



兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センターだより



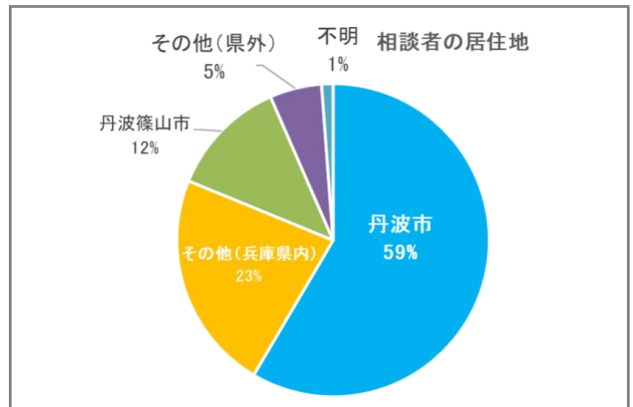
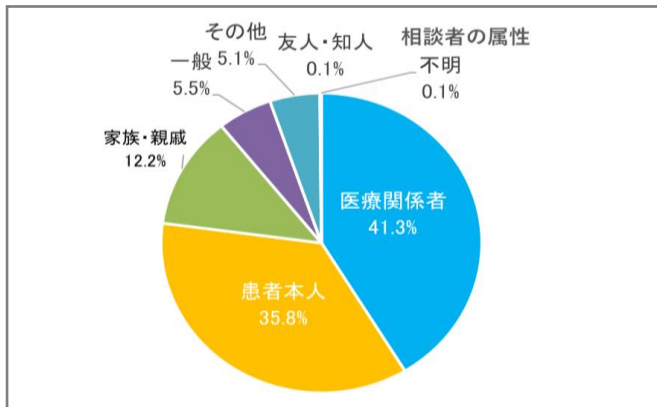
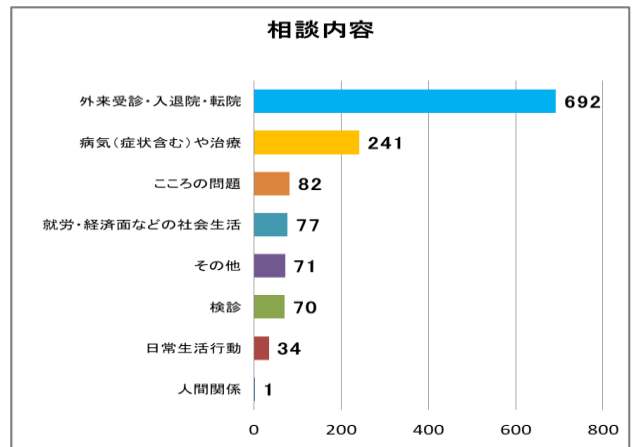
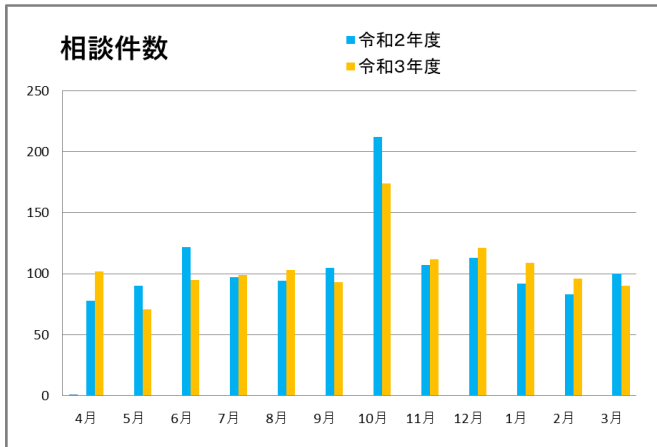
兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センター

〒669-3495 兵庫県丹波市氷上町石生 2002 番地 7 TEL: 0795-88-5200 (代)

当院のがん相談年間利用状況

令和3年度は前年同様新型コロナウイルスの影響により主なイベントは中止となりましたが、相談対応(面談・電話)は、感染対策をとりながら従来どおり行いました。今年度もコロナの感染状況を注視しながら活動しますので、ご心配事やお悩み事があればご相談下さい。

