

Tomorrow

トゥモロー便り第 14 号 '18 年 4 月発行

独立行政法人国立病院機構金沢医療センター
がん相談支援センターがんサロントゥモロー
ピアサポーター 's 発行

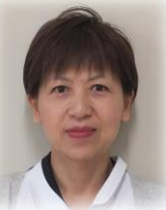


*はじめまして

4 月からがん相談を担当する看護師の**坂倉喜代美**です。3 月までは外来で抗がん剤の点滴をする部屋で勤務していました。抗がん剤の治療や副作用の相談はお任せ下さい。

私が抗がん剤治療をしている患者さんからよく質問されたのが、免疫力を上げる方法についてでした。免疫力を高める方法の一つに笑いが影響することが研究で明らかになっています。

笑うと私たちの体の中にある NK 細胞という免疫細胞が活性化し、がん細胞を撃退すると言われています。また笑う事で脳内麻薬といわれるβエンドルフィンという物質が増えて血行が良くなりアドレナリンなどストレスに関するホルモンが減って心の平穏が得られる効果あるそうです。



また笑う事で副交感神経が刺激されて心身がリラックスします。つくり笑いでも笑うための筋肉の動きが脳に伝わることで副交感神経が刺激されるので効果があるそうです。笑いは副作用のない免疫力を上げる手段ですね。毎日沢山笑って免疫力を上げてみませんか。

カメラ小僧のつぶやき (第 14 号)

平成 30 年 3 月 27 日

日本猿の母子です。昨年 5 月石川県森林動物園 (津幡町) で撮影したものです。親子の姿、とても愛らしいですね、あらためて母の強い愛、そして強い絆も感じます。いろんな動物の親子を見ることがありますが、人間社会のような親子の虐待なんてきつくないのでしょうか。あたりまえの事だと思いますが、今年も早 4 月、春本番です、森林動物園ではもうすぐ猿やイノシシ、山羊さんたちの可愛い親子の姿が見られますよ、おすすめです。(無料駐車場有り)



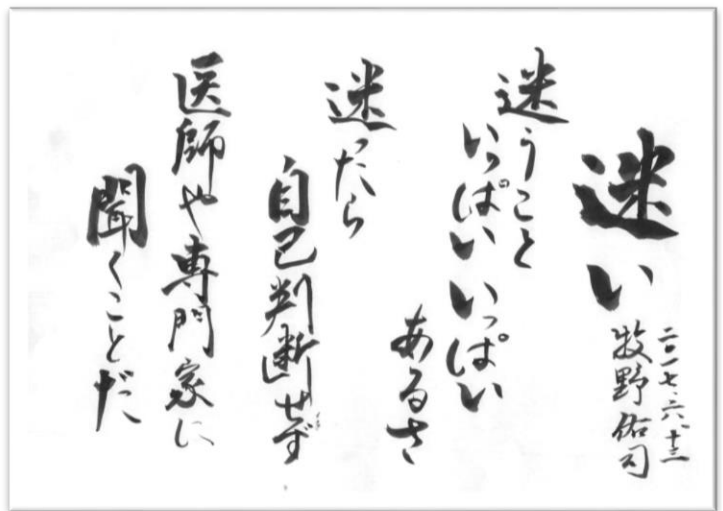
☆ 頑張れる
その一歩の先の
花吹雪

☆ 先を見て
今を大事に
点滴棒



*募集！！

俳句、川柳、短歌、だじゃれ、を募集しています。皆さんの日頃の思いを詩にし、サロンにお持ちください。病気の事、趣味の事、その他どんな事柄でも良いです。上手下手関係なく気楽にどんどん投稿お願い致します。



シリーズ 牧野さん語録 (10)

*きになる気？

♪♪この～気 何の気 気になる気♪
歌にして笑えないがちょっと気になりますね、入院治療後定期外来で先生から「今回は検査をして（レントゲンやCT・MRI・エコー・内視鏡など）その結果を見て決めましょう」と言われてから、検査当日は不安感とドキドキ感が交差して結局不安感のまま検査を受け、結果が出るまでは何とも言えない気持ちになりますね。結果良ければ**スキップ**で帰宅できます、結果に変化がないと治療が効いていないのか不安になると思いますが今日明日を大切に前を向いて治療を続ける事が大切かと思えます。頑張り過ぎないようにして下さい。



* 富山の薬屋さんとのお話し

お客 → 寝つきが悪く薬箱の薬全部飲んだけど全く眠れん！**どんな薬**なんや？
薬屋 → はい私どもは**起き薬**（置き薬）なもんで！！

今後の予定

3月28日(水) 13:30～15:00 アロマセラピー（無料、要予約）
アロマセラピー4月は 4日、11日、25日を予定しております。

雑耳

タイヤ交換済みでしたか？スノータイヤを其のまま夏の時期も履く時は要注意です。雨の日スリップして夏用タイヤより**止まる距離が長くなります**、又高速道路を多用される方は、雨の日、晴れの日、関係なく滑りますのでスノータイヤを履きつづす事を止めた方が良いと思います。タイヤは**命を載せています**。