



テーマ 第10回

間食



がん治療中は、栄養バランスの良い食事を取り、体力を維持することが大切です。しかし、消化管の状態や治療の副作用などで十分に食事を取ることができない場合もでてくるでしょう。そういう時は、1回の食事量は無理をせず少なめに。食べやすい間食を取り入れて、食事回数を多くして栄養補給をしましょう。

ポイント1 治療の影響で食欲がないとき

抗がん剤治療や放射線治療の影響で食べにくいときは、状態に合わせて消化しやすい食事にしましょう。また、食べたいと思ったときにすぐに食べられるように、好きなものを手元に用意しておくといいでしょう。温かいものより冷たいものの方が比較的食べやすいので、冷たくてもおいしく食べられるものを、メニューに取り入れてみましょう。また、料理の付け合わせや食器の柄などの視覚的な工夫で食欲増進を図るのも良いでしょう。

ポイント2 吐き気があり食事が低下するとき

「ツルツ」とした口当たりの良い食品や喉ごしの良いもの、みずみずしいものは比較的食べやすいでしょう。嘔吐がある場合は、経口補水液、スポーツドリンク、スープなどで水分補給をしましょう。

ポイント3 体重減少が気になるとき

食べられるものを、食べられるときに食べるようにしましょう。少量でカロリーの高い食品を利用するのも良いでしょう。

おすすめレシピ 残暑の季節もさっぱりと！ ヨーグルトゼリーの作り方

◎材料(4人分)

牛乳..... 250g 砂糖..... 50g
ヨーグルト..... 200g ゼラチン..... 10g

作り方

- ① 半量の牛乳、砂糖、ゼラチンを鍋に入れて火にかけ、ゼラチンを煮溶かすように、静かにかき混ぜる。
- ② 沸騰直前で火を止め、粗熱をとる。
- ③ 残りの牛乳とヨーグルトを鍋に加え、よく混ぜる
- ④ 器に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

ワンポイント

- 器に盛る前に一度こすと、より滑らかな食感を楽しめます。
- ゼラチンは、ふやかしが必要な商品もあります。商品の説明書をご確認ください。
- お好みで砂糖を蜂蜜に変えたり、果物やジャムを加えてお召し上がりください。

エネルギー/130kcal
タンパク質/6.1g 脂質/3.9g
炭水化物/17.9g カルシウム/130mg 1人分



お食事について 管理栄養士と相談したい方は、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 下半期

がん患者・家族の会「ほっこり」 開催のお知らせ

参加費無料

がんに関するさまざまなテーマで開催しています。興味のあるテーマだけの参加やご家族のみの参加も歓迎！ 認定がん専門相談員も在室しています。

「ほっこり」開催スケジュール

会場 洛和会音羽病院 D棟1階会議室1・2
※第9回のみD棟地下会議室3・4

- 第7回 ~世界ホスピス緩和ケア週間~
緩和ケアってどんなケア? & 音楽のつどい <緩和ケアチームと共同開催>
日時 2018年10月9日(火) 午後3時30分~4時30分
- 第8回 現役ケアマネジャーが教える!
大切な家族の介護 & お一人さまの生活不安に備えて知っておきたい在宅サービスいろいろ
日時 2018年11月12日(月) 午後2時~3時30分
- 第9回 **心に響く言葉で元気になろう** ~言葉のちから、言葉のお守り~
日時 2018年12月8日(土) 午後2時~3時30分 D棟地下会議室3・4
- 第10回 **アートセラピー** ~アート活動でやわらぐところと身体~ **事前申し込み制**
日時 2019年1月21日(月) 午後2時~3時30分
申し込み締め切り 2019年12月中旬まで 定員 10人 ※定員に達し次第申し込み受付終了
- 第11回 **見て学ぼう! 放射線治療** ~がんの画像検査と放射線治療~
日時 2019年2月16日(土) 午後2時~3時30分
- 第12回 **自宅で座ってできる! かんたん&ゆったりヨガレッスン**
日時 2019年3月18日(月) 午後2時~3時30分

講師や開催内容は「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) 入退院支援センター内 ※1
 - 土曜日 A棟/B棟1階 入退院支援相談室内 ※2 (内視鏡センター手前)
- ※1 入退院支援センターに来所が困難な方(入院患者さん、何らかの事情で図書館棟に来られない方)は、A棟/B棟1階 入退院支援相談室にお越しください。がん専門相談員が相談に対応いたします。
※2 土曜日は入退院支援センターが閉所のため、A棟/B棟1階 入退院支援相談室にお越しください。

