

# ひまわりだより 3号



2017年12月発行 芳賀赤十字病院  
がん相談支援センター

クリスマスイルミネーションが目を楽しませてくれる季節となりました。また、本格的な冬の到来を迎え、皆さま風邪などひかれておられませんか？

12月7日(木)に第3回目の患者・家族サロンが開催されました。管理栄養士から「栄養と食事」についての話と栄養剤を使った調理法などの試食もあり、とても勉強になりました。後半は、クリスマスカード作りを行い、参加されたみなさん素敵なクリスマスカードが作成できました。



## 【参加者からの声】

- ☆ 栄養と食事とても参考になりました。
- ☆ 栄養補助食品、思ったより美味しかったです。
- ☆ 栄養の必要性についても病気との関係が良く分かりました。
- ☆ クリスマスカード作り、とても楽しかったです。
- ☆ 初めての参加でしたが、楽しいひと時を過ごせました。ありがとうございました。このような機会が、数多く開催されることを願います。
- ☆ 子どもにかえたように、楽しかったです。

## 【参加したスタッフの声】

- △ 食事と栄養の話は、アンケートでも要望が多かったテーマでした。熱心にメモをとっている参加者もいらっしゃいました。私たちスタッフもとても参考になりました。
- △ クリスマスカード作り、皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。

患者さんご家族の参加人数 9名

講師 +スタッフ 13名

合計 22名の参加でした。



## <管理栄養士からの一言>

皆さんと楽しく学ぶことができました。食事に関する疑問や不安がありましたら、栄養相談を実施することも可能です。いつでもご相談ください！

## 管理栄養士から栄養についてアドバイス

### ◇腸を使おう！

栄養素は体のエネルギー源や材料となり、体の機能を調節する大切な役割があります。栄養素の不足は、免疫機能を低下させる大きな要因のひとつです。

腸の粘膜には、免疫細胞が数多く存在しています。1週間程度でも腸を使う機会がないと、腸の粘膜がただれ、免疫機能が失われていく場合があります。「口から食べる」あるいは「栄養剤」により「腸を使う」ことが回復へのかぎなのです。

### ◇こんな時には・・・

**食欲がない時**は、①食べられそうな時に、②少しずつ、③好きなものを食べましょう。においや香りが強い料理は、避けるか冷やしてから食べましょう。

**味の感じ方**が薄い時は、だしをかきせるなど味をはっきりとさせ、味が濃い・苦く感じる時は、塩や醤油を控えましょう。口腔内が乾燥すると味がわかりにくくなります。こまめに水分をとりましょう！

**口内炎が痛い時**は、熱いもの、辛いもの、塩分の濃いもの、酸味の強いもの、かたいものなど、口内炎を刺激するものは避けましょう。

### ◇EPA（エイコサペンタエン酸）を利用しよう！

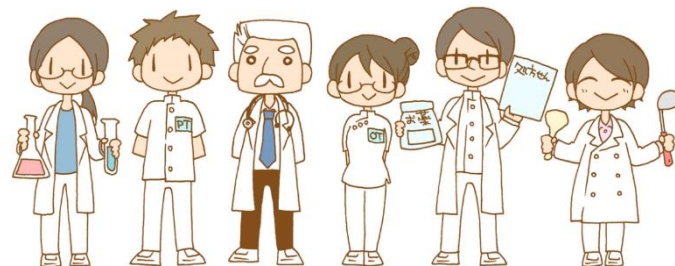
n-3系脂肪酸の代表「EPA」には、**炎症を抑える**動きが認められています。全体のバランスを考えながらn-3系の脂肪酸も積極的にとりましょう。

<EPAが豊富な食品> 魚油（さば、いわし、さんまなど）、えごま油（シソ油）、アマニ油 など。

\*食事だけで摂取が難しい時は、特定保健用食品やサプリメントを活用してもよいでしょう。

## 患者・家族サロン運営スタッフ紹介

医師1名、看護師（緩和ケア認定看護師含む）8名、臨床心理士1名、社会福祉士2名、事務員1名 合計13名で企画運営しています。皆さんとおしゃべりしたり、勉強したり楽しい時間を過ごせることを楽しみにしています。気軽に参加してくださいね♪



### 平成29年度 第4回 がん患者・家族サロン開催について

日時：平成30年3月17日（土）13：30～15：30

場所：南館2階 会議室

テーマ：治療中のスキンケアからメイクまで

講師：資生堂スタッフ

※男性でも参加可です。



平成30年度の患者・家族サロンも企画中です。



がん患者・家族サロンの申し込み・お問い合わせ先：がん相談支援センター0285-82-2195（代）