

がん診療 あさひ

12号
2023年1月
発行

～がんと診断されたり、治療を受けるときに、役立つ情報をまとめました～



臨床栄養科スタッフ

臨床栄養科のご紹介

栄養科では手術前の栄養強化やがん治療中の食事の悩みに対し栄養指導を行なっています。手術前から栄養状態が低下していると術後の治療を妨げる要因となりますので栄養状態を整えておくことはとても大切なことです。

術前の栄養指導では1人1人に合わせた適切な食事量やバランスの良い食事、がん治療中の方には症状に合わせた食事のポイントについてお話をしています。栄養指導は予約制となりますので担当医にご相談ください。

また、入院中のお食事では食欲低下やにおいに敏感になっている方が食べやすいようにスープや果物が中心の「ライト食」、素麺や栄養補助食品がついてくる「げんき食」など少量で食べやすい食事をまごころを込めて提供しています。

当院は、「地域がん診療連携拠点病院(高度型)」に指定されています。

地方独立行政法人
総合病院 国保旭中央病院

〒289-2511 千葉県旭市イの1326 TEL.0479-63-8111(代) FAX.0479-63-8580
www.hospital.asahi.chiba.jp

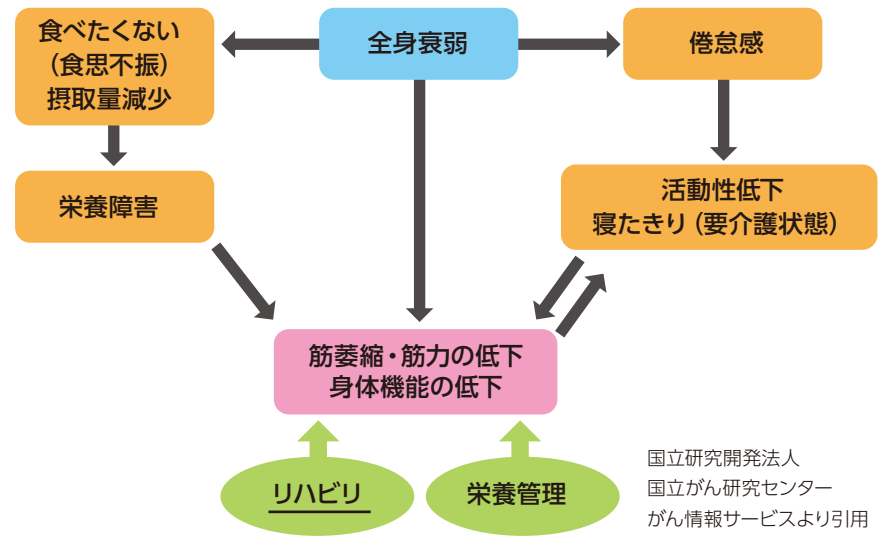
がんリハビリテーション その2

「化学療法・放射線療法中・後のがんリハビリテーションについて」

化学療法や放射線療法中では、副作用としてだるさや痛みなどの症状が起こる場合があります。また、口内炎や下痢、嘔吐などの副作用で食欲が低下し栄養状態が悪くなることがあります。さらには、治療が長期間のためストレスを蓄積することや睡眠障害、気持ちがふさぎ込むこともみられる場合があります。このような影響が悪循環となり、ベッドで横になる時間が増え活動量が低下することで、体力・筋力は著しく低下してしまいます。これらの悪循環を軽減するために、リハビリテーションとして運動を行うことが重要であるとされています。運動を行うことで、体力・筋力の維持ができるようになることに加え、気分転換にもなり、ストレス軽減やだるさ、睡眠障害などの軽減も期待できます。

運動の種類は、ウォーキング・自転車エルゴメーターなどの有酸素運動(①)や軽い筋力トレーニング(②)、ストレッチなどを行うことが推奨されます。有酸素運動は、20～30分程度からはじめ、週に3～5回程度行うことが大切です。運動中は、楽に運動できるくらい～少し息があがる程度や少し汗をかく程度を目安にします。筋力トレーニングは痛みのでない範囲で、全身的に行うようにします。運動習慣を持つことがなにより重要ですので、無理のない範囲で始めることが大切です。

