

# 「がん診療相談窓口(がん相談支援センター)」のご案内

病気と向き合うことは、納得のいく医療を受けるための第一歩です。そのためには、自分の病気や治療法について十分に理解することが大切です。特にがん治療・療養において、情報は“力”となります。治療やケアを受ける上で、正しい情報を上手に集めることが重要になります。

当院は、がん診療連携拠点病院として「がん診療相談窓口(がん相談支援センター)」が設置されており、がんの医療に係る様々な質問や相談にお応えしています。「がんやその治療について知りたい」、「今後の療養について相談したい」、「医療費のことが心配」、「痛みや緩和ケアについて知りたい」、「セカンドオピニオンを受けたい」などお気軽にご相談ください。がん相談員が相談をお受けてしています。相談内容によっては、院内のスタッフと連携し対応しています。

相談は無料です。どなたでもご利用いただけますので、お気軽にお立ち寄りください。



## がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介



がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、心の悩みや体験談を語り、交流する場として月2回開催しています。また、2ヵ月ごとに、治療やケアなどに関する学習会も行っています。ご都合のよい時間にお立ち寄りください。

**日時** 毎月 第3水曜日  
午後1時30分～3時30分  
毎月 第4水曜日  
午前10時～午後3時

**場所** 京都市立病院  
新館7階サロン

\* 予約は、不要です。

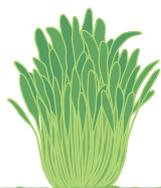
## がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内

時間 ▶ 午後3時～3時30分 場所 ▶ 京都市立病院 新館7階ホール2

開催日		テーマ	講師
平成25年	5月15日 ☒	医師とのコミュニケーションを考える ～聞きたいことをきちんと聞くために～	がん看護専門看護師
	7月17日 ☒	胃がんの治療	外科医師
	9月18日 ☒	子宮がんの治療	産婦人科医師
	11月20日 ☒	肺がんの治療	呼吸器外科医師
平成26年	1月15日 ☒	大腸がんの治療	外科医師
	3月19日 ☒	前立腺がんの治療	泌尿器科医師



# みぶなの会



自分らしくがんと向き合うために

- ② 新館7階サロンで「みぶなの会」開催  
「みぶなの会」学習会を開催
- ④ 化学療法や放射線療法で  
食欲がないときの食事の工夫  
—— 栄養科 管理栄養士 蓑田朋子
- ⑥ 投稿 みぶな広場
- ⑧ 当院「がん診療相談窓口  
(がん相談支援センター)」のご案内  
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介  
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会の  
ご案内



新館7階に  
サロンの部屋が  
できました！

## 新館7階サロンで「みぶなの会」開催

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、心の悩みや体験談を語り、交流する場として平成21年6月から月1回、平成22年10月から月2回開催しています。新館のオープンに伴い、「みぶなの会」も3月より新館7階サロンへ場所を移すこととなりました。これまでの部屋より広く、見晴らしがよい部屋です。この新しいサロンでの3月13日初日には患者さんご

家族の方々合わせて26名のご参加がありました。参加された方は、当院にて治療中又は経過観察中の方、他院にて通院中の方で、3名の方が初めて参加されました。

会の運営はお世話役さんが司会進行され、まずはみなさんと輪になって自己紹介をし、「再発を知らされましたが、これからまた治療に臨みます。」「入院中ですが、サロンのことを知り参加しました。」「サロンに来ると

## 「みぶなの会」学習会を開催

2か月毎(奇数月)の第3  
ケア]、「リンパマッサー

学習会

1

平成24年11月

作業療法士 吉本 和徳

### 「家でできる簡単な体操を取り入れてリラックスしましょう！」



こころが張りつめてからだが硬くなるとコリがでます。からだこころのリラックスが必要です。

#### ●からだのリラックス

筋肉が硬くなると血のめぐりが悪くなり疲労物質がたまって痛くなり動かしたくなくなり、そのことによってさらに筋肉が硬くなるという悪循環に陥ります。マッサージやストレッチにより、疼痛の軽減、筋緊張の緩和、浮腫の軽減、筋疲労の軽減などをはかります。よくこころは、頸(僧帽筋)・肩まわり(菱形筋)、背骨(腰方形筋)・腰(脊柱起立筋)のまわりなどです。今回は2人で行うマッサージを紹介されました。

