



抗がん剤が胃の粘膜細胞を刺激したり、胃液の分泌を悪くしたり、胃の運動に障害をおこすため、さまざまな胃の不快症状に悩まされることがあります。また放射線治療では照射部位によって胃の内壁細胞がダメージを受けることもあります。これらの症状がある時は、胃に負担のかからないよう工夫をしてみましょう。

### ポイント1 一度にたくさん食べず、数回に分けて食べましょう!

満腹感、胸やけや胃もたれなどを招きがち。腹六分目、七分目位を目安にします。さらに3食に間食をプラスして、栄養を補いましょう。果物や乳製品など食事で摂りきれない物を追加したり、手軽につまめる脂肪の少ないクッキーやケーキなどのお菓子を利用しても良いでしょう。

### ポイント2 胃の粘膜細胞再生に必要な良質のタンパク質食品を摂りましょう!

タンパク質が不足すると回復が遅れます。量が食べられない時こそ、良質のタンパク質を摂取するように心掛けましょう。良質のタンパク質食品とは必須アミノ酸をバランス良く含む食品のことで、卵・脂肪の少ない赤身肉や白身魚・乳製品・大豆製品などです。

### ポイント3 避けたい食品をチェックしましょう!

脂肪が多いもの・刺激の強いものは胃の負担になります。揚げ物・脂肪の多い肉や魚、酸味が強い酢の物や果物、香辛料・アルコール・タバコ・炭酸飲料などの刺激物、コーヒー・濃い緑茶といったカフェインの多いものは避けましょう。

おすすめ  
レシピ

## 鶏肉とカブのポトフの作り方

1人分  
116kcal  
たんぱく質/7.3g  
塩分/1.1g

#### ◎材料(4人分)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 鶏もも肉 …… 300g | 水 …… 3カップ      |
| カブ …… 4個     | チキンピヨン …… 2個   |
| タマネギ …… 小1個  | ローリエ …… 1枚     |
| ニンジン …… 小1本  | ブロッコリー …… 1/3株 |

- 材料Aをそれぞれ一口大に切る
- ①と水を鍋に入れて火にかける
- ②が煮立ったらBを加えて弱火で煮込む
- 最後にブロッコリーを加えて5～6分煮たら出来上がり



残ったら牛乳を加え、片栗粉でとろみをつければ、クリーム煮に変身!

\*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」

## 絶賛好評開催中

Information

### 【2015(平成27)年度 患者・家族の集い「ほっこり」ご報告】

#### 第3回 「ストレス発散! 今日からできるかんたん体操」を開催しました

講師 洛和会音羽病院 リハビリテーション部 係長 理学療法士 **もりぐち はちろう 森口 八郎**  
洛和会音羽病院 リハビリテーション部 理学療法士 **つじ ようへい 辻 陽平**

理学療法士を講師に迎え、がんの治療や予防における適切な運動の大切さや、正しい体の使い方について講義と演習が行われました。

日時: 2015(平成27)年10月3日(土)  
場所: 洛和会音羽病院 D棟地下 会議室3

#### 参加者さまの声

肩や足を動かす簡単な体操をしながら、体がほかほかして気持ちがスッキリ。落ちる棒を片手で掴んで反射神経を見るテスト、正しい姿勢でのウォーキングにもみんなで挑戦しました。日頃は意識しにくい、自分の体の動かし方を再認識できました。



がんと適度な運動  
現在、がんの治療に関して、運動の効果は明確には示されていません。  
しかし、適度な運動を継続することは体の代謝を活発にしたり、ストレスを減らしたり、免疫機能を高めるので、生活の質(クオリティオブライフ)を高めることとなります。

#### 第4回 「がん!? 感染!? 吹っ飛ばせ〜! 日常生活からの免疫力アップを考えよう」を開催しました

講師 洛和会音羽病院 感染防止対策室 師長 感染管理認定看護師 **いうち りつこ 井内 律子**

感染管理認定看護師を講師に迎え、感染症予防と免疫力向上のヒントや、心と体の健康を維持するための「日常生活の中でできる工夫」についての講義と演習が行われました。

日時: 2015(平成27)年11月21日(土)  
場所: 洛和会音羽病院 D棟地下 会議室3

#### 参加者さまの声

皆さんの関心が特に高かったのが、免疫を高めるための食事のとり方と、「ほめる」ことの効用でした。ありがとうの言葉を積極的に使うことなど、生活の中での工夫でより楽しく暮らせる秘訣を伝授されました。

講演後の交流会では、さっそく「ありがとう」の言葉がたくさん飛び交いました!



免疫を高めるには  
・適度な運動  
・十分な睡眠  
・栄養バランスを考えて食事をとる  
・身体を温める  
・思い切り笑う  
・タバコを吸わない(血糖をコントロールする)  
ストレスコントロールが重要!



当院の放射線治療のパンフレットができました!

がん相談センター内  
サロンにあります!

