



抗がん剤治療の影響や口周りへの放射線治療により、口内炎ができる、唾液が出にくくなり乾燥するなど、さまざまなお口のトラブルが起こります。そうすると痛みのために水分や食事を摂ることができなくなり、回復力にも影響する心配があります。少しでも口から食べられるよう工夫をしてみましょう。

## ポイント1 刺激になる食べ物は避けましょう!

酸味が強い物や香辛料はもちろんですが、熱すぎるものも刺激になります。人肌程度に冷ましてから食べると良いでしょう。また元々好きだった味は刺激として感じにくいので、自覚のないまま粘膜を傷つける場合があります。そのほか飲酒・喫煙も粘膜を傷めるので注意しましょう。

## ポイント2 小さく軟らかめに調理して食べやすくしましょう!

食べやすくするために、軟らかく煮込んだり、とろみをつけたり、裏ごしをしてみましょう。水分が多いと食べやすいので汁物をプラスしても良いでしょう。

## ポイント3 うす味を心掛けましょう!

最も粘膜の炎症を招きやすい味は塩味です。少しでものどにしみる感じがしたら、うす味にしましょう。コンブや削りガツオ、鶏ガラなどのうま味を使って、うす味でおいしく食べられる工夫をしましょう。

おすすめ  
レシピ

## ニンジンの和風ポタージュの作り方

### ◎材料(1人分)

ニンジン …… 1/2本  
白みそ …… 小さじ2  
粉末だしの素… 小さじ1/2  
牛乳 …… 2/3カップ

### 1人分:

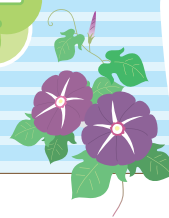
166kcal  
たんぱく質 6.8g  
塩分1.6g



枝豆やグリーンアスパラ、カボチャなど食材を変えてもおいしくいただけます。

- ① ニンジンは細く切って加熱
- ② ミキサーに加熱したニンジンとAを入れかき混ぜる
- ③ ②を鍋に移して再度加熱すれば出来上がり

※参考文献「症状で選ぶ!がん患者さんと家族のための抗がん剤・放射線治療と食事のくふう」  
国立がん研究センターがん情報サービス発行の冊子「がん治療と口内炎」 [ganjoho.jp]



## Information

### 【2015(平成27)年度 患者・家族の集い「ほっこり」ご報告】

#### 第1回 「見て学ぼう! 放射線治療 ～痛みの少ない治療法～」を開催しました

洛和会音羽病院 放射線部 放射線技師 係長 廣田 隼か  
ら放射線治療についてお話しし、皆さまと一緒に治療施設を見学しました。見学の後の交流会では皆さまと放射線技師を囲んで放射線治療の質疑応答や治療中の体験談、療養生活における工夫などを情報交換しました。

日時: 2015(平成27)年5月25日 場所: 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室1

#### 参加者さまの声

- 治療の前に実際の様子を見られてよかった
- 治療を受けた後だが、治療への理解が深まりました



#### 第2回 「お手軽! 紙すきで絵てがみ作り&交流会」を開催しました

洛和会音羽病院 リハビリテーション部 作業療法士 主席係長 岸本 大が日用品のリサイクル品を利用し、紙すきで絵てがみ作りをご紹介しました。色とりどりの和紙や、参加者さまから差し入れていただいた押し花を使って「オンリーワン」のすてきな絵てがみが出来上がりました。交流会では皆さまと日ごろ思うことや心の持ち方、ストレス対処法などを話し合いました。

日時: 2015(平成27)年7月25日 場所: 洛和会音羽病院 D棟地下 会議室3・4

#### 参加者さまの声

- 楽しい時間を共有させていただきました
- 家でも作れそう
- 体験者の声がかけて安心できた



#### 相談窓口

### 洛和会音羽病院 A棟/B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

#### 直通電話を新設しました!

☎ 075(593)4175

【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

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。





# サロン「ほっこり」 開催のお知らせ



## がん患者・家族の集い「ほっこり」

毎回テーマについての講演の後に**交流会**を予定しています。

予約不要  
当日会場に  
お越しください

### 第3回 テーマ **ストレス発散！ 今日からできるかんたん体操**

日時 2015(平成27)年 10月3日(土) 午後2時～3時30分  
担当：洛和会音羽病院 リハビリテーション部 理学療法士  
場所：洛和会音羽病院 D棟地下 会議室3・4

