



がんの治療を続ける上で、体力を維持することはとても重要です。しかし、治療による副作用や不安感などにより食欲がない時期を経験すると、体力が落ちたように感じることもあるでしょう。今回は、普段からできる体力維持のコツについてお話しします。

### ポイント1 日常的に体重を測定しよう

必要なエネルギーを摂取できているか確認するために、体重を測定することはとても大切です。なるべく、いつも同じタイミング（起床後など）で量るようにし、手帳やカレンダーに記録しておきましょう。

### ポイント2 普段の食事は栄養バランスを意識しよう

食欲のあるときは、主食・主菜・副菜を意識して食事を取るようにしましょう。特に、主菜に含まれるたんぱく質は身体の筋肉や内臓を構成する栄養素です。食欲のないときは、お粥やめん類など主食中心の食事となりやすいため、普段の食事では、肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を多く含む食品をしっかり取るようにしましょう。

### おすすめレシピ かんたん豆乳茶碗蒸しの作り方

#### ◎材料(1人分)

卵..... 1/2個 白だし..... 10ml  
豆乳..... 100ml お好みの具(麩、うどん、鶏肉など)

#### 作り方

- ① ボウルに卵・豆乳・白だしを入れて混ぜ、卵液を作ります。  
(茶こしでこすと、なめらかになります。)
- ② 器に注ぎ、お好みの具を入れます。
- ③ ラップをかけ、電子レンジ(200W)で5~10分加熱して出来上がり。  
(短めの時間から加熱し、固まり具合を見て追加加熱してください。)

#### ワンポイント

白だしで味つけし、電子レンジで加熱することにより、調理の手間を省いています。電子レンジでワット数の指定ができない場合は、解凍モードを使うのがおすすめです。(機種によってワット数が異なるため、お使いの電子レンジをご確認ください。)

(卵液のみ。具は計算していません。)  
エネルギー/106kcal  
たんぱく質/6.6g 脂質/6.2g  
炭水化物/5.6g 塩分/1.2g 1人分



お食事について 管理栄養士と相談 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。

平成30年度 上半期

## がん患者・家族の会「ほっこり」 開催のお知らせ

参加費無料

治療やケア、療養生活に役立つ情報を一緒に学びませんか。お気軽にご参加ください! ご家族のみのご参加も歓迎!

会場 洛和会音羽病院 D棟1階会議室1・2

- 第1回 外見ケアでイキイキ過ごす 専門美容師 に学ぶアピランスケア  
事前申込制 締め切り: 4月17日(火) がん相談センターにお電話ください。  
日時 2018年4月23日(月) 午後2時~3時30分
- 第2回 管理栄養士 が教える“食べる”ひと工夫 ~栄養補助食品試食に症状別の食事のヒントを添えて~  
日時 2018年5月21日(月) 午後1時~2時30分 事前申込不要
- 第3回 水無月 音楽 のつどい ~Over the Rainbow~  
日時 2018年6月23日(土) 午後2時~3時30分 事前申込不要
- 第4回 がん治療の リハビリテーション ~自分でできる体づくり&リラクゼーションのヒント~  
日時 2018年7月21日(土) 午後2時~3時30分 事前申込不要
- 第5回 訪問看護師 に聞いてみよう! 在宅療養をサポートする訪問看護のいろいろ  
日時 2018年8月18日(土) 午後2時~3時30分 事前申込不要
- 第6回 専門医 に聞いてみよう! がん治療に使われるお薬のはなし  
日時 2018年9月1日(土) 午後2時~3時30分 事前申込不要

講師や開催概要の詳細は「裏面」をご参照ください。

#### 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) 入院支援センター内\*1  
土曜日 A/B棟1階 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1階 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1階 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。ご心配に思われることをお気軽にご相談ください。

「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、専門講師によるセミナーやワークショップがあります。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。興味のあるテーマだけの参加やご家族のみの参加もできます。

平成30年度 上半期 **がん患者・家族の会「ほっこり」**

## こころもからだも元気になろう! シリーズ⑤

**会場** 洛和会音羽病院 D棟1階会議室1・2

### 第1回 外見ケアでイキイキ過ごす **専門美容師** に学ぶアピランスケア

事前申込制 締め切り: **4月17日(火)** がん相談センターにお電話ください。

日時 2018年4月23日(月) 午後2時～3時30分 講師 QOL総合研究所(株) アピランス美容師・毛髪技能士

脱毛時の対処法、頭皮、手先、お肌のケア、ハンドマッサージなど、治療中の外見ケアについて専門美容師から学びましょう。

**ーロメモ** アピランスケアとは  
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ランス支援センターホームページより)

### 第2回 **管理栄養士** が教える “食べる” ひと工夫

～栄養補助食品試食に症状別の食事のヒントを添えて～

事前申込不要

日時 2018年5月21日(月) 午後1時～2時30分 講師 管理栄養士(洛和会音羽病院 栄養管理室)

治療中によくある食事に関する悩みに対する工夫をご一緒に学びませんか。**栄養補助食品の試食会**も行います。ご家族のみのご参加も歓迎!

