



がんの治療中、便秘に悩まされる患者さまも少なくありません。原因としては抗がん剤の副作用だけでなく、食事内容や食べ方の変化、また生活リズムや運動不足など活動性の変化も考えられます。今回は食事面から便秘解消のポイントをご紹介します。

## ポイント1 食物繊維をしっかり摂りましょう！

食物繊維には水溶性と不溶性があります。水溶性食物繊維は腸内の上皮細胞の栄養となり腸の働きを良くしてくれます。また不溶性食物繊維は便のかさを増やして腸の蠕動運動を促してくれるので便が出やすくなります。さらに食物繊維は善玉菌のエサになり、腸内バランスを整えます。

※食物繊維の多い食材…茶色の穀類（玄米・ライ麦パン・オートミールなど）、豆類（大豆・おから・きなこ・あずきなど）、野菜類、海藻類、キノコ類など

## ポイント2 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を摂りましょう！

腸内には善玉菌・悪玉菌・日和見菌と大きく分けて3つの菌がいます。どの菌も体には必要ですが悪玉菌が増えすぎると体に悪影響を及ぼします。肉食中心だったり、高脂肪食を好まれる方は注意が必要です。腸内環境を整えるためにも乳酸菌やビフィズス菌が含まれる食品を積極的に食べましょう。

※おすすめ食品…ヨーグルト、チーズ、みそ、納豆、ぬか漬、キムチなどの発酵食品  
※ただし、塩分が多いものは摂り過ぎに注意が必要

## ポイント3 十分な水分摂取を心掛けましょう！

水分不足になると便が硬くなり出にくくなります。喉の渇きを感じる力は人それぞれで、特に高齢者は感じにくいと言われています。毎食時、10時、15時などと時間を決めて飲んだり、朝に水筒やペットボトルに1日分を用意して摂取量を確認するなど、十分な水分摂取を心掛けましょう。

## おすすめレシピ バナナヨーグルトの作り方

◎材料(1人分) 172kcal たんぱく質/5.7g 脂質/4.6g 炭水化物/28.1g  
バナナ …… 1/2本 ストロベリーソース …… 大さじ1杯  
プレーンヨーグルト …… 150g

ワンポイント バナナは焼くとさらに甘みが増しオリゴ糖も増えます。オリゴ糖は食物繊維と同じく善玉菌のエサになり、腸内バランスを整えるのでお勧めです。



材料を盛り付けるだけ！

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 上半期

～治療やケア、生活に役立つ情報を一緒に学びませんか？～

「ほっこり」では、がんに関するさまざまなテーマが設定され、専門講師による講義があります。がんについて学びたい方、がんに関する情報をお探しの方にお勧めです。講義のあとに講師と参加者での交流会が行われる場合もあります。ご家族のみの参加もできます。

ここからでも元気になろう！ シリーズ4

【テーマ】  
第2回 **がん治療中の食事のはなし**  
～症状別の食事の工夫～ 事前申込不要

日時 2017年  
6月3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2

講師 洛和会音羽病院 栄養管理室 管理栄養士  
治療中の食事困った時のヒント、日ごろの食べ方や献立の工夫など、専門講師から一緒に学びましょう。



【テーマ】  
第4回 **訪問診療ってなんだろう？**  
事前申込不要

日時 2017年 8月26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 大津ファミリークリニック 医師

訪問診療ってどんな人が受けられるの？訪問診療っていくらかかるの？現役の訪問診療を行っている女性医師が小さな疑問にお答えします。お気軽にご参加ください。

※ホームページで開催情報の更新、最新情報を掲載しています。ご不明な点があればがん相談センターにお問い合わせください(次ページ参照)。

【テーマ】  
第3回 **がん治療中の  
アピアランスケアを学ぼう** 事前申込制

日時 2017年 7月15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)スヴェンソン相談員

申し込み締め切り 7月11日(火)

脱毛時の対処法、ハンドマッサージや爪のケア、まゆ毛の描き方など日ごろの外見のセルフケアについて専門講師から学びましょう。

【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)

【テーマ】  
第5回 **化学療法について  
学ぼう** 事前申込不要

日時 2017年  
9月4日(月) 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

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理解を深めましょう。

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** ☎ **075(593)4175**  
〒607-8062 京都市山科区音羽珍事町2 【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。

# 洛和会音羽病院 がん相談センターからのお知らせ

「がん相談センター」は、患者さまが安心して治療を受け、自分らしく生活が送れるようお手伝いをしています。

●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、がんに携わる医療介護従事者、地域の皆さまをはじめ、**どなたでも無料で利用できます。**

●**国立がん研究センター認定・認定がん専門相談員の資格を有した**、がん看護専門看護師、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、医療用かつら、術後の補整下着やパットなどのサンプルも展示しています。

