



● 柴三郎の食卓



「まごはやさしい」

管理栄養士 深沢佐恵子

「ま・ご・は・や・さ・し・い」この不思議なフレーズを聞いたことがある方も多いかもかもしれませんね。医学博士の吉村裕之先生が提唱したもので、1日1回は食べるようにしたい7つの食材の頭文字をとったものです。「ま＝豆類」「ご＝ごま」「は(わ)＝わかめなど海草類」「や＝野菜」「さ＝魚」「し＝しいたけ(きのこ類)」「い＝芋類」と、日本に昔からある馴染みの深い食材ばかりです。これらの食材を使った料理の定番といえば「ひじきの煮物」(＝海草類・油揚げ・人参)や「お浸し」(＝枝豆・ごま・小松菜・えのきたけ・ちりめんじゃこ)など昔からある料理、つまり「和食」です。作り置きができる料理が多いのもうれしいですね。日本が世界有数の長寿国である理由はこうした優れた食事内容にある、と国際的にも評価されています。だしの旨みをしっかり利かせて塩分はほどほどに、日々の食生活に取り入れられるといいですね。



【編集後記】

がんサロンのスタッフに、事務職がいることをご存知でしょうか(がんサロン当日に受付にいる者です)。約2年前に今の部署に異動し、初めて、当院でこのような活動があることを知りました。がんサロンに携わるようになり、当院の役割、患者さんとの関わり、そして治療に関する知識等、考えさせられること・勉強させていただくことばかりです。今後も、少しでも皆様が参加しやすいようながんサロンにしていけるよう、努めたいと思いますので、よろしくお願ひ致します。

(トータルサポートセンター事務 木村)



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
(入退室自由です)



第10号 ひだまり通信編集 芳賀、木村
発行責任者 佐々木 治一郎
発行日 2019/5/17

北里がんサロン ひだまりカフェ



ひだまり通信 第10号



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にでも可能性があります。決して自分が悪いわけではありません。現実を受け入れる勇気を持ってたくさんの同じ仲間の知恵に触れてみませんか？

スギ花粉もひと段落し、若葉が綺麗な散歩に最適な季節になりましたね。10連休の方も多かったかと思いますが、GW、いかが過ごされましたでしょうか。

新元号「令和」は、万葉集の梅花の歌の序文が出展だそうですね。

そんな梅の花が綺麗に咲き始める、2月のひだまりカフェでは早川前副院長と氏家典子さんをお招きし、音楽療法についてお話を頂きました。

【音楽療法とは】

クライアント(患者さま、ご家族さま)とセラピスト(音楽療法士)の治療関係の中でクライアントの目的を達成するため音楽を利用する、臨床的かつエビデンスに基づいた音楽の使用法。(氏家典子さんより)





3月のがんサロンは、歯科医師より、「がん治療の口腔トラブルとケア」についてお話を頂きました。



発生する口腔トラブル	
口腔粘膜炎	放射線性う蝕
味覚障害	歯肉出血
口腔乾燥	歯の知覚過敏
カンジダ感染	誤嚥性肺炎
骨髄炎	義歯不適合

たくさんの方に参加頂きました



歯磨きの重要性、口の中の清潔を保つことが大切だと教わりました

池江璃花子さんのニュースを受けて

今年2月に水泳池江選手の報道がショッキングに伝えられました。多くの方が彼女の病状を心配し、早期の回復を願った事でしょう。同じ白血病の患者として感じた事をお話したいと思います。まずマスコミの報道には疑問を感じる事が多々ありました。私の所にも感想とか骨髄移植をした人を紹介してくれと依頼はありましたが、パッと騒いでその後は何事も無かったように、、、白血病という病気について社会の認知はなされたと思いますが、患者への思いやりや病気への理解はまだまだではないでしょうか。少なくともがん経験者や家族は色々な辛い思いを仲間同士で乗り越えそして現在悩みを持っている患者さんにその経験を伝えられたらよいと思います。

(がんサロン運営委員 田村英人)

映画「がんになる前に知っておくこと」

上記タイトルの映画が上映されました。若い乳がん検診者ががんの疑いがあったことから正しい情報にアクセスするため15人の医師、看護師、患者へインタビューし、その内容をまとめたものです。

その中の一人として北里のがん専門看護師の近藤まゆみさんが出演されました。がんサバイバーシップの説明をされ、困難な問題に直面しても自分の生き方を自分で考え行動する潜在能力として持っている力を発揮出来るようにとお話しされました。



～となりのがんサロン～

相模原協同病院 がん患者会「富貴草」

相模原協同病院がん患者会「富貴草」は、患者さんやご家族同士が集い、「闘病のつらさ」や「不安」などを語り、支えあい前向きに歩き出すきっかけ作りになればという趣旨で作られました。名称の由来は、葉が常緑で、よく成長して株がどんどん増えるので「富」、白い真珠のような果実に気品を表し「貴」、花言葉は「良き門出」「祝意」「吉事」。会の内容は、勉強会と語り合い。楽しいイベントや行事なども開催しています。

皆さん、ぜひお出かけください！ お待ちしています！
世話人代表 村上利枝 (北里大学病院がんサロン運営委員)

相模原協同病院
放射線治療棟2階 会議室
毎月第4月曜日 15時～16時30分
参加費 無料、予約不要



ひだまり通信に皆さまの声を載せてみませんか？

ご希望の方は、ひだまりカフェにお持ちいただくかトータルサポートセンター職員までお声かけください