



テーマ 第8回 症状別食事の工夫 ～症状その6「下痢」～



抗がん剤や放射線治療中、下痢に悩まされる方もおられるでしょう。下痢が続くと体力を消耗し、必要なエネルギーが摂取できなくなり、脱水の危険もあります。今回は下痢があるときの食事の工夫をご紹介します。

ポイント1 水分をこまめに補給しましょう！

水分をとると下痢がひどくなりそうだと思うかもしれませんが、下痢の時こそ水分補給が必要です。白湯やお茶だけでなくイオン飲料（※）もおすすめです。温度は常温にして、少量ずつこまめに飲みましょう。

※注：イオン飲料とは、ナトリウムやカリウムなど下痢で水分とともに失われる電解質を含む飲み物のこと。

ポイント2 エネルギーを取りましょう！

食事ができそうなら、まずはエネルギー源となる主食を取りましょう。胃腸にやさしいおかゆやうどんがおすすめです。炒めたご飯や脂っこい中華麺などは脂肪分のほか、香辛料などの刺激物も多いので控えましょう。

ポイント3 タンパク質・カリウムを取りましょう！

次に食べたいのは損傷した粘膜を修復するタンパク質です。卵・豆腐・鶏肉・白身魚など低脂肪で高タンパクの食品を選択しましょう。カリウムは果物や野菜のほか、肉や魚、イモ類、海藻などにも豊富に含まれます。タンパク質食品と合わせて柔らかく調理して取るようにしましょう。

おすすめ レシピ

カボチャのおじやの作り方

234kcal タンパク質/9.5g
脂質/1.1g 炭水化物/77.6g 塩分/1.7g **1人分**

◎材料(1人分)

カボチャ(皮をむいて) …… 80g*1/8個ぐらい コンソメ顆粒… 小さじ1.5杯
鶏のささみ …… 25g 水 …… 250ml
ご飯 …… 茶碗1/2膳(75g) カイワレ大根 …… 少々

作り方

- ① 小鍋に水250mlを入れて沸かしてコンソメ顆粒をすべて入れる。
- ② 細かくした鶏ささみと1cm角に切ったカボチャを①に入れて10分ほど煮る。
- ③ ②をミキサーに入れて攪拌する。
- ④ ③を小鍋に戻し、ご飯を入れて弱火で3分ほど炊く。
- ⑤ うつわに盛りつけ、彩りにカイワレ大根を添えたら出来上がり。

ワンポイント ミキサーにかけず食感を楽しみながらよく噛んで食べてもおいしくいただけます。



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 開催スケジュール一覧

会場 洛和会音羽病院 D棟1階会議室1・2

- 第6回 **ホスピス緩和ケア週間**
知って安心 緩和ケアってどんなケア? &ミニコンサート
日時 10月12日(木) 午後3時30分～4時30分
- 第7回 **健康維持! 続けてできる元気体操!** ～がん治療中のリハビリテーション～
日時 11月11日(土) 午後1時～2時30分
- 第8回 **もっと身近に緩和ケアを** ～自分らしく生きるために～
日時 12月11日(月) 午後1時～2時30分
- 第9回 **新春・音楽のつどい**
“言葉にならない時、音楽が語る” ～聴く、奏でる、つながる～
日時 2018年1月13日(土) 午後1時～2時30分
- 第10回 **アロマセラピーを体験しよう**
日時 2018年2月10日(土) 午後1時～2時30分
- 第11回 **在宅療養を支える医療・介護サービス**
日時 2018年3月5日(月) 午後1時～2時30分

※ホームページや院内掲示板上に開催情報の**更新・変更、最新情報**を掲載中。
ご不明な点はがん相談センターにお問合せください。



開催の詳細い
内容は裏面を
ご覧ください

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。ご心配に思うことをお気軽にご相談ください。

お気軽にご参加ください!
ご家族のみのご参加もできます。

がん患者・家族の会「ほっこり」

会場 洛和会音羽病院 D棟1階会議室1・2

第6回 ホスピス緩和ケア週間 洛和会音羽病院緩和ケアチームと共同開催 知って安心 緩和ケアってどんなケア? &ミニコンサート

日時 10月12日(木)午後3時30分～4時30分 講師 呼吸器外科医師(洛和会音羽病院)