今回は、緩和ケアの時期に行うがんリハビリテーションについて説明していきます。

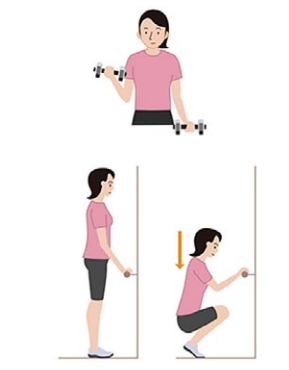


国立研究開発法人
国立がん研究センター
がん情報サービスより引用
理学療法士 足田 智之

①有酸素運動
(ウォーキング・
自転車エルゴメーター)



②筋力トレーニング



緩和ケアチーム について

緩和ケアは、がん治療ができなくなってからではなく、がんと診断された初期段階から一緒に受けるケアです。当院には緩和ケアチームがあり、当院入院中のがん患者さんを対象に、がん診療に携わる医師、看護師、薬剤師、社会福祉士、理学療法士、管理栄養士、公認心理師などがチームとなって、がん患者さんとその家族を支援します。

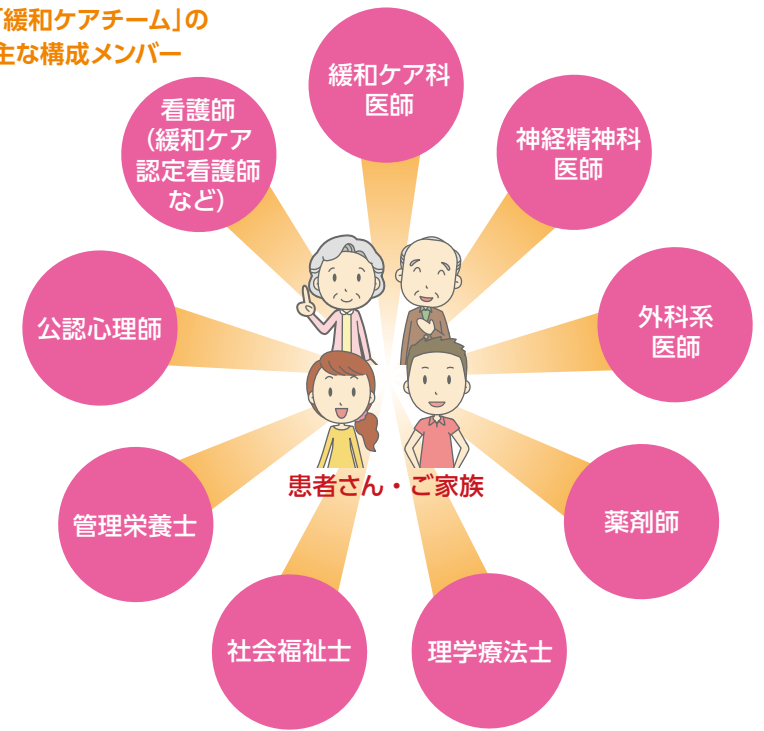
緩和ケアチームの主な役割は

- ①自分の病気を知り、治療法の選択を助けるケア
- ②痛み、痛み以外の症状を取り除くための方法を考える
- ③食事、排泄、入浴、夜間の睡眠などの日常生活を取り戻すケア
- ④こころのふれあいを大切に、心地よい環境を提供するケア
- ⑤がん治療の外見上や日常生活の悩みの相談
- ⑥医療費や仕事の相談
- ⑦ご家族へのケア などの支援をおこなっています。

緩和ケアは、主治医や担当看護師や周囲の医療スタッフにがんのつらさを伝えることから始まります。緩和ケアについて考えるタイミングは、早すぎることも遅すぎることでもありません。一人で抱え込まず、つらさを話すこと、相談することが大切です。

※なお、本来、緩和ケアチームの活動は、入院中のがん患者さんに限らないのですが、現在は当院入院中のがん患者さんを対象とさせていただいております。ご相談される際にはご注意ください。

