

# 陽だまり



すまいるサロン便り 7号  
2010年7月

発行：長野市民病院  
緩和ケア・がん相談支援センター  
専用ダイヤル：026-295-1292

豪雨のあとに一気に梅雨が明けて猛暑となりましたが、皆さま体調を崩したりしてはいませんか？

暑さの中、太陽に向かい大輪の花を咲かせる向日葵は、とても元気が出ますね。真っ赤なカンナや涼しげな朝顔も夏には欠かせない仲間です。

日中は野外だけでなく、家のなかにおいても熱中症になることもありますので、水分補給や日よけ対策を忘れずに、熱中症・夏バテには充分気をつけて過ごしましょうね！



## 緩和ケア・がん相談 Q&Aコーナー

今回のQ&Aは、5月に開催したがん教室「がん治療中の食事について」からです。

### Question

食欲がないときはどうしたらよいの？

**Answer** 要因はさまざまですが、治療をすると消化管の運動に変化が起こります。嗅覚の異常や嘔気が隠れていることがありますので、まずは主治医や栄養士に相談してください。

食事の時間にこだわらず、“食べられるときに、食べられるものを、食べる”のがコツです。いつでも食べられるように、一口おにぎり、サンドイッチ、バナナ、デザートなどを手の届くところに準備しておくのもよいでしょう。

食欲がないときは食物を見るだけで気分が悪くなる時もありますので、体調がいいときに作り置きをして、冷凍しておくというもおすすです。

<食べやすいもの> のどごしの良いもの、酸味のあるもの、味付けの濃いもの、冷たいもの、さっぱりしたもの など

<食べやすく栄養価の高いもの> ヨーグルト、チーズ、納豆、豆腐、温泉卵 など

### 嘔気・吐き気があるときは...

- ① 少しずつ食べる
- ② タイミングを見て食べる
- ③ 冷まして食べる
- ④ 脂肪や繊維の多い食品は控える  
(たけのこ・ごぼう・れんこん・キノコ・油の多い肉や魚・揚げ物 など)
- ⑤ 吐いてしまったら、1~2時間は固形物を控える
- ⑥ 水分と電解質を補給する(ミネラル飲料・スポーツ飲料・味噌汁・スープなど)
- ⑦ 香りの強いものは避ける(にんにく・セロリ・せりなど)



### 口内炎ができてしまったら...

- ① 刺激物は避ける (辛いもの・しょっぱいもの・すっぱいもの・味の濃いもの)
- ② 薄味にする
- ③ 水分の多いものにする (おじや・お茶漬け・おかゆ・パン粥)
- ④ とろみをつけ、飲み込みやすくする
- ⑤ 軟らかく調理をしたり、細かく刻む

看護師・富岡菊子

## がん教室 がん治療中の食事について

5月27日に第3回がん教室「がん治療中の食事について」を開催しました。参加者は、患者さんご本人やご家族、その他含む19名で、当院以外で治療されている方もいらっしゃいました。

看護師や栄養士の話のほかボランティアさんによる食事の体験談には、みなさん熱心に耳を傾けられていました。栄養補助食品のサンプル試食も好評でした。

治療の副作用の中でも、食事に関することは大きな悩みのひとつです。自分にあった対処法を見つけていただけたらと思います。



●●今回のがん教室の参加者のお声●●

- ・ 体験談を聞いて、治療で苦しんでいるのは自分だけではないと思え、元気をもらった。
- ・ いろんな角度から、自分や家族で勉強したい気持ちになった。
- ・ ボランティアさんや参加者の体験談が良かった。
- ・ 唾液の分泌を促すストレッチを覚えることができた。
- ・ 管理栄養士さんの話が良かった。
- ・ 具体的な食材についてのスライドがたくさんあり、わかりやすかった。
- ・ 抗がん剤治療中の味覚の変化や口の渇きがあるのは、食事を工夫すればよいことや、心と体と食欲が繋がってストレスになっていることがよくわかった。
- ・ 無理せずに、食べたい時に食べることが大切。
  - ・ 同じ悩みが共有でき、勇気づけられるので、このような機会がほしい。
  - ・ はじめてのがん教室の参加でしたが、次回も開催してほしい。



皆さまのご意見・ご要望を今後の参考にさせていただきます。  
今回は参加されなかった皆さまも、是非次回のがん教室へご参加ください。  
😊 **お待ちしております。**

<b>利用者数</b>	<b>緩和ケア・がん相談支援センター</b>	<b>すまいるサロン（毎週木曜日）</b>
	2010年 3月 148件	2010年 3月 4回/延べ52人
	2010年 4月 113件	2010年 4月 4回/延べ44人
	2010年 5月 87件	2010年 5月 4回/延べ52人

「がんにはげない社会づくり長野県民大会」

7月3日(土)に長野県などの主催による「がんにはげない社会づくり長野県民大会」が開催され、若里公園内の患者会ブースに「すまいるサロン」も出展してきました。

荻原次晴さんらをゲストに迎えた「長野ウォーク2010」や、「がんを知る全国フォーラム in 長野」と題して中川恵一東大准教授らの講演会が開かれ、ホクト文化ホールや若里公園はたくさんの人で賑わっていました。  
「すまいるサロン」ではボランティアさんの手づくりケア帽子を展示しました。



また、JR 長野駅のコンコースには「がんにはげないメッセージ七夕飾り長野2010」として七夕飾りが置かれ、『笑』のメッセージカードとすまいるサロンの患者さんや市民病院の職員の願いを込めた短冊を飾らせていただきました。

<<今後の予定>>

**すまいるサロン** 😊 (毎週木曜日 11時～15時「緩和ケア・がん相談支援センター」にて)  
8/5、12、19、26、9/2、9、16、30、10/7、14、21、28

😊 おひとりで悩んだり不安なことがありましたら、いつでも「緩和ケア・がん相談支援センター」へお立ち寄りください。(電話相談も承っております。)



**すまいるサロンをお手伝いしてくださるボランティアさん募集中です！！**