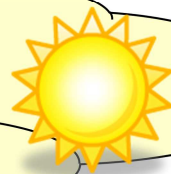


雲南サロン「陽だまり」



第110号 H29. 4. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



夜が明けるのが早くなり、日が暮れるのも遅くなりましたネ。
霜の降りた朝は寒くて冷たいですが、日中の暖かさは自然と笑顔になりますネ。
桜の開花が楽しみです。



感謝

3月23日（木）に、陽だまり9周年記念式典を終えました。
「チェリーハーモニー」の皆様によるハーモニカの演奏と、佐藤先生のトークで楽しいひとときを過ごしました。ぜんざい、シュークリーム、手作りケーキなどお腹いっぱい、笑顔いっぱいの式典でした。



4月のサロンのご案内

◆4月13日（木）

◆4月27日（木）

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪



☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：4月22日（土）

午後 1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所（佐野・大田）TEL（0854）42-9638

雲南市役所健康推進課 TEL（0854）40-1045

雲南サロン「陽だまり」



第111号 H29. 5. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



桜の花も散り、ポタンの時期になりましたね。田ん中の準備も始まりました。早いところでは田植えも始まります。でも、朝晩は冷え込むことがあります。体調管理をして、自分の身体・家族の健康には気を配ってくださいネ。



5月のサロンのご案内



- ◆5月11日(木)午前10時～午後3時
- ◆5月25日(木)午前10時～午前12時
(午前中です)

お待ちしております♪♪

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：5月20日(土)
午後1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林(電話 090-5370-4689)

講演会のご案内

「元気で長生き：PPKのコツ」

講師：日本笑い学会副会長 (医師) 昇 幹夫 のぼり みきお
日時：平成29年5月21日(日) 14:00～15:30 (会場13:00)
会場：チェリバホール

要 申し込み：雲南市役所健康づくり政策課

電話 0854-40-1040

FAX 0854-40-1049

申し込み期限 5月12日です



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課 TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第112号 H29. 6. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



日中の暑さは日に日に厳しくなって来ましたネ。熱中症にならないように水分補給をしてくださいネ。梅雨の時期になりますが、雨量や災害が心配です。食べ物や飲み物にも気を配って、体調管理をしてくださいネ。



6月のサロンのご案内

- ◆6月 8日(木)午前10時～午後3時
- ◆6月 22日(木)午前10時～午前12時
(午前中です)

お待ちしております♪♪

☆げらげらくろあぶ公楽歩のご案内☆

日時：6月24日(土)
午後 1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン



【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

もう一度勉強しましょう

➤ 化学療法とは？

薬剤を使って、がんを治療することを「化学療法」と言います。がん細胞が増えるのを抑えたり、がん細胞を破壊したりします。

化学療法は、注射や内服によって薬が血液中に入り、体の隅々まで運ばれて体内に潜むがん細胞を攻撃し、破壊します。全身のどこにがん細胞があってもそれを破壊する力を持っているので、全身的な治療に効果があります。



医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を再度紹介します。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」



第113号 H29.7.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



雨の少ない梅雨ですが、日中のむし暑さは厳しいです。水分補強を忘れないでくださいね。今年も半年となりました。日々元気で過ごしていることが当たり前になって、反省や感謝を忘れてしまいがちです。思いやりや優しさを持って過ごしたいものですね。



7月サロンのご案内

◆7月13日(木)
◆7月27日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：7月15日(土)
午後1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）



勉強しましょう

合併症（がっぺいしょう）①

合併症とは、ある病気が原因となって起こる別の病気です。たとえば、糖尿病は血液中のブドウ糖の濃度が必要以上に高くなる病気ですが、この病気のために血管が弱ってきます。血管が弱ると、動脈硬化が起き、さらに脳梗塞などの病気が起こることもあります。

