

がん患者さんとご家族のための ひだまり通信 vol.4



平成 29 年 10 月 吉日 発行
日本医科大学千葉北総病院
発行：がん相談支援センター
TEL：0476-99-2057(直通)

10月に入り、日ごとに秋も深まって参りました。この時期、公園などを散歩すると金木犀の甘い香りが秋のそよ風に乗って心地良くホッとしますね。赤、黄、茶と色どり豊かに変化した木々の紅葉も楽しみの一つです。紅葉が終わるといよいよ冬本番！12月～6月にかけて咲く花「スノーボール」をご存知ですか？



【金木犀】



【スノーボール】

花言葉のひとつに「冬の足音」があるそうです。小さな真っ白い花が咲きほころぶ様子は、雪が地面に降り積もったようにも見えます。冬の訪れを感じさせる素敵な花言葉を持つ「スノーボール」、もしよかったら、お散歩中にでも探してみてください。

次第に朝夕の寒さが身にしみる寒い日が多くなってきますので、皆さまご体調にお気をつけください。

《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、全国のがん診療連携拠点病院などに設置されているがんに関する相談窓口です。がんの治療や療養に際して、患者さん・ご家族・地域の方々と、どなたでも無料でご利用いただけます。がんを診断されたとき、多くの患者さんやご家族の気持ちは大きく動揺されることでしょう。ご家族や親しい友人など身近に相談できる相手はいますか？がんの診断から治療、その後の療養生活、さらには社会復帰と、生活全般にわたって、疑問や不安を感じた時は一人で悩まず、「がん相談支援センター」を「よろず相談」の場として、ご相談ください。安心して治療・療養ができるようスタッフ一同、お手伝いさせていただきます。

がんを診断された!!
頭が真っ白。。。



*相談方法: 面談または、電話での相談が可能です。(面談は事前予約が必要です)

*相談時間: 平日9時～16時(土曜日15時まで) TEL: 0476-99-2057(直通)

患者さんの食べたいを大切に・・・

がん患者さんの悩みの一つに“食事”があります。食欲不振、嘔吐、下痢、口内炎、味覚の変化・・・など患者さん一人ひとり症状は様々です。大切なのは、患者さん自身が「少し食べてみようかな」と思えること、そして、ご家族が「こういうものなら食べられるかもしれない」と少し工夫してあげることです。今回は当センターで貸出し可能なレシピ本の中から自宅で簡単に作れるレシピを紹介しします。患者さんの食べたいを支える何かヒントになれば幸いです。ご活用くだ



タイトル:「がん専任栄養士が患者さんの声を
聞いてつくった 73 の食事レシピ」

著: 川口美喜子 青山広美

発行者: 株式会社医学書院 代表取締役 金原 優

印刷・製本: アイワード



タイトル:「抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」

監修: 山口 建/編: 静岡県立静岡がんセンター、他

発行者: 香川芳子

発行所: 女子栄養大学出版部

印刷・製本: 凸版印刷株式会社

サツマイモのオレンジ煮(P.84 引用)

*材料(2人分)

さつまいも…140g・水…60cc

オレンジジュース…60cc

砂糖…小さじ2・塩…適宜



1. さつまいもは食べやすい大きさに切って水にさらしておく。
2. 鍋に1のさつまいもと水を入れ、軟らかくなるまで煮る。オレンジジュース、砂糖、塩を加え、さらに味がしみるまで煮る。

中国風コーンスープ(P.114 引用)

*材料(2人分)

A:(鶏がらスープのもと…小さじ1・水…1¼カップ)

クリームコーン(缶詰)…150g・長ねぎのみじん切り…大きじ2

うす口しょうゆ…小さじ1/3・かたくり粉…小さじ1½ 卵…1個

豆苗(あれば)…少量



1. 鍋にAを入れてスープのもとを煮とかし、コーンとねぎを加える。煮立ったら弱火にして5分煮、しょうゆで味をととのえる。
2. かたくり粉を倍量の水でといて流し、とろみがつくまで煮る。
3. 卵を割りほぐして流し入れ、さっと混ぜて火を通す。
4. 器に盛って、あれば豆苗を添える。