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
【ホームページ】<http://www.rakuwa.or.jp/otowa/gansupport/>

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。

がん患者・家族の会「ほっこり」 開催概要

第7回
10/9

～世界ホスピス緩和ケア週間～

♪ どなたでもご参加いただけます ♪

緩和ケアってどんなケア? & 音楽のつどい <緩和ケアチームと共同開催>

講師 一瀬 増太郎 医師 (洛和会音羽病院 呼吸器外科) / 音楽療法士 (洛和会京都音楽療法研究センター)

緩和ケアのお話しと音楽療法をご紹介します。関心のある方はどなたでもご参加できます!



第8回
11/12

現役ケアマネジャーが教える!

大切な家族の介護 & お一人さまの生活不安に備えて知っておきたい在宅サービスいろいろ

講師 介護支援専門員 (居宅介護支援事業所音羽)

住み慣れた自宅で安心して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、制度改訂後の最新のトピックスを学びましょう。



第9回
12/8

心に響く言葉で元気になろう ～言葉のちから、言葉のお守り～

講師 ピアサポーター (がんを体験した方で、がん患者・家族の会をサポートする方)

勇気や力を与えてくれる「言葉」。日常の中で「心に響いた言葉」をピアサポーターがお話しします。癒やされる言葉やもの(本・写真など)の体験を持ち寄り分かちあいましょう。



第10回
1/21

アートセラピー ～アート活動でやわらかく心と身体～ **事前申し込み制**

講師 アートセラピスト (洛和会京都医学教育センター)

申し込み締め切り 2019年12月中旬まで **定員 10人** ※定員に達し次第申し込み受付終了

“絵の具、クレヨン、パステルなどの画材”を用いた創作を通して、自分の内面と向き合い、それを見えるカタチに表現してみませんか? 「見学」だけの参加も歓迎です!



第11回
2/16

見て学ぼう! 放射線治療 ～がんの画像検査と放射線治療～

講師 診療放射線技師 (洛和会音羽病院 放射線部)

がん三大治療のひとつ放射線治療について学びましょう。放射線って何だろう? からお話しします。当院の放射線治療室の見学も行います。



第12回
3/18

自宅で座ってできる! かんたん&ゆったりヨガレッスン

講師 日本ヨーガ療法学会認定ヨガ療法士

ヨガの基本ポーズ(姿勢)や呼吸法、リラクゼーションの方法を専門講師に学びましょう。初めての方、車いすの方でも取り組める内容です。



*ホームページで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

療養生活中的休養 ～心と体のリラックスのヒント～

Q このごろ、疲れやすい、心が落ち着かない、よく眠れないと感じることがあります。自分でできる生活の工夫はありますか?

A 休息と睡眠をとって心と体の疲れを和らげ体調を整えることは大切です。生活リズムを維持し、適度に活動をしながら疲労をため込まないようにしましょう。また、心をリラックスさせ、体がほぐれると心地よい休養や睡眠がとれるといわれています。

1 心と体のリラックス

- ぬるめのお風呂や足浴 ●音楽
- 軽い読書 ●香り(アロマセラピー) など
- ストレッチや散歩



2 睡眠を助ける

- 夕食後は、カフェインの多い食品を控える
- 深酒をしない
- ぬるめのお風呂で半身浴、軽いストレッチ運動
- 眠る時間は早過ぎず、遅過ぎず
- 寝具などを、清潔に保ち、ゆったりするように整える
- 入院中は、アイマスクや耳栓を利用する など



3 疲れやすさを和らげる

- 栄養バランスの良い食事
- 診察時に疲労について医師や看護師に相談する
- 一日の計画を立て、あなたにとって大切なことだけ行う
- 短い休憩をとり、休んでリラックスする
- 昼寝(1時間以内)をする
- 他の人に援助を頼む



「眠れない」「だるい」には、複数の原因が重なっていることもあります。つらいときには、まずは担当医や看護師に相談しましょう。

(参考文献:「患者必携 がんになったら手にとるガイド」国立がん研究センターがん対策情報センター編著、学研)

当センターでは心と体のリラックス法を体験できる“がん患者・家族の会「ほっこり」”を開催しています。詳しくは、左ページをご覧ください。関連の資料もご用意しています。