### 第4回 テーマ **がん!? 感染!? 関係あります！ 日常生活からの免疫力アップを考えよう**

日時 2015(平成27)年 11月21日(土) 午後2時～3時30分  
担当：洛和会音羽病院 感染防止対策室 感染管理認定看護師  
場所：洛和会音羽病院 D棟地下 会議室3・4

### 第5回 テーマ **食事のはなし パート2 からだの健康はバランスのとれた食事から**

日時 2016(平成28)年 1月30日(土) 午後2時～3時30分  
担当：洛和会音羽病院 栄養管理部 管理栄養士  
場所：洛和会音羽病院 D棟1階 会議室2

### 第6回 【テーマ】 **化学療法について(仮)** 日時 2016年3月を予定 担当：看護師 場所：未定

## イベント・サロン「ほっこり」交流会のご案内



対象 がん患者さま、ご家族(当院以外で治療中の方もご参加いただけます)

日時 8月22日(土) 午後1時～2時30分  
9月12日(土) 午後1時～2時30分 約90分

場所 洛和会音羽病院 A/B棟1階 がん相談センター内サロン

今後もすい時間開催予定です。院内掲示などご覧ください。

## ぶらり・サロン「ほっこり」

- がんに関する情報の探索と閲覧ができます。
- インターネットをご利用できます。

～あいた時間に「ぶらり」とお立ちよりください。～

センター開所時間内であればいつでもご利用いただけます。(利用時間は1ページ目下部参照)



医療関係者や支援に関わる方からのご相談も承っています！

## がん相談センター Q & A ～寄せられた相談から～

**Q** これから放射線治療を受ける予定です。治療中の生活で心掛けることはありますか？

**A** 治療中でも、仕事や家事ができる場合もあります。治療中は体調に気を配り、無理をしないようにしましょう。外部照射(※1)の場合、放射線が体内に残ることはない(※2)、生活を共にされる周囲の方々への影響はありません。

※1：治療装置で発生させた放射線を体の外から照射する治療

※2：治療室内で放射線を発生させ治療部位に照射するため、放射線は体内に残存しない。

### 生活の中で気を配るポイント

- ① **食事は十分にとる**：回復を早めるためにも、消化がよく、栄養価の高いものをとります。
- ② **休養をとる**：疲れやすい、だるいなど感じたら、無理をしないで休みましょう
- ③ **放射線を当てた場所の皮膚に注意する**：放射線を当てた部位の皮膚は日焼けをしたようになり、刺激に弱くなります。直射日光を避け、化粧品や香水などは、放射線をあてる部位の皮膚には付けないようにしましょう。

### 放射線治療を受ける時に、事前に聞いておくポイント

- ① 放射線治療を行う目的は何ですか？
- ② どのような効果がありますか？
- ③ ほかの治療法はありますか？
- ④ どのような種類の放射線を、どのような方法で照射しますか？
- ⑤ 治療の期間はどのくらいですか？
- ⑥ どのような副作用がありますか？ 副作用の対処法はどのようなものですか？
- ⑦ 入院は必要ですか？ 通院でできますか？
- ⑧ 治療の効果はいつ、どのようにして調べますか？
- ⑨ 日常生活で、どのようなことに気を付ければいいですか？



(出展：国立がん研究センター がん情報サービス「放射線を知る」より引用)

当院の放射線部では、治療の際に看護師による問診を丁寧に行います。治療中の体調の変化や副作用の有無を確認したり、日々のケアの工夫についてのご相談も承っております。

また、医師、看護師、放射線技師、がん相談センターなど院内関連部署との連携により、幅広く相談対応が行えるようにしています。ご相談は、放射線部および看護師、がん相談センターまで。



### がん相談センターでは

- \* 医療関係者や支援に関わる方からのご相談も承っています。
- \* がん相談センター内に放射線治療やケア、療養中の工夫に関する資料があります。