### 第3回 **水無月音楽** のつどい ～Over the Rainbow～

事前申込不要

日時 2018年6月23日(土) 午後2時～3時30分 講師 音楽療法士(洛和会京都音楽療法研究センター)

初夏のひととき、一緒に音楽のもつセラピー効果を体験し、心と体を元気にしましょう!

### 第4回 **がん治療のリハビリテーション**

～自分でできる体力づくり&リラクゼーションのヒント～

事前申込不要

日時 2018年7月21日(土) 午後2時～3時30分 講師 理学療法士(洛和会音羽病院 リハビリテーション部)

治療中の体力・筋力低下予防や心身のケアとしての運動、ストレスを緩和するリラクゼーションの方法などを専門講師から学びましょう。

### 第5回 **訪問看護師** に聞いてみよう!

在宅療養をサポートする訪問看護のいろいろ

事前申込不要

日時 2018年8月18日(土) 午後2時～3時30分 講師 訪問看護師(洛和会訪問看護ステーション21)

住み慣れた地域で誰もが安心して、自分らしく暮らせるように訪問看護師がお手伝いします。訪問看護だからできる在宅ケアサービスを詳しくご紹介します。

### 第6回 **専門医** に聞いてみよう! **がん治療に使われるお薬のはなし**

事前申込不要

日時 2018年9月1日(土) 午後2時～3時30分 講師 島本福太郎 医師  
(洛和会音羽病院 消化器内科 日本がん治療認定医機構がん治療認定医)

がん治療で使われるお薬は多岐にわたります。主に、がんに対して直接的に作用する抗悪性腫瘍薬と、がんによる痛みや、がん治療に伴って生じる吐き気などの症状を緩和する支持療法薬の二つに分けられます。生活の質を維持しながら安全にがん治療を行うために、欠かすことのできない大事なお薬について、いくつかピックアップし、最新のトピックスを交えながら専門医が解説します。

\*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(表紙お問い合わせ参照)。

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

～在宅療養を支える医療・介護サービス～

**Q** 通院治療中ですが、これから日常生活にどのような支障が出てくるか不安です。介護保険で日常生活をサポートする制度があると聞きましたが、どんなものですか? どうすれば受けられますか?

**A** 65歳以上の方、または40歳以上65歳未満で指定された条件を満たす方は、介護サービス(介護保険)を利用できます。利用するためには、申請をして「**要介護認定**」などを受ける必要があります。\*申請から認定には日数を要します。「日常生活に不安がある」、「介護サービスなどを利用したい」時は、最寄りの**地域包括支援センター**をご紹介します。(相談は無料、相談受付は平日9時～17時)

\*当センターでは要介護認定申請手続きはできません。

介護サービスの例として、以下のようなサービスがあります。

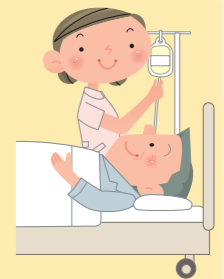
#### ● 福祉用具貸与

心身の機能が低下し、日常生活を送るのに支障がある場合に、自宅で過ごしやすいするため、福祉用具を借りることができます。



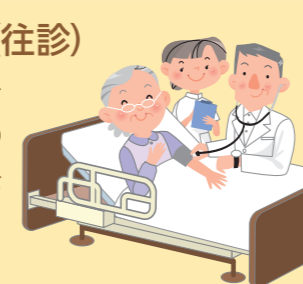
#### ● 訪問看護

主治医の指示に基づいて、看護師などがご家庭を訪問し、健康チェックや療養上のお世話などを行います。



#### ● 訪問診療(往診)

医師がご家庭を訪問し、療養上の管理や指導などを行います。



#### ● 訪問介護

ホームヘルパーがご家庭を訪問し、食事・入浴・排泄の介助や日常生活の手助けをします。



\*要介護状態の区分やご家庭の状況によっては利用できない場合があります。

〈平成29年度版 すこやか進行中 京都市 一部引用〉

詳しい内容は当センターでご案内します。「いつか、必要になるかも?」とお考えの方にも対応いたします。

最寄りの地域包括支援センター連絡先検索用アドレス

京都府 地域包括支援センター[高齢者のための関係機関] / 京都府ホームページ  
<http://www.pref.kyoto.jp/kourei-engo/13900035.html>

滋賀県 いろいろな相談窓口 / 滋賀県  
<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/lakadia/nintisyou/iroironasoudanmadoguti.html>