開催報告

講演会 & おしゃべりサロン『ひだまり』

9月16日(土)には、地域がん診療連携拠点病院として地域の皆様へ向けた講演会と患者サロンを開催。参加者は若干少なかったのですが、講演会では術前・術後のリハビリ運動に関する情報が盛り沢山あり、参加された方からは「実際に正しいストレッチを実践で学ぶことができ、良かったです」や、その後のサロンでも、「和気藹々とお話ができ、心が温かくなりました」などそれぞれ嬉しいお言葉をいただきました。ゆっくりとした時間の中で、心のリフレッシュをしたい方、ぜひご都合のつく日にはお気軽にご参加ください。



がん患者さんのためのホースセラピー体験会

開催: 11月8日、29日(①9:30-11:30、②13:30-15:30)
11月9日、30日(①8:30-10:30、②10:30-12:30)

場所: 当院 敷地庭園内(正面玄関向かって左手の芝生広場)

対象: **がん患者さんに限る**(他施設治療中も可)

申込み: **要予約**(当院がん相談支援センターまでご連絡ください)

ホースセラピーは、馬とのふれあいなどにより心と体の両方に効果のある活動と言われており、このセラピーを通し、生きる力を体感することで、治療に前向きになったり、QOLの向上に繋がる効果を目指します。参加者は医師のメディカルチェックを受けた後、専門指導者の下、プログラムに参加となります。

ピア・サポーターズサロンちば 開催情報

開催: 11月14日(土)10:00-15:00(出入り自由・無料)

場所: 日本医科大学千葉北総病院 2階/大会議室

対象: **がん患者さんとご家族**

内容: 千葉県主催のがんピア・サポーター養成講座を修了したがん体験者が自身の体験を話したり、あなたやご家族のがんについての思いや不安、治療や現在抱えている悩みなどをお伺いする場です。申込みは不要です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

※11月14日に予定していたおしゃべりサロン『ひだまり』は
ピア・サポーターズサロンちばとなります。

H29年度 開催予定サロン情報

当センターでは、患者さんやご家族へ向けたサロンをいくつか開催しています。

代表的なサロンとして「おしゃべりサロン・ひだまり」を毎月開催しています。こちらは、がんの種類や性別に関係なく、患者さんとご家族であれば誰でも参加ができます。症状や性別を超えて、同じ症状でお悩みの方同士、ご家族を交えて、と様々な話ができる場です。

3ヶ月に一度、講演会との抱き合わせでも開催していますので、ご興味のある会にご参加ください。

他に、**子宮がん・卵巣がんの患者さんを対象とした「サロン・ドつばめ」**や、**乳がん患者さんを対象とした「和音～Wain～」**があります。

どちらも対象は当院で治療・経過観察されている女性患者さんのみとなります。女性同士、抱えているお悩みや不安を相談し合ったり、生活上の工夫など互いの話に耳を傾けアドバイスし合える場です。どの会も初めて参加される方大歓迎です。お気軽にご参加ください。

名称	対象	内容	開催日時
講演会 & おしゃべりサロン『ひだまり』	全てのがん患者さんとご家族 ※他院の患者さんも可	がんに関する知識や最新情報の提供	開催日: 12/9、3/17 時間: 13:00-15:00
おしゃべりサロン『ひだまり』	全てのがん患者さんとご家族 ※他院の患者さんも可	がん患者さんとご家族のお話会	開催日: 10/10、1/9、2/13 時間: 13:00-15:00
『和音～wain～』	乳がんの患者さん ※当院の患者さん(女性限定)	乳がん患者さんのお話会	開催日: 10/12、1/11 時間: 13:30-15:00
『サロン・ドつばめ』	子宮・卵巣がんの患者さん ※当院の患者さん(女性限定)	女性診療科がん患者さんのお話会	開催日: 10/26、1/25 時間: 13:30-15:00

*院内掲示板やホームページ、当センター前のリーフレット棚、地域新聞や市報にも随時掲載予定です。