



舌や口の中には、食べ物の味を受けとって脳に伝える受容体細胞がありますが、それらの働きが抗がん剤によって変調を来すことがあります。また放射線治療では、味を識別する舌の粘膜と味蕾が変化することで、味覚にも影響を及ぼします。そのために食欲が減退することも少なくありませんので、それぞれにあった工夫を考えてみましょう。

ポイント1 味を感じにくい場合は、味をはっきりさせてみましょう!

だしを濃い目に旨味を効かす、酢の物・果物などの酸味を利用する、香辛料をアクセントにするなど濃さを加減しながら味にメリハリを付けてみましょう。また食事の温度を人肌程度にすると、より味を感じやすくなるかもしれません。

ポイント2 苦味を感じたり、甘味を強く感じる場合も酸味を活用しましょう!

塩や醤油を苦く感じたり、金属のような味に感じることがあります。また甘味に敏感になり、何でも甘く感じる場合もあるようです。そんな時は酢・ゆず・レモンなどの酸味を利用しましょう。また汁物をプラスすると汁気が食べ物の通過をなめらかにして、嫌な味を抑えてくれる場合もあります。

ポイント3 食欲不振による亜鉛不足が原因かも?! 亜鉛を含む食品をとりましょう!

味細胞は新陳代謝が活発で、亜鉛が不足すると再生が滞り、味覚障害の原因になると言われています。食事が充分にとれないと不足する心配がありますので注意が必要です。亜鉛が多い食品は、赤身肉やレバー、貝の力キ、穀物や豆類、ナッツなどを小まめに補給すると良いでしょう。

おすすめ
レシピ

ビーフカレーの作り方

1人分
492kcal
たんぱく質/13.1g 塩分/2.2g

◎材料(1人分)

ごはん … お茶碗軽く1杯(150g)	マッシュルーム … 2個
牛薄切り肉 ……………… 30g	油 ……………… 小さじ1
ジャガイモ ……………… 50g	水 ……………… 1カップ
ニンジン・タマネギ …… 各30g	カレールー …… 20g

- ①材料を適当な大きさに切る
- ②肉を炒めたら、さらにそのほかの材料を加えて炒める
- ③水を加えて煮立ったら、アクをとってルーを入れて煮る
- ④ご飯を盛り付け③をかけたら出来上がり



はっきりした味と独特の香りで食欲アップ!
好みにあわせてアレンジしてみましょう

※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「がんになったら手に取るガイド」 ganjoho.jp

がん相談センターが 洛和会音羽病院 図書館棟 入院支援センター内に移転しました。

洛和会音羽病院「がん相談センター」は、患者さまが安心して治療を受け、ご自身らしく生活が送れるようにお手伝いしています。

- 当院への通院、入院の有無を問わず、がん患者さまとご家族、がんに関わる医療介護従事者、地域の皆さまを始め、**どなたでもご利用できます。**
- がん看護専門看護師、国立がん研究センター認定・認定がん専門相談員(医療ソーシャルワーカー)、臨床心理士が相談を承ります。
- がんに関するさまざまな情報をご案内しています。センター内には、がん関連の冊子、パンフレット、ケア帽子・ウィッグなどのサンプルも置いています。
- 情報の検索や得られた情報を理解するためのサポートも行います。
- 患者・家族交流会などを開催しています。詳細は中面を参照ください。

具体的なご相談の例やイベントスケジュールなどは、
当会ホームページの「がん相談センター」→「がん相談センターQ&A」
「患者・家族の集いほっこり」「交流会ほっこり」に掲載しています。
<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/support.html>

医師に言われたことや、
見たり聞いたりしたことが
理解できないとき…



専門的な医療情報の中身を、患者さまやご家族と一緒に整理し、理解できなかったことについては、理解を深められるようにお手伝いします。

心の悩みを
誰かに聞いてほしいとき…



つらい気持ちをご家族や友人に打ち明けられない方、あるいは1人で抱え込んでいて「誰かに話を聞いてもらいたい」と思ったとき、まずはご相談ください。

療養生活について
聞きたいとき…



日常生活の中で不安や困ったことがあれば、ご相談ください。

- 例えば
- 自宅での生活や食事は?
 - 経済的なことが心配(職場復帰、医療費のことなど)