合併症（がっぺいしょう）②

手術や検査などの後、それらがもとになって起こることがある病気です。たとえば消化器の手術をすると、腸の働きがにぶって腸がスムーズに動かなくなることがあります。そのために腸が詰まって腸閉塞が起こることがあります。これは必ず起こるわけではありませんが、どんな手術でも合併症は起こる可能性があります。

医師の説明を聞いても困らない
「病院のことば」を再度紹介します。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子
島根県雲南保健所
雲南市役所健康推進課

TEL090-5370-4689
TEL(0854)42-9638
TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」



第114号 H29. 8. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



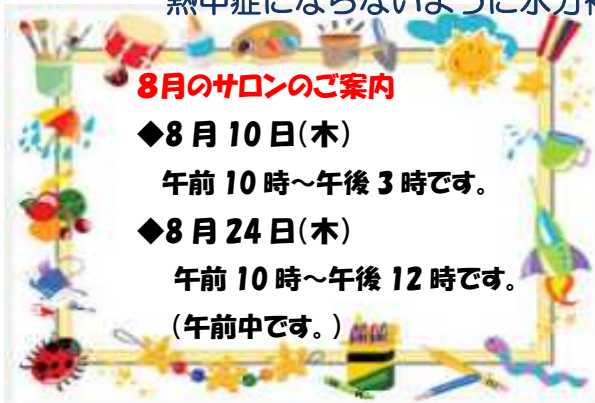
暑い毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか？

日本でも世界でも雨で大変な被害が出ています。

洪水で田畑や家が流され、山崩れ・崖崩れで家屋が倒壊、道路が寸断されて生活にも支障が出ています。

本当にこの先どうなるのかと、不安な心境になりますね。

熱中症にならないように水分補給をしっかりと、体調管理宜しくをお願いします。



8月のサロンのご案内

◆8月10日(木)

午前10時～午後3時です。

◆8月24日(木)

午前10時～午後12時です。

(午前中です。)

☆げらげら公衆歩のご案内☆

日時：8月19日(土)

午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院

3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林(電話 090-5370-4689)

勉強しましょう

セカンドオピニオン

現在かかっている医師とは別の医師の意見のことです。具体的には「すすめられた手術が妥当なものか、ほかに治療法がないか」など、診断や治療方針について主治医以外のほかの病院の医師の意見を参考に判断することです。したがって、セカンドオピニオンを聞きたいときは、主治医にはっきりと申し出なければなりません。現在では、しっかりした理念をもっている病院や医師であるほど、セカンドオピニオンを患者に積極的にすすめ、患者の希望には快く応じるのが当たり前であると言われています。



医師の説明を聞いても分からない「病院のことば」を紹介します。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林*貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所

TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第115号 H29. 9. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝夕少し涼しくなったような気がしますネ。夜明けが遅くなり夕暮れが早くなりました。残暑がまだまだ厳しいですが、早いところでは稲刈りが始まりました。長い夏休みも終わり、始業式も始まりました。子供（孫）さんのいる家庭は忙しさから少し開放されましたか？お盆の帰省で、久しぶりに懐かしい方達とのひとときもあったかと思います。気温が高く、湿度が多いので食中毒には十分気を付けて下さいネ。

9月のサロンのご案内

- ◆9月14日(木)
- ◆9月28日(木)
午前10時～午後3時です
お待ちしております。

☆げらげら^{くらぶ}公楽歩9月のご案内☆

日時:9月16日(土) 午後 1:30～ 2:30
場所:島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】 小林(電話 090-5370-4689)

勉強しましょう



医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を 紹介します。

腫瘍（しゅよう）

細胞が異常に増えてかたまりになったものです。悪性だと、周囲の細胞を壊しながら広がったり（浸潤）、離れたところに飛び移ったり（転移）します。悪性の場合は治療が必要なので、まずは詳しく検査しましょう。良性ならその場所にとどまっているだけなので、放っておいても大丈夫です。

悪性腫瘍（あくせいしゅよう）

腫瘍のうち、大きくなって周りに広がったり、違う臓器に移ったりして、命に危険が及ぶ可能性のあるもののことです。皮膚や粘膜からできるものをがん、骨や筋肉、神経からできるものを肉腫といいます。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL (0854) 42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL (0854) 40-1045



