



ひだまり通信



ひだまりカフェはがん患者さん、ご家族が気楽に集える場所です。
がんと診断されることは誰でも可能性があります。
たくさんの同じ 仲間の知恵に触れてみませんか？

7月のひだまりカフェでは…

リハビリテーション部 神保先生 with B に先導され「パタパタ体操」
で身体と心をほぐしました



① まず「うちわ」を使って「パタパタ」と肩と腕を軽くほぐします

肩がかるい感じ！
可動範囲も広がる～

② 各グループ（7～8名）に分かれ中央柱に刺した紙片をうちわで扇いで浮かせます

わいわい・ガヤガヤ
作戦会議
脳も使います！



③ 各チーム真剣に扇いでいます

皆、真剣！
強く扇ぎ過ぎてうちわを
壊すチームも！
終ってみたら、お互い
うちとけ笑顔に！



皆でやるとこんなに楽しく、心のリラクゼーションにもなりました！

柴三郎の食卓



今年は梅雨明けが早く、また各地で40℃越えを記録した日もあり熱中症対策をされた方も多かったと思います。水分と同時に塩分の補充が体液濃度を保持するために大切であることは広く知られています。「塩」には様々な役割があり、料理に欠かせないものでもあります。日本料理の修業では「包丁十年、塩味十年」といわれるそうですが、塩の加減が美味しさに直結することは良く経験することです。また「塩」には素材のもつ特徴を活かす力も備わっています。魚を焼く前に振り塩をすると、表面にじんわり水分が滲んでくるのがわかります。浸透圧の働きによって魚の中の水分が出ることで身が締め崩れにくくなり、プリとした食感が楽しめ、同時に生臭さも除けるという一石二鳥の効果がいられています。出てきた水分は焼く前にペーパータオルなどで拭きとりましょう。振り塩は、調理する20-30分くらい前が良いようですよ。この原稿がみなさんのお手元に届くのは残暑の頃。そろそろ食べ物が美味しい時期になります。塩を上手に使って、素材の良さを引き出して美味しい料理をいただきます。管理栄養士 深沢 佐恵子

ひだまり通信はインターネットから見る事が出来ます

www.kitasatou.ac.jp/khp/section/bumon/spudan/gansoudan.html#hidamari

北里大学病院 → トータルサポートセンター → がん相談支援センターをクリック



編集後記

ひと昔前のあるCMで、「あなたはあなたが選んだものでできている」という台詞がありました。なるほど、毎日、何を食べるか、何を着るか、何をするかは、自分の選択で決まるんだと改めて思いました。今年の夏は例年にない厳しい夏で、自然災害など自分ではどうすることもできないことを多く体験しました。でも、自分の回りには、自ら考え決定することができることも少なくありません。それは、とても大事なことだと思います。

北里がんサロン
ひだまりカフェ

毎月第3金曜日
13:00～16:00
1号館1階 集団指導室
で開催しています

がんサロン運営委員のメンバーは、医師・薬剤師・
栄養士・看護師・ソーシャルワーカー・事務員・・・
そしてがん体験者の方も運営委員に入ってください
います
北里がんサロン ひだまりカフェは、病院職員と患者
さんが一緒に作り上げています

発行日 2018/8/15
第8号 ひだまり通信編集者 浪瀬、近藤、児玉
発行責任者 佐々木治一郎

6月テーマ 明日からできる！
抗がん剤による皮膚障害を予防するケア
 通院治療室 がん看護専門看護師 小沢香

＜薬剤別 皮膚症状の特徴＞

従来の抗がん薬による皮膚障害	分子標的薬 (EGFR阻害薬) による皮膚障害	分子標的薬 (キナーゼ阻害薬) による皮膚障害
発疹・黒ずみ・皮剥け・亀裂 ゼローダ TS-1 UFT 5-FU ドキシル タキソテール	ざ瘡様湿疹・脂漏性皮膚炎・痒み・陥入爪・乾皮症・爪囲炎 ジオトリフ タルセバ イレッサ アービタックス ベクティビックス	発赤・角質肥厚・湿疹・水泡 タイケルブ インライタ ネクサパール スーテント スチパーガ

皮膚障害は…生活の質の低下を招き、治療継続にかかわる症状です。基本的なスキンケアを知り、セルフケアを行うことが大切です！

＜基本的なスキンケア＝副作用対策＞

- 清潔**
 - 石鹸を泡立ててやさしく洗う
 - 熱いお湯は避けてよくすすぐ
- 保湿**
 - 1日3回たっぷり保湿
 - 入浴後10分以内に保湿
- 保護**
 - 外的刺激からの保護
- 角質ケア**
 - 治療開始前から角質肥厚の程度に応じてケア

- ＜物理的・熱刺激＞
 手足への荷重、髭剃りなど
 例：包丁、細い靴、運動など
- ＜直射日光と熱刺激＞
 ★外出時には、日傘や日焼け止め (SPF15~30)
 ★熱い風呂やシャワーを控える (40℃まで10分程度)

＜皮膚障害を予防するためのアイテム＞

- 低刺激性・無香料・無着色・アルコールフリーのボディソープやシャンプー、化粧品でもよい
- 魚の目の除去に、サリチル酸を含む軟膏(スピール膏)
- リモイスパッドなどの被覆材
- インナーソールで足裏の圧を分散

いつでもご相談ください！
 by 通院治療室

爪ケアセット (通院治療室にあります！)



ひとりだけではない事に気づかされました。これから、前向きに生きていこうと思います

サロンに来て、久しぶりに妻(患者)の笑顔を見ました。隣にいた私は涙が出そうでした。

いつも当たり前そばにいる家族の大切さを改めて感じましたよ

ここに来ると、仲間ができて、気持ちが楽になる

いつも感謝(ありがとう)愛しているごめんなさい素直に言えますように！

ひだまりカフェに来ると、ホッと元気になるんだよ

ひだまりカフェでは…初めていらっしゃる方を歓迎します！初めての場に一步を踏み出すのは、大変な勇気がいると思います。そこで、少しでも気持ちをほぐし、リラックスしていただけるように…＜ウェルカムプレート＞を作りました！このプレートをつけて下されば、スタッフがお声かけさせていただきます！
 ★ お気軽にご参加ください ★

ひとりで引きこもっていましたが、やっと居場所を見つけました

仲間が居るとするのは、本当に心強いですよ。仲間を支援してくれる医療者は、結局、仲間ですね。心強い！

がんサロン 運営委員の

心に残っている患者さん・ご家族のひと言

