



## 5月のがんサロンを 開催しました

梅雨の季節となりました。この時期は紫外線による日焼けが気になります。今回のサロンは当院皮膚・排泄ケア認定看護師から、より良い肌の状態を保つために、紫外線対策と予防的スキンケアについてお話をしました。内容についてご紹介します。

- ・紫外線対策のポイント
- ・日焼け止めを塗る。
- ・日傘をさす。
- ・帽子をかぶる。
- ・紫外線カットの衣類を着る。
- ・サングラスを着用する。

☆よくある質問☆  
日焼け止めの効果の  
指標について

SPFとは？  
赤くなる日焼けの防止効果を表し数値が大きくなるほど防止効果が高くなる。

PAとは？  
短時間で皮膚が黒くなる反応に対する防御効果を表し、+の数が多いほど防止効果が高い。

もっちり日焼け止めにしよう！  
紫外線ダメージでバリア機能が低下しているため、保湿剤でアフターケアをする。

## 講義のまとめ

☆肌の状態をより良く保つために、紫外線対策をする。

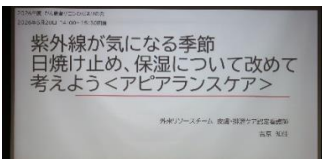
☆紫外線から皮膚を守るために日焼け止めを塗ったり、日傘をさしたり日常生活で続けやすい方法を選ぶ。

☆日焼けをした後は、保湿ケアが重要。

☆体に塗った日焼け止めや汚れを落とすために洗浄は重要で、たっぷりの泡で流す。

☆肌の変化を感じたら、かかりつけの医師に相談する。

## サロンの写真



## がんサロンの予定

☆6月17日(水)  
交流会・情報交換

☆7月15日(水)  
食べられない時の工夫  
(講師) 管理栄養士

☆9月16日(水)  
漫談 パタカラ体操  
(講師) 一般社団法人  
こころの杖  
中村英将

\*8月はお休みです。

場所・・・東館4階講堂  
対象・・・がん患者さん・ご家族  
時間・・・午後2時～3時半

\*がんサロンの予定は、当院ホームページにも掲載しますので、ご覧ください。



## がん体験者による ピアサポートのご案内

がん患者さんやご家族のお話をがん体験者(ピアサポーター)が個別に伺います。どうぞお気軽にご利用ください。  
\*今年度より日程に変更があります。

- 6月3日(水)
- 7月1日(水)
- 8月5日(水)
- 9月2日(水)



(場所)  
東館1階患者総合支援センター  
がん相談支援センター  
(Nブース)  
(時間) 午前11時～午後2時

## 編集後記

6月のサロンは患者さん同士の情報交換を予定していましたが、初めての方も大歓迎です。ピアサポーターも同席しますので、ぜひご参加ください。



がん相談支援センター  
スタッフ一同