緩和ケアのことがよく分かるイベントです。音楽の演奏もお楽しみください♪

第7回 健康維持! 続けてできる元気体操! ～がん治療中のリハビリテーション～

日時 11月11日(土)午後1時～2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)

がん治療中の体力・筋力低下の予防のための適切な運動や正しい体の使い方、治療後の手足の機能低下を改善する方法を専門講師から学びましょう。

第8回 もっと身近に緩和ケアを ～自分らしく生きるために～

日時 12月11日(月)午後1時～2時30分 講師 緩和ケア認定看護師(洛和会音羽病院 地域連携課)

早期からの緩和ケアの必要性について、緩和ケアとはいったいどんなケアなのか?日頃の疑問を解消し、自分らしい生き方について一緒に考えませんか?

第9回 新春・音楽のつどい “言葉にならない時、音楽が語る” ～聴く、奏でる、つながる～

日時 2018年1月13日(土)午後1時～2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)

音楽療法は、音楽の持つ心身への働きを用いて、患者さまやご家族のニーズに向けサポートするセラピーです。専門講師によるがん治療・緩和ケアにおける音楽療法を体験しましょう。

第10回 アロマセラピーを体験しよう

日時 2018年2月10日(土)午後1時～2時30分 講師 メディカルアロマセラピー認定看護師(洛和会ヘルスケアシステム本部 看護部門)

心地よいアロマ(芳香)を放つ植物油を用いてリラックスを促進したり、症状を緩和するとき利用される代替療法の一つです。心と体のリラクゼーションのヒントを学びましょう。

*ホルモン療法(内分泌療法)などの治療を受けている方は担当医にご相談の上ご参加ください。

第11回 在宅療養を支える医療・介護サービス

日時 2018年3月5日(月)午後1時～2時30分 講師 介護支援専門員(医療経営戦略部)

住み慣れた自宅で安心して日常生活を送るために活用できる制度や施設、サービスについて学びましょう。

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

～ 訪問看護特集 ～

Q 訪問看護の利用を検討しています。どのようなことをしてくれるのですか?

A 看護師などがご自宅を訪問し、主治医の指示に基づく診療の補助や、患者さまの健康管理および支援などを行います。在宅緩和ケア(医療用麻薬などを使った症状コントロール)も行われています。〈出典:京都府がん情報ガイド(第5版)〉

訪問看護師はご自宅で以下のようなサービスを提供しています(一例)

● 身体の清潔を保つための援助

入浴介助、爪きり、清拭、洗髪、足浴、排泄介助など

● 看取り・緩和ケア

年齢、病気に関わらず、人生の最期を自宅で安心して過ごせるよう、痛みなどのさまざまな苦痛を緩和する援助

● 健康チェックや医療処置

血圧・体温・呼吸・脈拍測定、病状観察、内服薬やインスリン注射などの管理、在宅酸素・人工呼吸器管理、人工肛門・経管栄養のケア、床ずれなどの創傷ケアなど

● 認知症の方への看護

認知症の方の介護相談、悪化防止、事故防止のための助言など

● 家族支援

ご家族の介護負担を軽減し、ご本人とご家族と共に自分たちらしく生活する支援

● リハビリテーション

寝たきりを予防するための関節運動、筋力低下予防のための運動、食事・排泄・歩行・言語などの訓練

● 精神疾患の方へのケア

精神疾患の方の内服管理、保健所などと連携し、なじみのある地域で療養しながら、少しずつ日常生活に戻れるようコントロールを支援

(出典:洛和会訪問看護ステーション21案内書一部改変)

● 訪問看護を利用するには? (出典:全国訪問看護事業協会ホームページより)

医療保険、介護保険のどちらかでサービスを受ける場合も **かかりつけ医の指示書が必要**です。

① 医療保険で利用する場合

赤ちゃんからお年寄りまで年齢に関わりなく訪問看護が利用できます。利用を希望する際にはかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医が交付した「訪問看護指示書」に基づき必要なサービスを提供します。

② 介護保険で利用する場合(要支援、要介護認定が前提)

「要支援1～2」または「要介護1～5」に該当した方へはケアマネジャーに相談し、居宅サービス計画に訪問看護を組み入れます。