●インターネットでのがん関連の情報検索や得られた情報を理解するためのサポートも行っています。

●がんに関する情報収集や、がん患者さまとご家族同士の交流を目的とした患者・家族の会「ほっこり」を開催しています。具体的な相談の例やイベントスケジュールは、本号1ページと当会のホームページ「がん相談センター」→「患者会のご案内」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。

## 「ほっこり」作品展

作品名 「パリの郊外」

患者会に参加された患者さまが作られた、押し花の作品です。



# がん相談センター Q & A

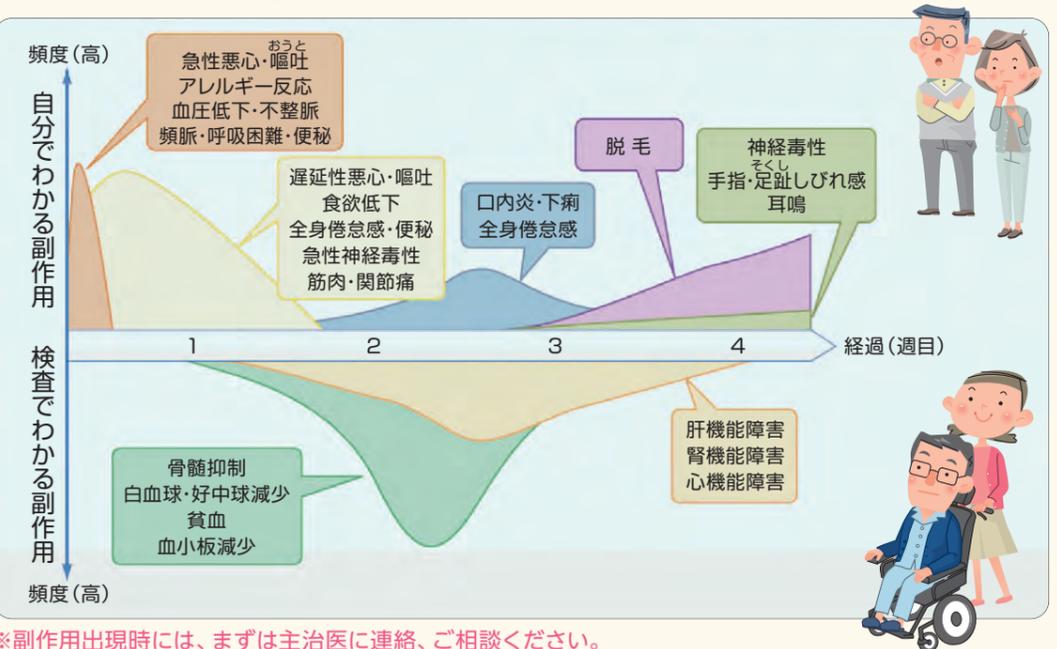
医療関係者や支援に関わる方からのご相談も承っています!

## ～ 化学療法(抗がん剤治療)の副作用「白血球(好中球)減少」について ～

**Q** 化学療法(抗がん剤治療)をしています。感染症にかかりやすいと聞きました。日ごろの生活で気を付けることはありますか?

**A** 日常生活において感染予防が大切です。特に、白血球(好中球)減少は化学療法の1～2週間後に影響が強くなります(図を参照)。感染を防ぐ働きを持つ白血球(好中球)が減少することで感染しやすくなります。(出典1を一部改変)

抗がん剤の主な副作用と発現時期の目安 (出典2)



※副作用出現時には、まずは主治医に連絡、ご相談ください。

### ● 日常生活での対処法 (出典1)

- 小まめに手洗い、うがい、入浴・シャワーを行う。入浴後は、皮膚の乾燥を防ぐために保湿を行う。
- 歯ブラシやうがい口の中を清潔に保つ。起床時、就寝前、毎食後に口の中を傷つけないやわらかい歯ブラシやスポンジブラシを使う。
- 外出時はマスクを着用し、人の多い場所への外出はなるべく避ける。
- 食事はなるべく調理後すぐにとり、食中毒対策をとる。好中球減少の時期には加熱された食事をとる。
- 部屋を清潔にし、好中球減少の時期には、ペットの側に近づくことや生花を置くことは避ける。
- 主治医と相談してインフルエンザワクチン接種など、家族全員でワクチン接種をして予防する。
- 感染の兆候を知るために、毎日体温を測り、急に熱が出たときには主治医に連絡する。

(出典1を一部改変)

出典1) 国立がん研究センターがん情報サービス「薬物療法(抗がん剤治療)のこころを知る」「がん患者さんの感染症に対する予防」より  
出典2) 西日本がん研究機構「患者さんのためのガイドブック よくわかる肺癌第3版」6章薬物療法より

当センターでは、その他の副作用に関する資料や、療養生活の工夫に関する資料(例、脱毛ケア、食欲低下時の対応など)をご用意し、**がん看護専門看護師による相談対応**も行っています。がん相談センターにお気軽にご相談ください。