#### ●こころのリラックス

今何時かな？ どうしようかな？ つらいな等と常に思考のノイズがあります。一方で編み物に熱中していると何も考えなくて落ちついてきたり、山道をポーと歩いていると考えがまとまってきたり、粘土をたたきつけている間に少し気持ちが落ち着いてきたりという経験があります。頭で考えず、すべていったん手放し五感を使うことが大切です。思考のノイズをいったん手放し、静かな環境で、周りからの音や伝わってくる感覚に耳を傾けると自分の思いがなかったいろんな情報が飛び込んできてこころにゆとりがでできます。

学習会

3

平成25年3月

がん放射線療法看護認定看護師 枚岡かおる

### 「放射線療法のケアってなあに？」



放射線療法に対して多くの方が持たれている疑問についてお答えしました。

#### ①どのような治療方法か？ 副作用は？

特徴として「手術のできない部位にも治療ができる」「全身への影響が少ない」「形態や機能を残すことができる」などが挙げられます。通常、4週～7週、平日に毎日行われ、

実際の治療時間は1

～2分間であり外来通院も可能です。副作用は放射線が当たった部位にしか起こりません。頭全体に当たった場合、治療開始から1～3週で頭全体の髪の毛が抜け始め、治療終了時点では頭皮が目立つようになりますが、治療終了後半年～1年でほぼ元通りになります。

元気をもらえます」など、ご自身の病気のこと、治療のこと、近況などを話され、和やかな雰囲気での交流をされていました。

全体で交流した後は、3~6人でテーブルを囲み、それぞれの病気の悩みなどについて情報交流をされていました。

3月27日のサロンでは、医師に十分お話が聞けないとの話ができることがあり、「検査や治療の際に医療者へ確認すべき事項リスト」を紹介されて情報共有されたり、放射線治療の副作用や食事療法のこと、脱毛への対処方法やウィッグなどについて情報交流をされていました。



◀▲サロンで交流している様子

水曜日の午後3時から学習会を開催しています。これまで「抗がん剤の副作用」や「放射線治療」、「食事」、「頭皮のジ」、「お口のケア」、「尿漏れ対策」などのテーマで開催しました。ここ最近の学習会の内容をご紹介します。

学習会

2

平成25年1月

精神神経科・緩和ケアチーム医師 香月 晶

## 「緩和ケアってなあに？」

緩和ケアとは「生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、早期より痛み・身体的な問題・心理社会的な問題・スピリチュアルな問題に関して評価を行い、予防したり対処したりすることでクオリティ・オブ・ライフ(生活の質・生命の質)を改善するためのアプローチ」と世界保健機構(WHO)で定義されています。病気を告げられると、診断を受けたことによるショックの他に治療に対する不安、経済的な問題や家族の問題など様々な問題に直面します。これらの心理社会的な問題は診断時や治療の初期から出現し、日本に先駆けて緩和ケアチームを導入した英国の研究では、これらの問題の解決や精神症状の早期緩和には緩和ケア医だけでなく精神保健の専門家も必要であ

ることが指摘されていました。

演者は緩和ケアチームの精神科医として外科や内科の医師たちと共に、看護師、薬剤師、必要に応じてケースワーカーや歯科衛生士、理学療法士、栄養士も加わり、苦痛の元になっている症状の緩和、治療の選択などの困難な場面での患者・家族の意思決定援助、家族の支援(看取りの支援など)など多方面から患者と家族を支援する活動をしています。

精神科医というとハードルを高く感じるかもしれませんが、不眠や不安、気力の低下などが続く場合(2週間以上続く場合が目安)、緩和ケアチームや精神科医に相談してみてください。まずは身近な看護師さんに相談してみるのも一つの方法ですね。



