



毎日しっかりと食べなければいけないとわかってはいても、食べられない日もあるものです。吐き気、または口や喉のトラブルといった副作用が原因で、食べづらかったり痛みのために食べられなかったりする時があるでしょう。また、疲れを感じたり、気分的に落ち込んだりする時も食欲が出ないことがあると思います。

本当に食べられない時には、あまり無理強いはいしません。基本的には食べやすいものを食べたい時に食べるようにしましょう。嗅覚が敏感な時は、適宜（調理後・食後など）空気の入れ替えも効果的です。

当院に通院、入院される患者さまのなかでは果物が食べやすいと言われる方が多くおられます。また市販のスナック菓子は食べていいのかちゅうちょするというお話もよく耳にします。

今回のレシピはそんな時にさっと作れる簡単スイーツ&スナックをご紹介します。

### 1 ミカンのシュワツとゼリーの作り方

◎材料 (5人分) 72.3kcal タンパク質/1.23g 1人分  
ミカン缶 ..... 大1缶 サイダー ..... 160ml  
粉ゼラチン ..... 5g

#### 作り方

- ① ミカンとシロップを分ける。ミカンはグラスなど固める容器に入れる。
- ② 粉ゼラチンを50mlのお湯（80℃以上）でよく溶かす。
- ③ シロップにサイダーをゆっくり入れ、②を入れよく混ぜる。
- ④ ③をミカンの器に注いで、冷蔵庫で冷やす。  
（サイダーは、シロップと合わせて320ccになるようにする。）
- ⑤ 時間がたつと、炭酸が少しずつ抜けるのでお好みに合わせてお召し上がりください。



おすすめ  
レシピ

### 2 ジャガイモカレーせんべいの作り方

◎材料 (3人分) 46kcal タンパク質/0.7g 塩分/0.3g 1人分  
ジャガイモ ..... 中3個 塩 ..... 一つまみ  
（皮をむいて100gになるくらい） カレー粉 ..... 小さじ1  
小麦粉 ..... 大さじ1 サラダ油 ..... 5g

#### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて茹でる。
- ② 茹でたジャガイモはつぶしてなめらかにしておく。
- ③ 残りの材料を全て入れ手でこねる。
- ④ まな板の上にラップを敷き麺棒で1～2mmの厚さに伸ばす。
- ⑤ 型で抜き、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑥ オープンで180℃、15分焼きそのまま中で冷ます。
- ⑦ カリッとならない場合は焼いて冷ましたあと電子レンジで数回温める。



お食事について **栄養士と相談** のご希望がある方は、入院中・外来受診時に **栄養指導** を受けられます（予約制）。  
まずは、主治医にご希望を伝え、ご相談ください。



## がん患者家族の会「ほっこり」 開催のお知らせ

～ 治療やケア、生活に役立つ情報を一緒に学び、交流しませんか？～



### 第6回「集い」

【テーマ】  
**化学療法について知ろう！**  
日時 2017(平成29)年 2月18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・2  
講師 洛和会音羽病院 看護部  
がん化学療法看護認定看護師

事前申込不要

がんの化学療法の基礎知識や治療中のケア、副作用対策についての理解を深めましょう。

### 第6回「交流会」

【テーマ】  
**がん治療中のアピアランスケアを学ぼう**  
日時 2017(平成29)年 3月18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・2  
講師 (株)アピアランス相談員

事前申込制

脱毛時の対処法、爪のケア(ネイル体験)、まゆ毛のかき方など、日ごろの外見ケアについて専門講師から学びながら交流しませんか。男性もご参加いただけます。

【ロメモ】アピアランスケアとは  
がんの治療に伴う外見の悩みに対処して「生きる」を支援することです。  
(国立がん研究センター中央病院 アピアランス支援センターホームページより)

### 第1回「交流会」

【テーマ】**体験者同士で話して、聞いて、情報交換しませんか？**  
日時 2017(平成29)年 4月17日(月) 午後1時～予定  
場所 洛和会音羽病院 D棟1階会議室2

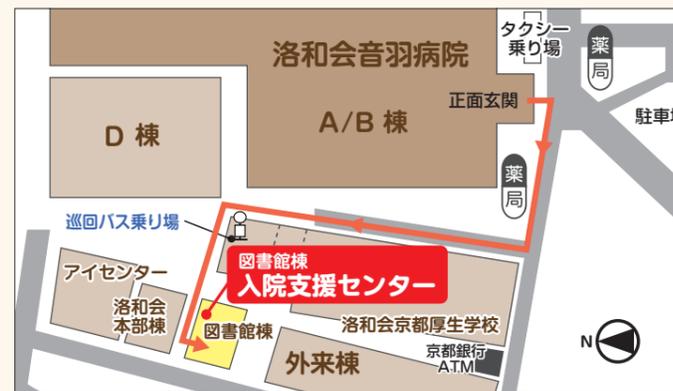
事前申込不要

日ごろ思うこと、ちょっと聞いてみたいことなど、気軽にお話しませんか？  
がん相談センター相談員もご相談に対応します。

※予定は変更される場合があります。詳しくは当センターまでお問い合わせください。

【集い】 毎回がんに関するテーマを設定し、専門スタッフからお話をします。がんに関する情報をお探しの方にお薦めです。  
【交流会】 がんを体験した方で集まり交流する会です。時に、テーマが設定されます。テーマについて一緒に学び、また情報交換したい方にお薦めです。

