

# がん患者と家族の会

## くつろぎサロンニュース

2012/03/28

### 3月の催事

### くつろぎサロン誕生会

くつろぎサロンは今年6周年を迎えサロンでは3月28日(水)に誕生会を開きました。サロン代表の内谷さんの「ガン患者が語るがんのこと」をテーマに「賢い患者になる」ことが望まれると講演を行った。英語も使ったやや高度のお話でしたので難しかったかな！！

会計担当の福井さんから会計報告があり、ケーキや茶菓を楽しみながらおしゃべりタイム、今年も米村さんのオカリナの演奏をお願いし素晴らしい演奏に感動しました。

なお、4月に「花見の会」をとの提案もあり楽しい催事のご案内がお届けできると思います。



写真は10cmです



(富田)

# がん患者と家族の会

## くつろぎサロンニュース

2012/04/21

### 4月催事

### お花見の会

くつろぎサロン「花見の会」を4月21日(土)に松江宍道湖湖畔の皆美館で開催しました。残念ながら桜は葉桜となりましたが、当日は快晴で部屋から眺める宍道湖は素晴らしかったです。

当日は日赤病院長 秦先生もご参加いただき、おおなん元気サロンの加山ご夫妻も駆けつけていただきました。院長からは、現在病院は改装中で皆様にご不便をかけていますが、6月中旬に低層棟が完成するのでがんサロン、患者会の交流の場を設置したいと構想を披露されました。加山さんの乾杯の音頭で開宴！！

後半は内谷会長の司会によるサロンの運営、患者の情報収集等活発な意見、提案が行われ盛会のうちに終了しました。



(富田)

## がん患者と家族の会

# くつろぎサロンニュース

2012/07/25

## 7月の催事

## がんと食事

7月のくつろぎサロンの学習会は、松江赤十字病院 高層棟 13階の調理自習室で、栄養課 安原みずほ管理栄養士のトークと試食会を開催しました。

がん予防からがんの療養のための食事について幅広いお話でした。日頃の生活に有用な示唆にとんだお話でしたので概要をご紹介します。

また、当日の調理のレシピも収録いたしました。



### がん予防の食事=偏らず、バランス良く食べる・肥満しない事

☆☆食事については、これをとっていけば確実にがんを予防できるという単一の食品、栄養素は、現在のところわかっていません。また、とりすぎるとがんのリスクを上げる可能性がある食品中の成分、あるいは調理、保存の過程で生成される化学物質等があります。したがって、そのようなリスクを分散させるためにも、偏りなくバランスの良い食事をとることが原則になります。中でも塩分の摂取量を抑えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効であるのみならず、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの減少にもつながるでしょう。

また、飲食物を熱い状態でとることが食堂の炎症やがんを引き起こす可能性がありますので、これらも食品はとり過ぎないようにすることが大切です。さらに、ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉や牛・豚・羊などの赤肉は大腸がんのリスクを上げることが国際的に知られています。国際的な基準では赤肉の摂取は1週間に500gを超えないようにすすめています。

### ★がんの療養のための食事について

胃がん…胃切除後は少量を分けて食べます(1日5~6回食など)