### ②放射線治療の装置はどんなものか？

一般に高エネルギーX線や電子線を用いて治療します。IMRTや定位放射線治療、先進医療の認定を受けている粒子線治療などがあります。

### ③Q&A

**Q1** 抗がん剤で副作用が出ている場合、希望で放射線治療に切り替えられますか？

**A1** 病気の種類や治療の目的によって異なります。抗がん剤が有効ながん(たとえば大腸がんの手術後)もあれば放射線治療が有効ながん(たとえば前立腺がん)

があります。

**Q2** 放射線の副作用は何年経っても出てくるのですか？

**A2** 10年経って出てくることもあります。定期的な診察を受けることが大切です。

**Q3** 治療中や受けた後に気を付けることや症状はありますか？

**A3** 部位によります。乳がんであれば皮膚炎が出やすいのでこすらないこと。治療後は放射線肺炎に注意。前立腺や子宮ガンの治療中であれば下痢や膀胱炎症状になりやすいので注意が必要です。

# 化学療法や放射線治療で食欲がないときの食事の工夫

栄養科  
管理栄養士  
蓼田朋子

## 1 味覚に変化があるとき

### 1) 味を感じないとき

- ・酸味のある料理、柑橘類や香辛料を使うなど、料理の味付けを変えてみる。
- ・水分の多い食事にする。
- ・食事の前にレモン水や炭酸水で口をゆすぐ。

### 2) 塩やしょうゆ味を苦く金属的な味に感じるとき

- ・みそやコンソメなど塩以外の調味料を試す。

### 3) 何を食べても甘く感じるとき

- ・砂糖やみりんを控え、塩やしょうゆを普段より多めに使ってみる。

### 4) 食べ物を苦く感じるとき

- ・だしやスープのうまみを生かした汁物を取り入れる。

## 2 嗅覚に変化があるとき

- ・和風だしを用いた料理を避ける。
- ・色々な食材を用いた料理はやめ、シンプルな材料や味付けにする。
- ・温かくして食べる料理よりも冷たくして食べる料理に変更する。

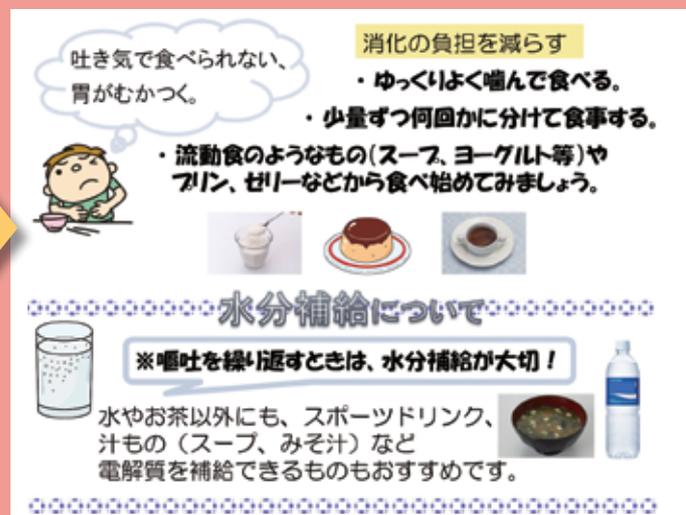
例) ジャガイモの煮付け ⇒ マッシュポテト

白いご飯 ⇒ サンドイッチ、冷たい麺類

肉・魚料理 ⇒ 冷しゃぶ、南蛮漬

## 3 吐き気や嘔吐のあるとき

- ・脂っこい料理(天ぷら、フライ、脂の多い肉や魚)を避ける。
- ・消化が悪い食品(豆の皮、ごぼう、タケノコ、山菜など)を控える。
- ・少量ずつ何回かに分けて食事をする。
- ・脱水に注意し、こまめな水分補給をおこなう。



今回は、治療で食欲が低下したときにご家庭でもできる工夫について、栄養科が紹介させていただきます。

化学療法では、食欲の低下は約7割、味覚の変化は約3割の方に現れると言われていますが、口内炎や吐き気などの様々な症状でお悩みの方も少なくありません。また、食欲の低下に対する決まった対応の仕方はありませんが、症状別対処法について代表的なものを紹介いたします。



