方は、家族との大切な思い出をお話されるなかで、生きている人との関係を大切にすることや、大事な人に素直な気持ちを伝えることの大切さに気づききっかけをくれました。さらに、わたしたちは、亡くなった人ともつながっているのだと、改めて考えることができました。

そしてある方は、頭頸部がんという病の経験によって、自分の身体のこととは自分で決めていいこと、今食べられないことを悲しんだり、惨めに思うのではなく、いつか食べられる日まで、いまは別の方法で自分の体をできるだけ楽にしてあげようという生き方を語ってくれました。私たちは病気になると、自分の体のコントロールをすべて奪われてしまう感覚になりますが、そんなときこそ、このような考えが生きる基軸になると気づくことができました。

いま、がんに関する情報は世の中に溢れていますが、体験者の生きた言葉によって、生きる力や生きる知恵について考える大切な対話の場となりました。

学習会の様子



参加者の声

参加者の意見が参考になった！

日ごろ話せないことが話せて、分かり合えることは大切だと思いました。

あらためてこういう対話の場っていいなと思いました。前向きな人ばかりで嬉しかったです。

学習会をいっぱいお願いします。

「頭頸部がん患者と家族の会Kyoto」に関心のある方は、こちらのQRコードでアクセスできます



がん患者さんに知ってほしい！ がん相談支援センター

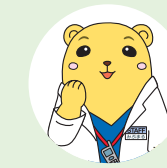
～認定がん相談支援センターを取得しました～



がん相談支援センターってなあに？



がんを経験された方、治療中のご家族を持つ方が、治療を受けながら考えていること、生活の中で抱えている気持ちや不安など、安心してご相談いただける窓口として「がん相談支援センター」を設置しています。がん専門相談員(看護師、社会福祉士)がお話を伺い、気持ちや情報の整理をお手伝いし、解決の糸口を一緒に考えていきます。相談内容はご本人の許可なく第三者(担当医等含む)に伝えることはありませんので、安心してご利用ください。当院かかりつけでない方もご利用いただけます！



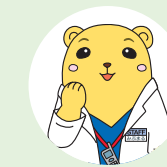
「認定がん相談支援センター」ってなにがすごいの？



「認定がん相談支援センター」は、「がん診療連携拠点病院等の整備指針」に定められているがん相談支援センターの要件を満たし、さらに相談支援の質を維持向上させていくための体制整備に努め、相談対応を振り返り評価・改善活動に取り組んでいるなど、一定の基準を満たした施設が「国立がん研究センター認定がん相談支援センター」として認定されています。

京都市立病院 がん相談支援センターは、2025年より、国立がん研究センターから「認定がん相談支援センター」の認定を受けました。つまり、相談支援の質が高いことを認められたのです！

★2025年1月時点では、全国で31施設が認定されています。京都では当院が初めての認定となります。



どんな人がいるの？どんなことをしているの？

がん看護専門看護師

あなたがあなたらしく生活できるよう、サポートさせていただくための院内体制を作っています。



緩和ケア認定看護師

診断から治療・療養のさまざまな場面で、情報をお伝えするだけでなく、一緒に悩みながら歩きます。



社会福祉士

治療や療養に伴う出来事やお気持ちの変化、お金や仕事の悩みについて、ぜひお話を聞かせてください。



事務

来室された方の案内やがん相談支援センターの図書や冊子、備品の管理等を担当しています。



受付/場所 本館1F がん相談支援センター
相談時間 月曜日～金曜日 電話の場合：9：00～16：00 対面での場合：9：00～16：00
連絡先 075-311-5311 (代表) 075-311-6354 (直通)