腹八分目、ゆっくり時間をかけて(30分)、水分補給をこまめに

食事のあとすぐ横にならない

ダンピング症候群かな?と思ったら糖分補給

調理法の工夫をし、消化の良いものを食べましょう

大腸がん…腸閉塞：絶食で様子を見ることもあります

便がゆるい：消化の良いものをゆっくりよく噛んで

経腸栄養剤や濃厚流動食の利用

肝細胞がん…飲酒の制限

慢性肝炎、肝硬変では鉄制限(肝臓に鉄分が蓄積されるので)〈6mm〉

食道がん…飲み込みにくさや通りにくさがあるため、誤嚥予防の食事をする

水分の多い調理法や、とろみ調整食品の利用

胆道がん、膵臓がん…消化の良い食事をとる

少量ずつわかる、脂肪分を控える、良質なたんぱく質をとる

香辛料は控えめにする

頭頸部がん…よくかんでゆっくり食べる、熱いものに注意して食べる

治療などによる食欲不振は、症状や好みによって工夫をしていきます。

## がん患者と家族の会

# くつろぎサロン

くつろぎサロンは平成 18 年 3 月 15 日に松江赤十字病院内に設立したがん患者と家族の親睦と情報交換を行う広場として開催しています。

毎週水曜日の午後 2 時～4 時の開催でいつでも自由に参加できます。

毎月第 2 水曜日は女性のみ参加できる女子会も開いています。

また、毎月一度医療スタッフを招いての学習会も開催し情報の提供と交流を深めています。

春には「花見の会」、12 月には「クリスマス会」などイベントも開催していますのでお気軽にご参加ください。

場 所 松江赤十字病院 本館 6 階 会議室

時 間 毎週水曜日 午後 2 時～4 時

お問合せ先

松江赤十字病院がん相談支援センター

Tel 0852-32-6901

Mail: [gan-soudan@matsue.jrc.or.jp](mailto:gan-soudan@matsue.jrc.or.jp)

(富田)

# くつろぎサロン～楽しく試食会をしました。

## 暑い夏にぴったり！！さわやかメニュー

### 1. 梅そうめん

材料	分量	作り方
梅そうめん	1束	1. 梅そうめんをたっぷりのお湯で湯がきます。
醤油	50cc	2. 麺がやわらかくなったら、冷水にとり水気をきっておきます。
みりん	50cc	3. 削りぶしでだしをとり、醤油、みりんを加えて麺つゆを作ります。
水	300cc	4. 2をカップに入れ麺つゆをかけていただきます。
削りぶし	適量	



### 2. サンドイッチ

材料	分量	作り方
パン (サンドイッチ用)	4枚	1. マヨネーズをパンの片面に塗ります。
マヨネーズ	大さじ1/2	3. きゅうり、トマトはスライスします。
きゅうり	1/2本	4. パンを1枚をおき、お好みの具材をのせ、もう1枚のパンで挟み4つに切ります。
ハム	1枚	
スライスチーズ	1枚	
トマト	1/2個	
レタス	1枚	



### 3. スティック野菜塩麹漬

材料	分量 (4人分)	作り方
きゅうり	1本	1. 野菜をスティック状に切り、蓋付きの容器に入れます。
大根	1/2本	2. 1に塩麹を入れてもみ、冷蔵庫で3時間漬けたら出来上がりです。
にんじん	1本	
なす	1本	
塩麹	適量	



### 4. グレープフルーツ&オレンジの2食ゼリー

材料	量 (ゼリー容器4個分)	作り方
グレープフルーツ	1個	1. グレープフルーツとオレンジを皮をむき、袋から果肉を取りだします。
オレンジ	1個	2. 50mlのグレープフルーツジュースに粉ゼラチン(5g)を入れ、電子レンジで30秒かけて溶かします。
グレープフルーツジュース	250ml	3. 残りのグレープフルーツジュースに砂糖を加えて電子レンジで30秒かけ砂糖が溶けるように混ぜます。
オレンジジュース	250ml	4. 2と3を平らなバットに入れ、グレープフルーツの果肉を入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
粉ゼラチン	10g	5. 同様にオレンジゼリーを作ります。
砂糖	40g	6. カップにグレープフルーツゼリーとオレンジゼリーを盛り付け、上にミントの葉を飾ります。
ミントの葉	少々	





### 5. スイカのシャーベット

材料	分量 (5人分)	作り方
スイカ	800g	1. 生のスイカの種と皮をとり、一口大に切り冷凍庫で凍らせます。
砂糖	50g	2. 鍋に水、寒天、ゼラチンを入れ混ぜ、火をつけます。
粉ゼラチン	5g	3. 煮立つ直前に火を止め、砂糖を入れ、余熱で完全に溶かします。
寒天	4g	4. ミキサーに1を少しずつ入れ、熱いままの3をゆっくり入れ回します。
水	400cc	5. 4を容器に入れて、冷凍庫で3~4時間入れて冷やしたら出来上がりです。