### 普通のちょっとした工夫

- 食べられそうなタイミングを逃さない、すぐに食べられるよう常備しておく。
  - ・冷たくてさっぱりしたもの  
ゼリー、プリン、アイスクリーム、果物など
  - ・お湯を注ぐだけで食べられるもの  
カップスープ、粉末状ポタージュなど
- 少しでも栄養の豊富なものを選ぶ。
  - ・旬の食材を用いる。
  - ・エネルギー、タンパク質、またビタミンなどが強化された【栄養機能食品】を取り入れる。

■京都市立病院で用いている  
栄養機能食品の一部



この他にも数多くの製品が市販されています。

食べられるときに、食べられるものを。少しずつでも良いので、食べることを続けることが大切です。

※食べられない状況が続くときや水分摂取が困難なときは、主治医に相談しましょう。

### ご家族の方へ

思うように食べられないことは、心の不安を招きます。食べやすいものを一緒に考える、食べられないときには気分転換をはかるなどのサポートをして頂くと良いのではないのでしょうか。

## 4 口内炎・食道粘膜の障害があるとき

- 硬いもの、酸味のあるもの、刺激物、味の濃い料理を避ける(酢のもの、柑橘類、トマト料理、ドレッシングなど)。
- あんかけ料理や水分の多い食事をとる。
- 口腔内の乾燥防止や清潔保持と共に、口の乾燥を防ぐスプレーの利用、こまめな水分補給、うがい、歯磨きなども有効です。

## 5 その他の栄養補強について

### 1) 亜鉛について

- 亜鉛は、皮膚や粘膜の状態を健康に保つ働きもしている大切な栄養素です。
- 長い期間の食事量低下による亜鉛不足から、味を感じにくくなるなどの味覚障害を起こすことがあります。それを多く含む食品は、かき、うなぎ、牛肉、豚肉、大豆、コーン、玄米、ココアなどです。

### 2) 栄養機能食品について

- 長期の食事量低下のときには、栄養素を強化した製品の利用をお勧めします。

#### 【当院お勧めの製品事例】

ブイケレス(ビタミン、亜鉛)、メイバランスアイス(エネルギー、ビタミン、亜鉛)、明治タンパクゼリー(タンパク質、亜鉛)、明治ビタミンゼリー(ビタミン、亜鉛)、GFO(グルタミン※、食物繊維、オリゴ糖)、カロリーメイトゼリー(エネルギー、タンパク質、ビタミン)、アインカルアルジネードウォーター(アルギニン※、亜鉛)

※アルギニン、グルタミンは口の粘膜や皮膚の修復に関わるアミノ酸で、一般的な食品での摂取が難しい為、補給には栄養機能食品がお勧めです。

栄養科では、栄養指導や食事相談にも対応しています。

【出典・参照】 がん患者さんと家族のための『抗がん剤・放射線治療と食事の工夫』



# みぶなの会 広場



がん患者と家族会「みぶなの会」に参加して早いもので1年半を過ぎました。会の第一印象は「明るく、笑い声の絶えない」全ての皆さんの前向きな言動に驚きと感動に、物凄く熱いパワーを感じ取りました。

「みぶなの会」こそ今後の人生において素晴らしい仲間に出会った事に対する喜びは、どん底から這い上がって来た私に再び勇気と無限の力と希望を与えてくれました。現在持ち続けている仲間達に対する感謝の気持は1年後、3年後、10年後も変わらない事でしょう。

がんの告知を受けた時は、「生」を取るか「死」を取るかでした。自分でも驚く程の平常心で素直な気持で主治医の

説明を受け従いました。「生」を選びました。3年前の4月1日に手術を行い現在に至っております。私の教訓は「医師は病の手助けはしてくれますが、後は自分自身の努力次第で喜びに変わるか苦しみに変わるかです」。この部分が私にとっては一番大切な所です。全て医師任せは改めましょう。自分自身の努力次第では、医師より勝るものが多数あります。同じ一日を送るなら大いに笑いましょう。大きな夢と希望を持ち、それらに向かって歩みましょう。