雲南サロン「陽だまり」

第116号 H29.10.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



稲刈りが進んでいますネ。最近ハデ干しをする家が少なくなってきました。ハデ干しのお米は美味しいのですが・・・。朝方は本当に涼しいですネ。日中はまだ汗ばむ様な時もありますので、着る物に気を配って下さい。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋 etc・・・あなたはどの秋でしょうか？

10月サロンのご案内

◆10月12日(木)

◆10月26日(木)

午前10時～午後3時です！

お待ちしております♪♪

☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：10月28日(土) 午後1:30～2:30

場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

勉強しましょう



医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を紹介します！

MRI

からだの中を輪切りにしたような画像が得られる検査です。磁気を発生させた場に横たわってもらい、からだの中から信号を拾い出します。その必要な情報をコンピューターで処理すると、からだの中を輪切りにした画像をはじめ、いろいろな断面での鮮明な画像が得られます。訳語は「磁気共鳴断層撮影装置」です。

Doctors' Check

CT よりも MRI のほうが、すべてにおいて優れていると誤解している人がいますが、それぞれの検査方法の長所・短所があります。目的に合った検査をすることが大切です。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所

TEL(0854)42-9638

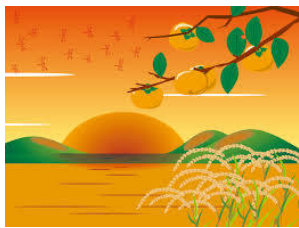
雲南市役所健康推進課

TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第117号 H29.11.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝晩冷え込むようになってきましたネ。ホットカーペットやこたつが出ているのではないのでしょうか。日中お天気の良いときは、動くとき汗ばむのですが、じっとしているとやはり寒さを感じます。柿が美味しいですが、糖が高いので食べ過ぎないように気をつけてくださいね。うがい、手洗い、体調管理よろしくをお願いします。

11月サロンのご案内
11月 9日(木)
午前10時～午後3時です！

* **11月23日(木)**は勤労感謝の日、祭日でお休みです

げらげら公衆歩のご案内

日時：11月25日(土) 午後1:30
 場所：島根大学医学部附属病院
 3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】
 小林（電話 090-5370-4689）



勉強しましょう



「病院のことば」を紹介します！

緩和ケア（かんわけあ）

病気にともなう痛みや苦しみを和らげることを優先する医療

「緩和ケア」と聞くと、まだまだ「いのちの終わりに近づいたがん患者さんのための医療」と思っていないませんか？

緩和ケアとは、がんと診断された時から、がんの治療と一緒に医療・ケアのことです。痛みや苦しみを和らげることを優先する医療で、痛みや吐き気、呼吸困難などの症状を改善させたり、不安などを軽くしたりするケアをします。世界保健機関（WHO）では、積極的に痛みを取り除くことをすすめています。

緩和ケアは、在宅、入院、外来通院など、いずれの場合でも受けることができます。それぞれの場所で、専門家がチームを作って、患者さん、ご家族に緩和ケアを提供します。

雲南圏域の各病院でも緩和ケアに取り組まれています。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所	TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

December

第118号 H29.12.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



師走を迎えました。1年が早かったですね。あられが時々降り、本当に寒くなりました。今年はどういう年でしたか！良いこと、悪いこと、楽しいこと、悲しいこと、いろいろな出来事があったと思います。その時、その時何を考えるかが大切なことだと思います。それぞれの生き方、人生ではないでしょうか。

風邪などひかないように、体調管理をして新年を迎えたいですね。

12月サロン **のご案内**
12月14日(木) X'mas会をします。
13:00~15:00です！
「ミュージエコー」の合唱を楽しみましょう。
茶話会でおしゃべり!!
参加費 100円です。