相談内容に応じて、
院内外の関連部署とも
連絡を取りながら
対応します。

相談窓口

平日(月～金)と土曜日で相談窓口が異なりますのでご注意ください



平日(月～金) 図書館棟 入院支援センター内*1
土曜日 A/B棟 患者さま相談センター内*2
(内視鏡センター手前)

*1 入院支援センターに来所が困難な方(入院患者さま、何らかの事情で図書館棟にこられない方)は、A/B棟 患者さま相談センターにお越しください。がん専門相談員が相談に対応いたします。
*2 土曜日は入院支援センターが閉所のため、A/B棟 患者さま相談センターにお越しください。

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。



サロン「ほっこり」 開催のお知らせ



事前の
申込・予約
不要!

がん患者・家族の集い「ほっこり」

こころもからだも元気になろう! シリーズ3

- 第1回** テーマ **ストレス発散! 今日からできるかんたん体操**
 ~がんリハビリテーション~
 日時 2016(平成28)年 5月30日(月) 午後2時~3時 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1階 会議室2
- 第2回** テーマ **見て学ぼう! 放射線治療** ~がんの放射線治療~
 日時 2016(平成28)年 7月30日(土) 午後1時30分~3時 担当: 洛和会音羽病院 放射線部 放射線技師
 場所: 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室2
- 第3回** テーマ **食事のはなし からだの健康はバランスのとれた食事から**
 ~がんと食事~
 日時 2016(平成28)年 9月24日(土) 午後1時30分~3時 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4回** は10月の「ホスピス緩和ケア週間」にあわせて開催予定
- 第5回** 以降は、12月、2月に開催予定です。



がんサロン「ほっこり」交流会のご案内

- 第1回** 4月30日(土) 午後1時~2時30分 場所: 洛和会音羽病院 D棟地下 会議室3
- 第2回** 6月25日(土) 午後0時30分~2時 場所: 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室2
- 第3回** 8月27日(土) 午後1時~2時30分 場所: 洛和会音羽病院 D棟1階 会議室1
- 第4回** 以降は、11月、1月、3月開催を予定

※テーマや日時、場所、講師は変更される場合があります。あらかじめ、院内ポスター掲示や洛和会音羽病院ホームページにて最新情報をご確認の上ご参加ください。

「集い」と「交流会」とは?

利用者さまの声

がん患者・家族の集い「ほっこり」

毎回がんに関するテーマが設定され、専門の講師による講演があります。がんについて学びたい方、がんの情報をお探しの方にお勧めです。

がんサロン「ほっこり」交流会

がんを体験した方々で集まり交流をする会です。体験者同士でのお話や情報交換をしたい方にお勧め。ミニ・イベント開催も計画中です。

「がん患者・家族の集い」「がんサロン交流会」って何!?

がんになった人やその家族が集まり、勉強したり、気軽にお喋りしたりする会のこと。「がん患者・家族の集い」では、食や放射線治療など毎回テーマを設け、専門のスタッフが分かりやすく解説してくれます。日常生活に役立つ知恵を教えてください。

「がんサロン交流会」は、その時々集まった人たちで、日頃の思いや悩みなどを、ざっくばらんに語り合います。悩みを抱えている患者さんが、最後にはスッキリとした顔で帰られることも。私自身、治療中はいろいろな体調変化が起こり、不安を感じたことがありました。そんな時、がんを知る人に話を聞いてもらうと、随分気持ちが楽になったもの。思いを言葉にすると、自分の状況を客観的に見られます。