#### 相談窓口



#### 当院に通院・入院中以外の方でもご利用できます

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来られない方)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。

# 絶賛好評開催中

Information

## がん患者家族の会「ほっこり」参加者の声

2016(平成28)年度もさまざまなテーマで開催しました。  
参加されたがん体験者の方からのお声も寄せられましたので、ご紹介いたします。  
テーマ一覧はほっこり7号、8号をご覧ください。

### 交流会に参加して

「がん検査時から始まるストレスとの対峙。告知、検査、手術、通院、安静を重ねる日々…高まるストレス！このストレスのコントロールに必要なものの一つが交流会でした。同じ体験をした人の話を聞き、共鳴したり、疑問に対する答えが見つかったり。一人で抱えるよりも楽になることもありました」

Yさん(男性、胃がん)



### 第1回 集い「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～」に参加して(5/30)

「有酸素運動を継続することは、倦怠感や生活の質の改善に有効と教えてもらいました。」  
「エア自転車こぎ(図1)、お尻を使っの歩行(図2)、踏み台昇降などの運動にチャレンジしました。笑いを交えての楽しい、有意義な時間でした」

Yさん(男性、胃がん)



第1回「集い」講義資料より



第1回「集い」講義資料より

### 芸術の秋、音楽とのコラボレーション

### 第4回 集い「知って安心! 緩和ケアってどんなケア? &ミニコンサート」(10/6)

### 第4回 交流会「言葉にならない時、音楽が語る

“Where words fail, music speaks”～聴く、奏でる、つながる～(11/6)

「集った皆さんと音楽療法士の演奏を聴いたり、歌ったりしました。同じ所に集い、音楽を共有するひと時。不思議な一体感があり、心が和みました」。

Fさん(女性、悪性リンパ腫)



過去の「ほっこり」と「集い」の講義資料は、がん相談センターにて閲覧できます。

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

～療養生活のヒント 体調管理～

**Q** がんの治療中です。体調を整えるため日ごろできることはどんなことでしょうか?

**A** 規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動、感染予防、ストレス発散など、日常的な心掛けで、体調の維持や回復が可能と言われています(出典1)。状況によっては、**体を支える道具(補助具)**を利用するのもよいでしょう。  
疲れたら休んだり、用事を分けて行ったり、時には、ほかの人に任せることも必要です。

### ● 体調管理のポイント(出典1)

- 「規則正しい生活」「バランスのとれた食事」「適度な水分摂取」
- 「十分な休養と睡眠」
- 「適度な運動」「感染予防(手洗い、うがいなど)」「禁煙」
- 「リラックス法(深呼吸など)」
- 気分転換とストレス発散 悩みや不安の原因を取り除く
- 身体的な苦痛を取り除く 定期的な検査



### ● 体力低下時の生活のヒント(出典2)

- 室内でできる体操や家事作業を継続する
- 誰かと一緒に運動をする(気分転換になり、体調が悪くなった時も安心)
- 「活動」と「休息」の「メリハリ」と「バランス」をとる
- 体を支える道具(補助具)を使う。例、四点杖、折りたたみづえ、ベッドを使うなど
- 手すりや段差をなくす(廊下やお風呂、トイレに手すりをつける、踏み台を置くなど)



※「介護保険制度」を使って、住宅改修費用や介護ベッドのレンタル費の補助を受けられる場合があります。地域の窓口(区役所、地域包括支援センターなど)で要介護認定申請ができます。当センターでも介護保険制度の説明は可能です(申請はできません)。

### ● こんなときは担当医に相談しましょう(出典1)

- 休養や十分な睡眠をとっても疲れやだるさが続く
- 眠れない、眠りが浅い
- むくみが強くなり、尿の量が減る
- 息苦しい症状が続く 熱が急に出了・熱が続く
- 痛みが強い 吐き気が強く、食欲が無い
- 下痢や便秘がひどい、精神的な悩みや不安が強い、など



出典1) 国立がん研究センターがん対策情報センター「がんになったら手取るガイド」学研  
出典2) 国立がん研究センター中央病院看護部「生活の工夫カード」

がん相談センターでは、お話を伺いながら療養生活のヒントをご一緒に探します。  
お気軽にご相談ください。