私が今日生かされている最大の源は「趣味を薬として、がん・副作用から解放される」という事です。どん底生活を味わった私には怖いものは何もありません。この事を糧にして、今後もサロン「みぶなの会」の皆様から楽しみ・明るさ・活力を頂き免疫力を高め、一日一步を有意義に過ごす事を生涯忘れずに生き抜く気持を持ち続けて行けば、おのずと希望の光が全身を包んでくれる事を確信しております。無茶な行動力を発揮される事も回復への手助けになると思いますよ。



私は12年前、卵巣嚢腫で手術し、境界線にあった為、昨年夏に再発転移と思ってもよらぬ検査結果に驚き、再度手術で長時間を要しました。入院中、優しく接して下さる看護師さんに辛い胸の内を聞いて貰い、涙もしました。通院で抗ガン剤治療も半年続きましたが、その中で目に入った「みぶなの会」の文字！どんな会？ 堅苦しい会？ と思いながらも一度覗いてみようと思いついて立ち参加しました。以前からの知り合

いだったかの様に、皆さん、和気あいあいと話しておられ、私も知らぬ間に打ち解け、話の輪の中に入っていました。皆さんの経験からのアドバイスも戴きました。その後、何度か参加させて頂いてますが、皆さんの明るさと優しさに触れ、心温まる思いです。

共通の悩みを語り合える会員の皆様に、「心のオアシス」を見つけた思いで嬉しく、出来る限り参加させて頂きたいと思っております。





## 体力・気力は 自分で作る



M. K.

59歳の時、食欲が無くて市立病院で胃カメラの検査をしました。胃がんが見つかり告知された時は、不安になり落ちこみました。手術当日はゆったりと心に決めて妻と会釈を交わして手

術室へ、全身麻酔の手術です。目が覚めると管がつながっている中、おなかの傷に恐る恐る手の中に入れると胸からおなか迄一本の傷跡、全摘手術でした。2、3日経っても胃のあたりは痛くなく、治ったような錯覚になりました。食事療法をしながらの抗がん剤投与はつらくてくじけそうになりました。先生、看護師さん、家族に励まされて3ヶ月後、社会復帰する事が出来ました。

忘れた頃の6年後、膀胱がんが見つかりました。自分ではがんのことを十分に理解していたつもりでしたが、不安とショックでした。手術と抗がん剤

で治療することになりました。吐き気が出て思うように食べられません。おなかの具合も悪くて副作用か、口内炎で口中が痛くて和らげるお薬を服用しながらの治療です。白血球が低下して、楽しみにしていた外泊も中止になったこともありました。けれども治るという固い信念と先生の適正な治療で元気になりました。

入院中は足腰が弱くなり体力、気力は自分で作ることを心掛けて週1回、脳トレと体操教室に参加しています。再発と転移を心配しながらの生活ですが、毎日を前向きに生きています。

## 景色 —「みぶなの会」サロン



橋本 四郎

新館の7階、入り口の正面を入ると先ず、目に飛び込んだのは、北山連峰、なんと雄大な景色だろう。右に大文字山から比叡山、その遥か北にかすかに見えるのは比良連山か、真正面に妙法舟形、左に左大文字、衣笠山、ずっと左に鳥居本、京都で一番高い愛宕山、青空に白い雲までおまけについている。

こころうれしくなった。この部屋が第3水曜と第4水曜に開かれる「みぶなの会」のサロンだ。ここで癌について

の不安や体験談や治療のこと、薬のこと、先生方を囲んでの勉強会、身近な出来事を楽しく語り合える処。

私は「みぶなの会」が好きだ。世話をしてくださる人々の表情が明るいし楽しい。来るたびに何か得をしたような気になる。

窓の外の雄大な景色は喜びを倍増してくれる。それ故か家路につく足取りも軽い。

### みぶな 作品展

当院の本館から北館への渡り廊下に「みぶなの会」でつくられた作品や持ち寄られた作品が掲示されています。

絵手紙「冬の風物詩」

