

ともこの ワンポイントアドバイス～食欲不振～

食べたい時に、すぐ食べられるよう用意しましょう！
ゼリーやアイスクリーム、ヨーグルト。果物や生野菜。酢の物、梅干し。おかゆや麺類など、冷たい酸味のきいたさっぱり味、はっきりした味、口あたりが良いものが好まれるようです。

食事の時間にこだわらず、食べられそうと思ったときに食べられるよう準備をしておきましょう。

荘内病院 栄養科 管理栄養士 兒玉知子



ご飯のお供に、麺類の薬味に、冷やっこに載せて食べても美味しいです。一口食べると食欲が出てくるかもしれませんよ。

私のオススメ本①

「さんさん録1・2」

こうの史代・著/双葉社

第1回目なので、命や生きる意味を考える、心を癒すような本にしてみました。

この本は、妻に先立たれた参平さんが、妻が遺してくれた生活レシピ満載の「奥田家の記録」を基に主夫として第2の人生をスタートしていく話です。

所々に亡妻への愛情や思い出が表れていて、遺された人の気持ちや思いが伝わってくる作品です。コミックなので、読みやすくお勧めです。

※緩和ケアを知る100冊は、荘内病院1階エスカレーター付近や化学療法室にあります。貸し出しもしております。ご利用ください。



緩和ケアサポートセンター鶴岡・三川 佐藤久美

全身がだるく食欲がない。
何を食べてもおいしくない。
そんな時は・・・

<材 料>(2人分)

- なす 1本
- きゅうり 1本
- みょうが 2個
- 青じそ 3枚
- なっとう昆布 3g
- めんつゆ 大さじ2
- 塩 適宜

山形のだし

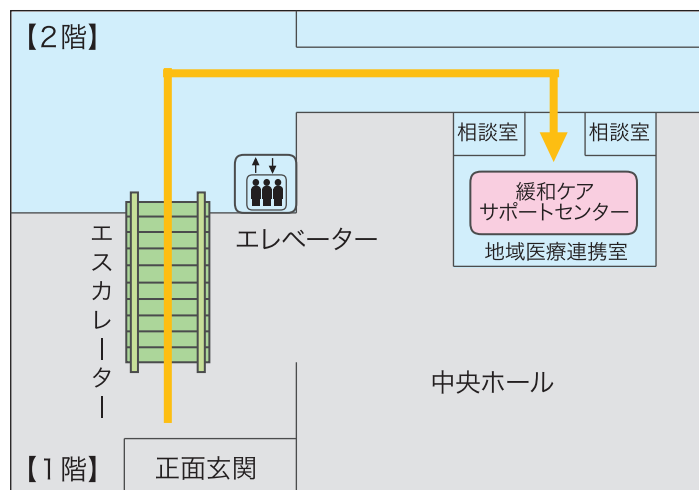


栄養成分(山形のだしのみの値です)
エネルギー 27kcal たんぱく質 1.5g
脂質 0.1g 炭水化物 6.1g
食塩相当量 0.9g

<作り方>

- ① なっとう昆布にめんつゆを加え、ねばりをだす。
- ② 野菜はみじん切りにする。なすと青じそは水につけてあくを抜き、ざるにあけて水気を切る。
- ③ ①②を混ぜる。塩で味を調える。

ご相談・お問い合わせは、緩和ケアサポートセンターへ、お気軽においで下さい。(荘内病院2階)



【発行元】

緩和ケアサポートセンター鶴岡・三川
〒997-8515
山形県鶴岡市泉町4-20
鶴岡市立荘内病院地域医療連携室内
TEL:0235-26-5180
FAX:0235-26-5156

ほっと通信

第1号

平成22年6月11日発行
庄内プロジェクト



緩和ケアってなに？

“緩和ケア”。この言葉を聞いて想像することはどのようなものでしょうか？
「終末期医療」「看取りの医療」「痛みの治療」・・・一般の方だけでなく、医療従事者の方でもこのようなイメージの方が多いのではないでしょうか。

ここで患者さんご家族の声をいくつか紹介します。「告知されてから、不安でただ泣けるだけだったように思います」「痛み止めが効かず、夫に付き添っていて辛かった」「費用の問題などにも相談に乗ってもらいたかった」「便秘や治療の薬の副作用と思われる手足のしびれに悩まされました」。実はこれらの訴えはすべて緩和ケアの対象なのです。つまり、痛みで代表される病気による身体的なさまざまなつらさ、告知後の不安など病気を抱えていくことでの気持ちのつらさ、経済的なつらさ、そして病気と闘っている患者さんを支えていく家族のつらさなどに対し、さまざまな分野の専門家が協力し解決策を考えていくのが緩和ケアです。また、緩和ケアは病気の時期も場所も問いません。あたりまえかもしれませんが、つらさを感じた時が緩和ケアを受ける時期なのです。治療前だろうが中だろうが、自宅だろうが病院であろうが“つらさ”があれば、対応してもらえ・対応していかなければならないのです。

先ほどご紹介した患者さんご家族の声は、数年前に実際に鶴岡でいただいた声です。そして、現在鶴岡地域では、治療を担当する主治医だけでなく、看護師・緩和ケア医師・薬剤師・栄養士・医療ソーシャルワーカーなどが、地域緩和ケアチームを組み、さまざまな“つらさ”の解決をサポートしています。お困りになった際には、ご本人・ご家族だけで悩まずに荘内病院2階の地域医療連携室内 緩和ケアサポートセンターにお声をかけて下さい。

がん治療と緩和ケアの関係

