

Information

【平成25年度 集いのご報告】 第4回「がん患者・家族の集い」を 開催しました

2月28日「お口の健康～お口の正しいケアは感染症予防につながります」をテーマに洛和会音羽病院 京都口腔健康センター 歯科衛生士 柴垣舞也が治療に伴うお口の中のトラブルとケアの方法についてお話ししました。

歯ブラシや保湿剤などのケアグッズ、正しい歯磨きの方法、唾液腺のマッサージについての実演があり、実際に手にとって使い心地を確かめ、歯磨きやマッサージの練習ができました。参加者の皆さまとお口のケアやがんの治療にまつわる思いや体験談を話しながら、交流しました。

- ① その時のお口の状態にあった歯ブラシやケアグッズを選択する
- ② お口の中を清潔に保ち、雑菌が増えないようにする
- ③ 正しいお口のケアを行うことが感染予防につながる
- ④ 気になることがあれば、歯科受診または相談をする

平成26年度は、学習会だけではなく、
こころとからだに働きかける活動を取り
入れる試みを予定しています。



集いに参加された方 のご意見・ご感想

- 治療を受けていながら、知らないことが多かった。学習会や参加した方の話を聞いて、参考になった。
- がんの痛みは本人にしかわからない。集いではいろんなことがわかって良い。
- 参加した人の話を聞いて仲間意識がわき、力強く感じました。
- がんという病に初めて向き合い、初めて触れる情報の中から自分に必要な情報を集めていかなくてはならない状況で、集いの中で情報を教えてもらえるのはありがたかった。
- 抗がん剤の治療中に感じた口の渇きや味覚の変化について理解することができた。情報を知ることで病に向かう気持ちも強くなれると思います。

皆さまの集いへの
ご参加をこころより
お待ちしております。

平成26年度 第1回「がん患者・家族の集い」のご案内



今年度の
テーマは

「こころもからだも元気になろう」

開催概要

物作り体験 紙すきではがき作り ～楽しいことはこころとからだを元気にします～

予約不要

日時 5月24日(土) 午後3時～4時30分 **場所** 洛和会音羽病院 D棟地下 D1カンファレンス室
講師 作業療法士 篠田昭 (洛和会音羽病院 リハビリテーションセンター)
※当日の持ち物もありません。当日会場にお越しください。



手先が動きにくい方でも参加可能です。スタッフがサポートします。
作っている様子を見たいという方も、ぜひご参加ください!

| 回 | 開催予定日 | テーマ | 開催予定場所 |
|-----|--------------------------------------|----------------------------------|-------------|
| 第2回 | 9月6日(土) 午後3時～4時30分 | お医者さんからはなし ～こころとからだの健康に大切なこと～ | D棟1階 D2多目的室 |
| 第3回 | 10月26日(日) ※洛和メディカルフェスティバルの開催に合わせて | ほっこりコンサート ～生演奏の音楽で癒やしの時間を～ | 未定 |
| 第4回 | 2015(平成27)年2月21日(土) 午後3時～4時30分 | 食事からはなし ～からだの健康はバランスのとれた食事から～ | D棟1階 D2多目的室 |

平成26年度
がん患者・家族の集い
年間行事予定

がん相談センターに寄せられた相談の一例をご紹介します

Q 現在、がんの治療で通院をしています。
「がん患者の集い」に参加できますか？ 主治医の先生の許可が必要ですか？

A がんの患者さまと、そのご家族がご参加いただけます。現在治療中の方やこれから治療を受ける方、治療段階を問わずご参加いただけます。また参加する際に、医師の許可が必ず必要ということはありません。ただし、主治医の治療方針についての相談をお受けすることはできません。

からだに良いレシピ

Menu

花粉症対策メニュー

- ごはん……………120g
- 鶏肉の生姜ソテー 野菜添え
鶏肉…………… 40g
ショウガ………… 2g
酒…………… 2g
塩…………… 0.5g
こしょう………… 少々
小麦粉…………… 6g
油…………… 1g
カリフラワー…… 30g
ニンジン…………… 5g
薄口醤油………… 2g
みりん…………… 1g
サニーレタス…… 10g
- 小松菜のじゃこ入り煮浸し
コマツナ………… 50g
ニンジン…………… 5g
しらす…………… 3g
濃口醤油………… 3g
砂糖…………… 0.5g
みりん…………… 1g
- 長芋の梅和え
ナガイモ………… 50g
練り梅…………… 4g
みりん…………… 2g
- 玉葱の味噌汁
タマネギ………… 30g
アオネギ…………… 2g
味噌…………… 10g
- フルーツ みかん…90g

花粉症を軽減する食材を使った献立をご紹介します 免疫機能を正常化してつらい症状を和らげましょう



鶏肉の生姜ソテー 野菜添え

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 461kcal |
| タンパク質 | 17.5g |
| 脂 質 | 4.4g |
| 炭水化物 | 85.5g |
| 塩 分 | 3.2g |
| カルシウム | 137g |

ポイント① 野菜をたっぷり摂りましょう！

コマツナやニンジンなどの色の濃い野菜にはビタミンやミネラル、抗酸化物質も豊富。また野菜には食物繊維も多く含まれるため、腸内環境を整え、防御機能強化する効果も期待できます。

ポイント② 体を温める食材を摂りましょう！

体温が低い人ほど免疫力は下がります。ショウガやネギ、芋類など、からだを温める食材を使いましょう。

ポイント③ タンパク質をしっかり摂りましょう！

タンパク質とは肉類や魚介類、大豆・大豆製品、卵、乳製品に多く含まれる栄養です。しっかりとって基礎となる体力を保持することが免疫力アップにつながります。

当センターには他にもレシピをご用意しています

相談窓口

洛和会音羽病院 A棟1階

洛和会音羽病院 医療介護サービスセンター がん相談センター

〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2

☎ 075(593)0720

【受付時間】月～土曜日(日曜・祝日は除く)午前8時30分～午後5時

発行に寄せて

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。すがすがしいこの季節に「ほっこり第1号」を発行させていただくこと、本当にうれしく思います。この通信は、がん医療に関する情報提供だけでなく、がん患者・家族の皆さまをはじめ、ご支援いただいている皆さまからのご意見やご感想も掲載させていただき、皆さまに身近に感じいただける機関紙を目指していきたいと思っております。よろしくお願いたします。

洛和会音羽病院 がん相談センター 安藤恵子

がん相談センターは、がんに関する相談を受ける窓口です。ご心配に思うことをお気軽にご相談ください。