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のがんサロンの活動にご協力くださっている方です。



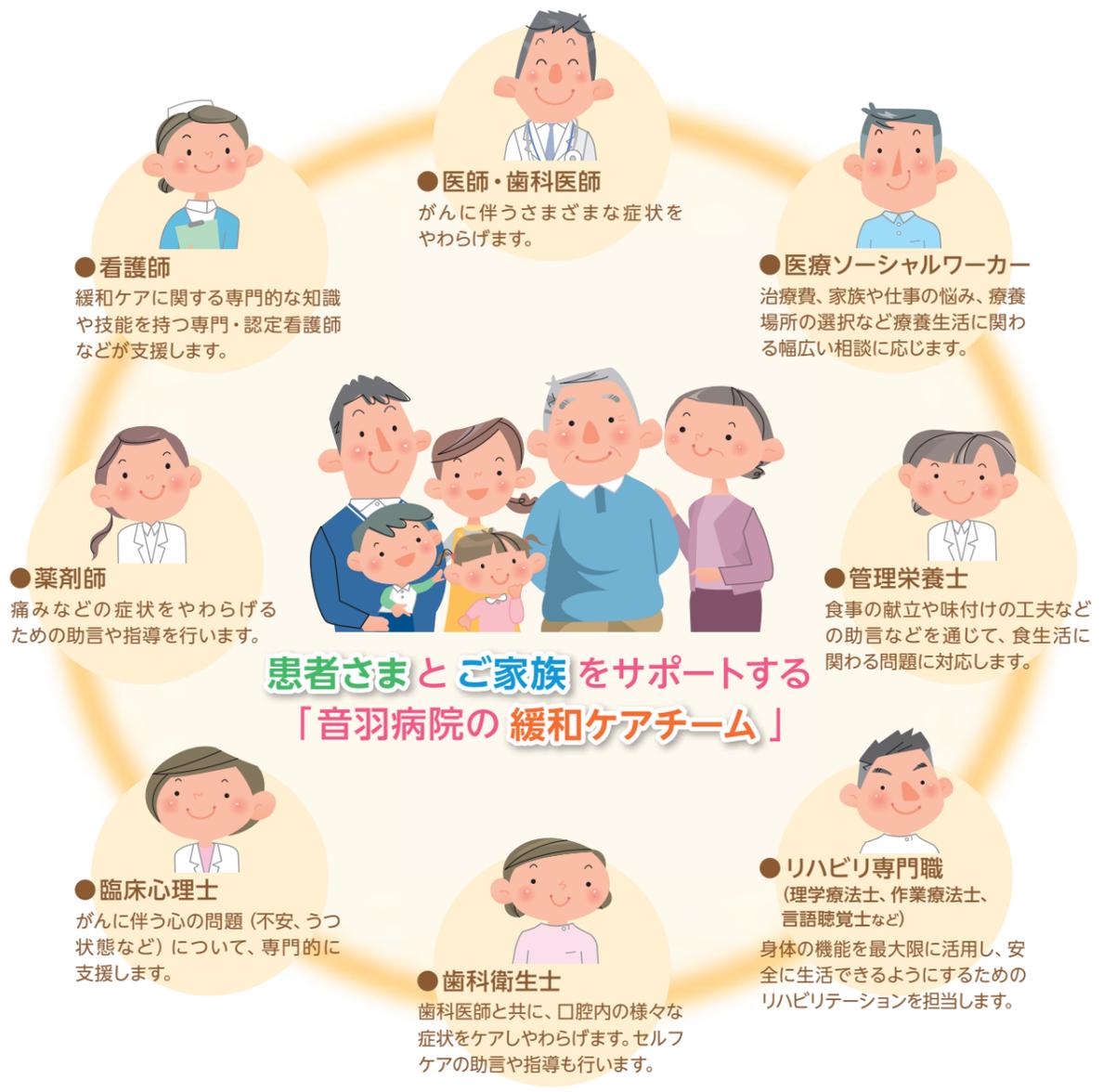
医療関係者や支援に関わる方からのご相談も承っています!

がん相談センター Q & A

~ 洛和会音羽病院緩和ケアチーム特集 ~

Q がん治療のサポートに、緩和ケアチームというのがあると聞きました。緩和ケアチームとは何ですか?

A 緩和ケアチームとは、緩和ケアを提供している医師を始めとする**複数の専門分野のスタッフで構成されている医療チーム**です(下記のイラストを参照)。入院中、病気による心と体のつらさや痛みが緩和されるように、**患者さまとご家族のサポート**をします。担当医や病棟のスタッフと協力しながら、患者さまと一緒に相談して、良い方法が見つかるようにサポートします。**当院でも、この「緩和ケアチーム」が活動しています。**



患者さまとご家族をサポートする 「音羽病院の緩和ケアチーム」