「緩和ケアチーム」の 主な構成メンバー



がん相談支援センター

「がん」について、お気軽にご相談ください

「がん診療連携拠点病院」には「がん相談支援センター」が設置されています。

当院では、社会福祉士・看護師が相談に応じます。必要に応じて、医師・薬剤師・管理栄養士等と連携して、お話を伺います。



〈相談例〉

- がんと言われて頭が真っ白になってしまい、誰かに話を聞いてほしい。
- どのように治療に取り組んだらよいのでしょうか?
- がんの治療ってどのくらいお金がかかりますか?
- 仕事を続けるのは無理でしょうか?
- 介護が必要になったらどうしますか?
- 緩和ケアについて知りたい。



セカンドオピニオンについては、「紹介患者センター」で相談に応じることができ
ます。(医療機関検索・相談方法・費用・予約について)

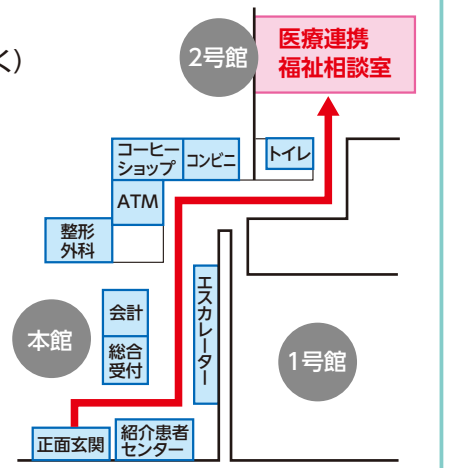
がん相談支援センター

2号館1階 医療連携福祉相談室
時間/月～金(祝日・年末年始を除く)
8:30～17:15
連絡先/0479-63-8111(代)
内線2150・2151

相談は無料です。

※なるべく予約していただくことを
お勧めしています。
※当センターで医師と直接お話をする
ことはできません。社会福祉士・
看護師がお話を伺い、担当医に
ご相談内容をお繋ぎすることは
可能です。

案内図



ハローワーク出張相談

ハローワークスタッフが当院で個別に就職のサポートをします。治療のために仕事を辞め、就職を希望されている方や、仕事の継続を希望の方、治療のため就職準備が難しい方などぜひご相談ください。

日にち: 毎月第2水曜日
時間: 10:30～14:30の間で3人まで(事前要予約制)
場所: 医療連携福祉相談室 費用: 無料
申込み: 前日の15:00までに医療連携福祉相談室で直接申し込むか、お電話でお申し込みください。

がん治療中の食事のポイント



がん治療中には、食思不振や味覚異常など様々な症状で食事が低下してしまうことがあります。

食事が低下してしまうと、栄養状態が低下し全身状態にも影響してしまう為、少しでも食べられるための工夫が必要となってきます。今回はがん治療中の症状に合わせた食事のポイントを紹介します。

