

# 雲南サロン「陽だまり」



第126号 H30. 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。



暑い毎日ですネ。広島・岡山・愛媛県など平成30年7月豪雨災害にあわれた方々の事を思うと、贅沢な事は言っておられません。お亡くなりになられた方々、被害にあわれた方々に心よりお悔やみ、御見舞い申し上げます。

熱中症、脱水症状をひきおこさない為にも塩分、水分補給をしっかりとって下さいネ。身体を冷やす事、休める事も大切です。

自分自身の健康、ご家族の健康にも皆で向かい合ひましょう。

## 8月のサロンのご案内

◆8月9日(木)午前10時～午後3時

◆8月23日(木)午前10時～午後1時

お待ちしております♪

## ☆げらげら公楽歩のご案内☆

8月は、夏休みをします。

9月は22日の予定です。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

## もしもがんと言われたら…

## 誰にでも起こるつらい気持ち

がんと告げられるのは衝撃的なことで、心に大きなストレスをもたらします。病名を耳にした後の数日間は、「まさか自分のがんのはずがない」「何かの間違いに決まっている」などと、認めたくない気持ちが強くなる人がほとんどです。これは、大きな衝撃から心を守ろうとするごく自然な反応です。悲しくて涙が出たという人もたくさんいます。「なぜ、自分だけがこんな目に遭わなければならないのか」「私が何か悪いことをしたのか」など、怒りを感じることもあるかもしれません。

また「食生活が悪かったのではないか」「仕事のストレスのせいだ」などと、自分を責める人もいます。

しかし、多くのがんの原因は解明されておらず、がんになりやすい性格なども証明されていません。がんになったのは、決してあなたのせいではありません。

しばらくは、不安や落ち込みの強い状態が続くかもしれません。眠れなかったり、食欲がなかったり、集中力が低下する人もいます。

そんなときには、無理にがんばったり、平静を装ったりする必要はありません。誰とも話したくない時間や、一日中布団をかぶって寝ている日があってもいいのです。大きな衝撃を受けながらも、今あなたが生きていること、そのことこそがかけがえのないことなのです。

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