また社会保険労務士相談会(月1回)は計18名の方にご利用頂きました。少しでも不安軽減につながればと思いますので、是非ご利用下さい。 ※守秘義務 相談費用無料



夏の水分の取り方について

今年の夏も猛暑を予感させるかのように、早くも暑い日が続いています。基本的な水分の取り方としては、喉が渴いたと感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

高齢者は喉の渇きを感じにくいいため、時間を決めて飲むことも効果的です。一度に大量の水分をとっても体は吸収できず脱水予防になりません。またマスクをしていると口の中が潤ってしまい、喉の渇きに気がつきにくいいため意識して水分はとりましょう。最近巷で話題の経口補水液やスポーツ飲料は、吸収速度が早く熱中症や極度の脱水症状の時には有効ですが、予防的にお茶やお水かわりに飲むには塩分や糖分が多く、健康を損なう危険もあり不向きです。

特に病気で制限のある人は、水分の取り方についてかかりつけ医や栄養士に相談しておくのがいいでしょう。またアルコールは利尿効果があり、水分摂取にはなりませんので、飲酒はほどほどにしましょう。猛暑のせい、毎日熱中症について多種多様な情報を耳にします。夏は暑く汗はかくもの。情報に振り回されず、適切な栄養・睡眠・休養・運動を大事に暑い夏を乗り切りましょう。



がん相談支援センターをご利用ください

- ✓ がん相談支援センターは、「がん」に関するいろいろな相談をお受けしています。
(病気のこと、治療のこと、治療費のこと、検診や予防のこと、不安な気持ちなど)
- ✓ がんに関するさまざまな情報を提供しています。
(がんに関する資料、図書、DVD など)
- ✓ 患者さん、ご家族さん、当院受診の有無に関わらずどなたでもご利用いただけます。
- ✓ がん専門相談員(看護師・医療ソーシャルワーカー)がご相談に応じます。

● 相談費用は無料 ● 秘密は厳守いたします

「がん相談」
とお伝え
ください

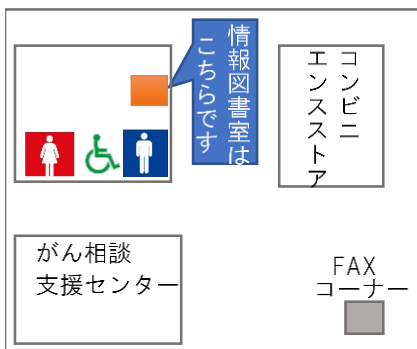
開設日・時間：月～金(祝日を除く) 9時～17時

連絡先：兵庫県立丹波医療センター がん相談支援センター TEL0795-88-5200(代表)

アンケートにご協力ください

より良い相談支援につなげられるよう、がん相談支援センターご利用の皆様にアンケートをお願いしています。

ご要望、ご不満、お叱り、ご感想、お喜びの声、何でも結構です。皆様からのご意見をお待ちしております。情報図書室に意見箱を設置しておりますので、お立ち寄りの際には是非、ご協力宜しくお願い致します。



社会保険労務士相談会

無料相談

社会保険労務士相談会

R4	5/13	6/10	7/8	8/12
	9/9	10/14	11/11	12/9
R5	1/13	2/10	3/10	

毎月第2金曜日 10:30～13:30
予約不要(Lフロック受付までお越し下さい)
★相談は無料です
★ご相談内容は口外致しません(守秘義務)

毎月第2金曜日

10:30～13:30に

無料相談会を実施し
ています。

是非ご利用下さい。

お気軽に
ご相談ください



相談内容

- ⊗ 仕事について(治療との両立について)
- ⊗ 治療費に関連した社会保障制度について
- ⊗ 失業保険について
- ⊗ 障害年金について
- ⊗ 傷病手当金について
- ⊗ 休業補償について



編集後記

今年度最初のセンター便りをお読み頂きありがとうございます。読みやすい内容で有益な情報をお届けできるよう、広報作成に取り組みたいと考えています。



がん相談支援センターだより

令和4年度 夏号(第9号)

兵庫県立丹波医療センター

がん相談支援センター発行

監修：大野 伯和

編集：廣瀬 智子 古寺 真也

近藤 孝子

がん相談支援センター部会