★ 食欲がなく一度に多く食べられない時

● 食事を1日に5～6回に分けて食べましょう

食事の摂取量が少ない場合は、朝昼夕の他に間食を2～3回加えてみましょう。

ヨーグルトや牛乳、チーズなどの乳製品や果物も間食で取り入れてみましょう。



● 栄養補助食品を利用しましょう

栄養バランスが整った栄養補助食品は手軽に栄養補給ができるので、おすすめです。

ドリンクタイプやゼリータイプがあり好みに合わせて選択できます。味の種類も豊富な為ご自身の好みの物を見つけましょう。

● たんぱく質をとりましょう

お粥や麺類を食べる時には、卵や魚・野菜を入れると一緒にたんぱく質やビタミン・ミネラルが摂取できます。

彩りや香りも良くなり栄養価と食欲アップに繋がります。



● 酸味や香辛料を利用しましょう

酸味のあるレモンや酢、カレー粉などのスパイスを加えると食べやすくなる場合があります。



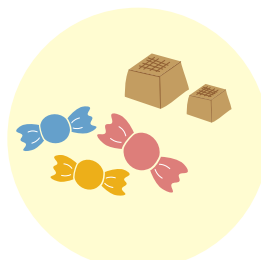
★ 味覚の異常がある時

● 味を感じない時

だしのうま味や甘味・酸味などを利用し、料理の温度は人肌程度にしましょう。

● 苦味や金属の味を感じる時

だしを利かせた低塩分の汁物や、苦味が強い時はキャラメルや飴などで口直しがおすすです。



★ 下痢ぎみの時

● 水分補給を行いましょ

水や麦茶、経口補水液をこまめに摂りましょう。冷たい物を一気に飲んでしまうと下痢の原因になりますので常温か人肌程度に温めて飲みましょう。



● 消化しやすい食品を意識しましょう

食物繊維が多く含まれている食品、揚げ物や脂質が多く含まれている食品、刺激物は下痢の原因になります。消化しやすいお粥やうどん、白身魚、葉物野菜を中心に食べましょう。

これらのポイントの中から取り入れやすいものがありましたらぜひ試してみてください。



臨床栄養科 管理栄養士 高杉 早紀

当院の治療や医療のご紹介

多面的な治療で、患者さんを支えます

手術療法について

手術療法とは、がんを切り取って治す治療法です。がんを完全に治すための治療法として、ほとんどの場合手術療法が選択されます。

手術はからだに負担のかかる治療法ですので、これをなるべく軽くするためにいろいろな手術が開発されています。胃カメラなどの内視鏡による手術では、皮膚にメスを入れることなくがんを切除できます。また、腹腔鏡や胸腔鏡による手術では、従来の開腹や開胸による手術に比べてずっと小さな傷でがんを切除することができます。

現代の手術療法は、チーム医療として行われます。たとえば、手術に加えて抗がん剤や放射線を併用する場合は、外科・内科・放射線科が一緒に治療にあたります。また、術前の準備段階から術後の回復期まで、外科医・麻酔医・看護師・薬剤師・理学療法士など多くの職種の人たちがチームとして診療に加わり、患者さんが安全に手術療法を受けられるような体制が作られています。

外科 永井

患者さん

放射線治療について

X線や放射性物質が出すビームを利用して、手の届かないところに治療ができるという特徴があります。各診療科、画像診断部門と協力して問題を見つけ、解決を目指しています。

● 外照射

- 一般的な外照射 (ほぼ全身が対象、根治・緩和)
- 高精度治療 IMRT 強度変調放射線治療 (前立腺癌、頭頸部、子宮癌術後など)、定位放射線治療 (脳腫瘍、肺癌、肝臓癌など)

● 腔内照射 (婦人科腫瘍)

- 内用療法 ゾーフィゴ注 (骨転移)、ゼヴァリン注 (悪性リンパ腫)

放射線科 (治療部門) 太田

緩和ケアについて

緩和ケアとはがんに伴う身体や気持ちの問題について、病気の治療だけでなく社会生活なども含めて全人的に患者さんを支える医療のあり方です。

世界保健機構 (WHO) では、緩和ケアはがんと診断された早い時期からがん治療と平行して行われるべきものと言われています。

患者さんが自分らしい生活を保つことができるよう、医師・看護師のほか薬剤師・医療ソーシャルワーカー・理学療法士・管理栄養士が協力し、患者さんとご家族に様々な支援を行います。

緩和ケアセンター

化学療法センターでの治療について

「手術」「放射線治療」と並んで、がん治療の3本柱のひとつに「化学療法」があります。近年、新しい抗がん剤の開発や副作用を軽減する支持療法の進歩などにより、治療効果が向上し、標準化された化学療法が適用されるようになりました。このように有効な化学療法を多くの患者さんが受けるようになり、生活の質 (QOL) が重視されるようになったことから化学療法は外来治療が中心となり、安全で質の高い医療の提供の場として化学療法センターが設立され全科の治療がここに集約されています。化学療法センターの病床数は40床 (リクライニング8、ベッド32) あり、スタッフはがん化学療法看護認定看護師1名を含む看護師7名と医師1名が常駐しています。1人の患者さんを包括的に支えていく上での治療やサポートの質を高めるために医師、看護師、薬剤師、栄養士、歯科衛生士、リハビリ療法士によるチーム診療を行ない、すべての患者さんに満足していただけるよう心がけています。

化学療法科 中村