げらげら公衆歩のご案内
12月は16日(土) X'mas会をします。
時間：11:00~13:00
場所：島根大学医学部附属病院 3階 ほっとサロン
クリスマス会をします。
参加者は1人1品持ち寄りです。
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

勉強しましょう

MRI

からだの中を輪切りにしたような画像が得られる検査です。磁気を発生させた場に横たわってもらい、からだの中から信号を拾い出します。その必要な情報をコンピューターで処理すると、からだの中を輪切りにした画像をはじめ、いろいろな断面での鮮明な画像が得られます。訳語は「磁気共鳴断層撮影装置」です。

Doctors' Check

CTよりもMRIのほうが、すべてにおいて優れていると誤解している人がいますが、それぞれの検査方法の長所・短所があります。目的に合った検査をすることが大切です。



医師の説明を聞いても困らない「病院のことば」を紹介します！

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時~午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課 TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第119号 H30. 1. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



皆様、明けましておめでとうございます。
今年もより良い1年となりますように、心よりお祈り申し上げます。
おかげ様で「陽だまり」は、3月で10周年を迎えます。
たくさんの方に助けられ、支えていただきました。ありがとうございます。
今年も気持ちを新たに活動していきたいと思えます。
宜しく願いいたします。

1月のサロンのご案内

1月 11日(木)
1月 25日(木)
午前10時～午後3時です！
お待ちしております♪♪



☆げらげら公楽歩のご案内☆

日時：1月20日（土）PM1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院内
3F ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

12月14日（木）に開催したクリスマス会の様子です♪
大東市民コーラスミュージックエコーの唄声と白根美代子さんの楽しいおしゃべりで笑顔いっぱいひとときでした。



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 TEL(0854)42-9638
雲南市役所健康推進課 TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」



第120号 H30.2.1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



寒さが厳しいですネ。気温が低くてとっても冷たく感じます。野菜などの高騰が主婦には気になるところです。インフルエンザが流行し始めました。学級閉鎖もあちらこちらで耳にするようになりました。うがい、手洗いをしっかりと、マスクの着用で予防してくださいネ。

2月サロンのご案内

2月 8日(木)午前10時～午後3時
2月 22日(木)午前10時～午後3時
です。
お待ちしております。

げらげら公衆歩のご案内

日時：2月10日(土)
PM1:30～2:30
場所：島根大学医学部附属病院
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

10周年記念式典のご案内

陽だまりは、今年10周年を迎えます。3月22日(木)午後1時30分～午後3時30分の式典を開催します！ミュージシャン白築純さんをお呼びしています。白築純さんの歌とトークを楽しんで、茶話会でおしゃべりしましょう。

どなたでも参加出来ますので、お気軽にお出かけ下さい♪♪



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所

TEL(0854)42-9638

雲南市役所健康推進課

TEL(0854)40-1045

雲南サロン「陽だまり」

第121号 H30. 3. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



夜が明けるのが早くなってきましたネ。日が暮れるのも遅くなったような気がします。積雪がなかなか解けない場所もありますが日中の暖かさは嬉しいですネ。霜の朝は冷え込みます。インフルエンザはまだまだ治まっていません。これから花粉症の季節です。早目の対策をして下さいネ。

☆3月サロンのご案内☆
3月 8日（木）午前10時～午後3時
3月22日（木）10周年記念式典
午後1時～3時30分

☆げらげら公楽歩のご案内☆
日時：3月24日（土）
13:30～14:30
場所：島根大学医学部附属病院内
3階 ほっとサロン
【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

♪ 10周年記念式典のご案内 ♪

- ◆日時：平成30年3月22日（木曜日）
午後1時～3時30分（12時30分から受付します）
- ◆場所：雲南保健所 2階 集団指導室（雲南市木次町里方531-1）
- ◆催し：ミュージシャン白築純さん、歌とトークです。

茶話会でおしゃべりしましょう♪



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子	TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所（佐野・太田）	TEL（0854）42-9638
雲南市役所健康推進課	TEL（0854）40-1045