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

☎ 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。



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 ～口腔ケア特集～

**Q** がん治療前に、歯科受診や口腔ケアをするように言われました。なぜですか？

**A** 治療前の歯科治療やお口のケアは、がん手術による傷口の感染や肺炎を予防します。また、抗がん剤・放射線治療で起こるお口のトラブルを予防し、症状がでてでも軽く済むようにします。これにより、がん治療の苦痛をより少なく、最後まで行うことができます。予防、早期治療・ケアがとても大切です。

**Q** がん治療による、お口のトラブルにはどんなものがありますか？治療前にどんなケアをしますか？

**A** がんの治療法によって、お口に出てくる症状は異なります。お口のトラブルが悪化すると、合併症を起こしやすくなったり、がんの治療を続けることが困難になったり、食事が思うように取れず体力が低下したり、生活の質（クオリティーオブライフ）が低下するといわれています。

### お口の症状の一例

- 手術：傷口の感染、肺炎（お口やのど、食道の手術を受ける場合）
- 抗がん剤治療：口内炎、お口の乾き、歯周病リスクの増加、歯肉出血、粘膜の感染（カビ、ウイルスなど）、味覚の変化
- 放射線治療：口内炎、お口の渇き、歯周病リスクの増加、あごの骨の感染、味覚の変化、お口の開きにくい症状



### 歯科で行う主なケア

- ① お口のチェック：虫歯、歯周病、入れ歯、口腔粘膜、口腔内の衛生の状態を調べます。
- ② 歯科治療：虫歯や歯周病、入れ歯の治療、必要であれば抜歯などの治療、もしくは応急処置を行います。
- ③ クリーニング：プラーク（歯垢）や歯石を除去します。
- ④ セルフケア指導：効果的な歯磨きや入れ歯の手入れ方法、保湿ケア、口腔ケアグッズの選び方を指導します。



### ケアのポイント「保清」と「保湿」

- 保清：お口の中のプラーク（歯垢）という「細菌」を減らします。
- 保湿：お口の中が乾燥すると、お口の中の粘膜が傷ついたり、細菌が繁殖しやすくなります。保湿によりお口の粘膜を守り、乾燥を和らげます。

\*がん治療中でも、歯科治療・口腔ケアは受けられます。ご相談は主治医、看護師、口腔健康センター、がん相談センターまでお気軽にお声掛けください。

\*口腔ケアに関する資料やケアグッズのサンプルが、がん相談センターと口腔健康センターにあります。

## 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。

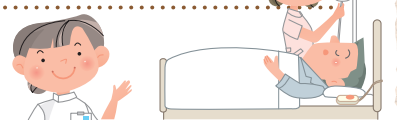
事前申込不要  
予約不要  
当日会場に  
お越しください

**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 会議室2

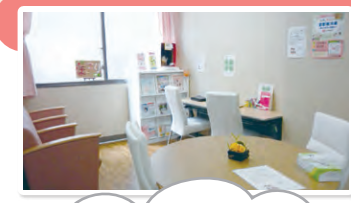
**第6回** テーマ **化学療法について知ろう！**



日時 2016(平成28)年 3月26日(土) 午前11時～午後0時30分  
担当：洛和会音羽病院 薬剤部 薬剤師  
がん相談センター 看護師  
場所：洛和会音羽病院 D棟 会議室2

※過去の講演のスライド資料ががん相談センター内サロンで閲覧できます。

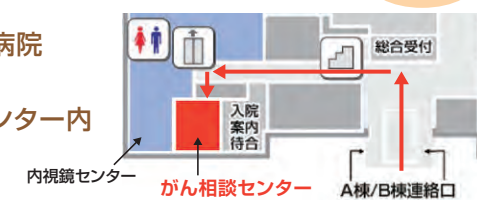
### がんサロン「ほっこり」交流会のご案内



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 2016(平成28)年 2月27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



「日頃思うこと」  
「経験者にちょっと聞いてみたいこと」  
など、皆さんで一緒に  
気軽に話しませんか？

### がんサロン・サポーター※「お薦めの一冊！」のご案内

#### 「患者必携 がんになったら手にとるガイド」

編著：国立がん研究センター がん対策情報センター 出版社：学研

がんと告知された時、これから何をどうすればいいのかわからない、途方にくれることが多いと思います。そんな時に、今後の生活の仕方を導いてくれるのがこの本。心のケアの仕方、情報の集め方、治療中の生活を支える制度、療養生活の工夫、がんの検査や治療方法などが分かりやすく紹介されています。「患者さんの手記」も盛り込まれ、つらい経験の中でも前向きに生きる姿に励まされます。治療中に読みたいと思えた本です。

がんサロン「ほっこり」サポーター／悪性リンパ腫患者 福島恵美

※「サロン・サポーター」とはがんを体験した方で当院がんサロンの活動にご協力くださっている方です。



がん相談センターに  
見本があります