### 6. 白玉とスイカのデザート

材料	分量 (4人分)	作り方
白玉粉	70g	1. スイカは一口大に切ります。
スイカ	1/16個	2. みかんはざるにあげ、みかんとシロップに分けます。
みかん缶	1缶 (350g)	3. シロップとレモン汁を混ぜ合わせ、1のスイカと2のみかんを加えて冷蔵庫で冷やします。
レモン輪切り	4枚	4. ボウルに白玉粉を入れ、水(80~100ml)を少しずつ加えながら耳たぶ位の柔らかさになるまでこねます。
ミントの葉	適量	5. 4を食べやすい大きさに丸めて指先で真ん中を少しつぶし、たっぷりの熱湯に入れます。浮き上がってきたら、1~2分茹でて氷水に取り、冷たくなったらざるにあげます。
炭酸水	適量	6. 5とレモンを器に盛り、冷やした3(シロップ)をフルーツと一緒に注ぎますさらに炭酸水を注ぎ、ミントを添えます。
シロップ(みかん缶)	適量	
レモン汁	50cc	



### 7. 黒ゴマプリン

材料	分量 (プリン型4個分)	作り方
黒ゴマペースト	30g	1. ゼラチンは水に入れてふやかしておきます。
牛乳	300ml	2. 鍋に牛乳、砂糖、スキムミルクを入れ弱火にかけます。ゴムベラで混ぜながら、沸騰直前で火を止めます。
砂糖	20g	3. 1を2に加えて混ぜ、余熱で溶かします。
スキムミルク	大さじ1杯	4. ボウルに黒ゴマペーストを入れ、3を少しずつ加えながら、混ぜます。
粉ゼラチン	6g	5. 4をざるでこします。
水	30g	6. 5を氷水につけて、ゴムベラで混ぜながら冷まします。
		7. カップに入れ、冷蔵庫で冷やして固まれば出来上がりです。



がん患者と家族の会

# くつろぎサロンニュース

2012/10/24

震災ヴァイオリン演奏会

## 千の音色でつなぐ絆

東日本大震災の津波に耐え、被災地の人たちの心の支えになった陸前高田市の「奇跡の一本松」をみて、世界屈指のヴァイオリンドクター（修理・鑑定）である中澤宗幸氏ががれきの中から流木を拾い集め「震災の記憶を伝え、希望を目指す人たちの希望となれば」と願い制作されたヴァイオリンが世界の1千人の音楽家によるリレー演奏がされています。

今回くつろぎサロンの横山さんの紹介により10月24日（水）松江赤十字病院本館6階 講堂で午後3時半より開催され患者、家族、職員の皆様80名が集まりました。

奏者は松江市在住で各地の幼稚園や学校、病院などでコンサート活動されている西原麻衣子・玲子さん親子ユニット「まい&れいれい」演奏曲目はアメージング・グレース、NHK 震災復興支援曲花は咲く、里の秋、夜明けなど素晴らしい音色に感動しました。

