



6月のがんサロンを 開催しました。

6月のがんサロンは当院管理栄養士より栄養補助食品についてお話がありました。

（講師からのお話）

がんの治療は体力を使います。お肉・お魚・卵などのタンパク質は、治療中は食べにくいことがあります。そんな時には栄養補助食品を活用することも大切です。栄養補助食品は、炭水化物・タンパク質・脂質をミキサーにかけてもので少しの量でバランス良く栄養をとることができます。体力維持にもつながります。

治療をサポートする

食事の取り方

- ① バランスよく食べましょう。主食・野菜・副菜をそろえて、色々な食品をとるよう心がけましょう。
- ② 副作用が出たときの対処法まずは食べられることが先決です。食べやすい食品選びやひと工夫で乗り切りましょう。
- ③ 栄養補助食品も組み合わせ、負担を軽減しましょう。

（藤沢市民病院栄養室作成資料より抜粋）

☆化学療法・放射線治療と栄養・食事について

抗がん剤治療や放射線治療中の患者さんの副作用について、食事に関するお悩みについてのアドバイスをいくつか掲載します。

*吐き気や嘔吐がある時の食事

- ◎ 冷たく、口当たりがよく飲み込みやすいものを摂りましょう。（ヨーグルト・プリン・絹ごし豆腐など）
- ◎ 食事の量を減らし品数を多くしましょう。
- ◎ 水分もとりましょう。

*口内炎があるときの食事

- ◎ 味付けは、だしを効かせて薄味にしましょう。
- ◎ 柔らかく水分のある料理にしましょう。

（参考資料）

NPO法人 キャンサーネット
ジャパン

「もっと知ってほしいがんと栄養のこと」 12〜13頁
（神戸市立医療センター中央病院
腫瘍内科提供資料を一部改変）



がんサロンの予定

☆7月17日（水）

- ミニ講座・交流会
- ① 「放射線のお話」
生活の中の放射線
- （講師）放射線技師
- *測定器を使い放射線の測定も行います。
- ② 交流会・情報交換

☆9月18日（水）

- ミニ講座・交流会
- ① 「痛み止めのお話」
医療用麻薬や痛み止めについて
- （講師）薬剤師
- ② 交流会・情報交換

（場所）東館4階講堂
（対象）がん患者さん・ご家族
（時間）午後2時〜3時半

◎8月のがんサロンはお休みです。

*がんサロンの予定は病院ホームページにも掲載しますのでご覧ください。皆さんのご参加をスタッフ一同お待ちしております。



がん体験者による ピアサポートのご案内

がん患者さんやご家族のお話をがん体験者（ピアサポーター）が個別に伺います。どうぞお気軽にご利用ください。

7月3日（水）	・11日（木）
17日（水）	・25日（木）
8月1日（木）	・7日（水）
21日（水）	
9月4日（水）	・12日（木）
18日（水）	・26日（木）

（場所）東館1階患者総合支援センター
がん相談支援センター（Nブース）
（時間）午前11時〜午後4時

編集後記

今年は例年になく梅雨入りが遅れ、猛暑日や蒸し暑い日も多く感じられます。皆様、健やかに過ごしてください。7月と9月はミニ講座を開催します。ぜひご参加ください。

がん相談支援センター担当
0466(25)3111(代)

