

県内のがん診療連携拠点病院 「がん相談支援センター」

【都道府県がん診療連携拠点病院】連絡先

熊本大学病院 (096)373-5676

【地域がん診療連携拠点病院(国指定)】連絡先

熊本労災病院 (0965)33-4151

人吉医療センター (0966)22-2191

熊本赤十字病院 (096)384-2111

熊本医療センター (096)353-6501

済生会熊本病院 (096)241-0275

荒尾市立有明医療センター (0968)63-1115

【熊本県指定がん診療連携拠点病院】連絡先

熊本中央病院 (096)370-3111

熊本再春医療センター (096)242-1000

熊本総合病院 (0965)32-7111

水俣市立総合医療センター (0966)63-2101

天草地域医療センター (0969)24-4125

天草中央総合病院 (0969)22-0011

熊本地域医療センター (096)363-3311

くまもと森都総合病院 (096)364-6021

大腸肛門病センター高野病院 (096)320-6500

山鹿市民医療センター (0968)44-2185

熊本南病院 (0964)32-0826

阿蘇医療センター (0967)34-0311

熊本市民病院 (096)365-1606

くまもと県北病院 (0968)73-5000

「私の日記」に関する お問い合わせ

「私の日記」の詳しい情報や、入手方法については、各がん診療連携拠点病院「がん相談支援センター」へお問い合わせください。

がん診療連携拠点病院／かかりつけ医療機関

お問い合わせ先

熊本大学病院内
熊本県がん連携サポートセンター

〒860-8556 熊本市中央区本荘1丁目1-1

TEL：096-373-5558

FAX：096-373-5768

「私の日記」の内容は
ホームページでもご覧頂けます。



「私の日記」

ご希望の方に**無料**で
お配りしております



「私の日記」とは

皆さんが体調や治療のこと、日常生活のこと、気持ち等を自由に記載して、大切な想いをつなぐための日記です。

『プロフィールや大切にしたいこと』編と『体調のきろく』編の2冊がひとつのカバーに収まっています。



熊本県がん診療連携協議会
相談支援・情報連携部会



私の日記

医師から



この日記帳は、私たちがこれからの医療やケアを考える大切な手がかりになり得ます。何気ない記録が診療のヒントになることもあるでしょう。そして、話そびれたことやうまく言葉にできない思いも、文字にすることで私たち医療者に伝わりやすくなるだろうと期待しています。

薬剤師から



飲んでいる薬について気になることや困っていることを日記帳に記録しましょう。薬剤師も一緒に解決法を考えます。お薬の質問や副作用などにもお答えします。あなたの治療のことや気持ちの変化など医療者で共有します。

看護師から



あなたの好きなこと、大切なことを一緒に大事にします。やってみたいこと、やってもらいたくないことも教えてください。体調、気持ちだけでなく、私たちに伝えたいことなど自由に書いてください。あなたらしく過ごせることを一緒に考えます。

医療ソーシャルワーカーから



まずは、好きなことや大切にしたいことを書いてみましょう。できれば書いた内容を身近な方や医療者と共有してみませんか？病気になるっても、日常生活や大切にしたいことを続けていけるように一緒に考えていきます。

心理師から



その日感じたことや考えていることを書き出すことは、自分自身を客観視できたり、思考の整理、ストレス解消などに効果的です。書き出している時間は、自分自身と向き合う大切な時間にもなりますので、是非ご活用ください。



体調のきろく

毎日の体調や生活について記載します。「今日は少し楽だった」「こんな症状が気になる」「気持ちが落ち着かない」—そんな小さな声も、大切な情報です。体調のきろくは1冊目が終わったら2冊目へ取り替えて使います。

- 日常生活・その他
- お体の調子
- 食事の内容
- 自由記入欄

栄養士から



食事内容を下記のように記録してみましょう。間食なども含め、食べたり飲んだりしたものは全て記録しましょう。下記のように記録することで、栄養バランスを簡単にチェックすることができます。主食、主菜、副菜がそろうように食べるとよいでしょう。

【記入例】

主食（ごはん・パン・めんなど）	ごはん
主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）	焼き魚
副菜（野菜・きのこ料理など）	ほうれん草のおひたし

プロフィールや大切にしたいこと

まず初めに、ご自身のプロフィールや大切にしたいこと、生活の中で大事にしていることなどを考えてみませんか。「どんなことが好きか」「どんなふうに過ごしたいか」—そうした想いを知ることで、医療者はよりその人らしいケアを考えることができます。

- プロフィール
- これまでのわたし、今のわたし、これからのわたし
- 書き留めておきたいこと ~私の思い出綴り~
- おしえて下さい、あなたの気持ちと考え方
- 医療者からの説明内容と皆さんやご家族の思い
- 症状の対応に困ったら、心配になったら
- 災害への備え 日頃からできること