最後に永六輔作詞、中村八大作曲の「上を向いて歩こう」を全員で合唱して演奏会を終えました。



ヴァイオリンの背面には、東日本大震災の大津波耐えて残り、復興のシンボルとなった陸前高田松原の「奇跡の一本松」が描かれています。

（富田）



# くつろぎサロンの クリスマス



2012/12/19



くつろぎサロン恒例のクリスマスパーティーを12月19日(水)に本館6階会議室で開催しました。

当日は、患者・家族、入院患者、病院からは秦院長をはじめ医療スタッフの多数の関係者が集まりました。

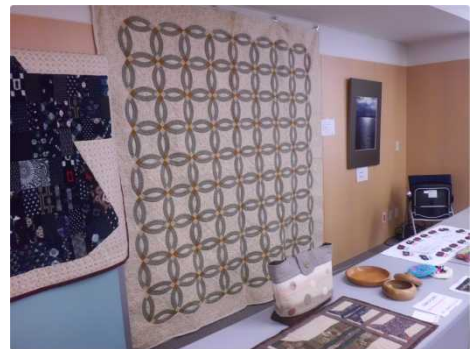
Xmas はコンサートで開宴、市内在住の矢島やす子、津森恵美子さんの演奏と

歌でにぎやかに開始しました。曲目はサンタが町にやってくる、きよしこの夜、シングルベルや復興支援ソング「花は咲く」などポピュラーの歌 皆で合唱しました。

クリスマスケーキは栄養課の皆様のご制作の特製スイーツでカロリーを抑え健康に配慮された絶品でしたよ！！



患者・職員の作品を集めた展示も行いました。大きなタペストリー、前会長の写真など多数の作品が提供されました。



最大のイベントは、ビンゴゲームで可愛ちびっこサンタもお手伝い、なかなかリーチからビンゴにならず一喜一憂した楽しい会は終わりました。



**皆様にはよいお年をお迎えください！！**  
サロンは、来年1月9日(水)午後2時より開設いたします。男性も女性も参加できます。お気軽にお出かけください。

(富田)



## がん患者と家族の会

# くつろぎサロンニュース

2013/02/27

## 2月の学習会

### がん治療中のスキンケア

がん治療には、手術、化学治療、放射線治療があります。近年新しい抗がん剤、放射線治療の開発によりこの分野の治療が多くなり、それに伴い副作用の課題が大きくなっています。

ある種の抗がん剤では、皮膚にトラブルを起こすことがあります。

松江赤十字病院でも外来を中心に「皮膚障害」に対するケアを昨年秋から開始しました。今回は乳がん看護認定看護師 林 美幸 看護師から「がん治療中のスキンケア」について学びました。

皮膚は表皮と真皮とで構成され、健康な皮膚は、たえず新陳代謝繰り返すことで潤いのある状態が保たれています。



抗がん剤の治療中は、薬剤の影響で皮膚の色素沈着、乾燥、指先、爪の硬化、ひび割れ等の症状により療養生活にさまざまなトラブルが起こることがあります。薬によって、皮膚のトラブルの症状が違います。どのような抗がん剤の治療を受けているかチェックしてみましょう。

抗がん剤治療中にできるだけ皮膚のトラブルが起こらないように清潔を心がけ、保湿剤やクリームで潤いを補給し、皮膚を保護する必要があります。「保清」「保湿」「保護」がキーワードです。スキンケアを生活習慣に取り入れま

しょう。

松江赤十字病院では、各診療科の外来窓口で相談を受けています。

抗がん剤、放射線治療を受けている患者の中には皮膚障害のみならずしびれ、浮腫などさまざまな副作用で苦しむ患者も多く、これらの患者に相談しやすい専門スタッフチームによる外来総合窓口の設置が望まれます。

お問合せ

松江赤十字病院 0852-24-2111 (代表)

がん相談支援センター 0852-32-6901

副作用が出やすい薬	症 状
* ゼロータ	<b>手足症候群</b>
* スーテント	手のひらや足の裏にヒリヒリ感、チクチク感、ほてり感、赤く腫れる、水ぶくれ。手足の皮膚乾燥、ひび割れ
* ネクサバール	
* タルセバ	<b>Rash(ラッシュ)</b>
* イレッサ	顔、胸、頭、後頭部などに起こるにきびのような発疹。全身の皮膚乾燥、手先のひび割れ、爪のまわりの炎症
* アービタックス	
* ベクティビックス	

(富田)

がん患者と家族の会

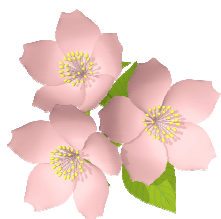
# くつろぎサロンニュース

2013/03/27

## くつろぎサロン8周年を迎えました

松江赤十字病院くつろぎサロンは8周年を迎えました。3月27日(水)午後2時から誕生会を開催、秦院長もお出かけいただきました。会場には雛人形も飾られ華やかさを演出されました。

特に今回は内谷会長の発案による茶会が開かれ、毛氈を敷き茶釜も用意した趣向のこった催しで和やかなひと時でした。



(富田)