

# ひだまり通信 第13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？



## クリスマス会

クリスマス会を対面で開催出来ました！！



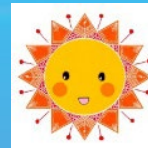
丁度コロナ禍が少し落ち着き恒例のクリスマス会を感染対策をして開催することができました



## 昨年も今年も様々なテーマで開催しました

### 正しく情報を知ろう

コロナワクチン情報  
ゲノム医療について  
補完代替療法について



参加者の声より

気持ちが落ち着かない時に、行うとよい動作など、自分で自分をケアする方法を教えてくださいました

### セルフケアのヒントを知ろう

セルフケア  
～リラクゼーションで身体を整える～  
リンパ浮腫マッサージについて  
がん治療と食事～免疫力アップのヒント～  
熱中症予防について

### 会場から中継をしました

とびだすリハビリ～自宅編～  
三遊亭伊織さんによる新春落語

### がん体験者の方にお話しをしていただきました

人生七転び八起そして今ある自分  
～二つのがんを体験して～

### 久々に対面で楽しみました！

クリスマス会

参加者の声より

リアル会場で演奏も素敵でした。聞きたかったことを薬剤師さんに聞いてよかったです。

がん種に限らず、同じ患者としての立場でお会いできる方がいることは、とても心強いです。佐々木先生をはじめとした医療スタッフの皆さまの存在の大きさを毎回感じます

参加者の声より

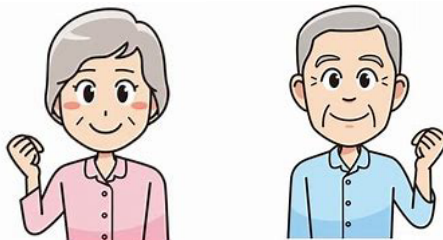


オンラインは、どこでも参加できるのが魅力です。病棟からの参加者が増えると退院後も参加しやすいと思います。各ベッドから、スマホでも見れますから

参加者の声より

## ”患者力”って何か考えてみませんか

患者力とは一体何か？少し考えてみたいと思います。病気の治療に直面するのは患者と医師（医療者）です。しかしその立場は最初から上下関係となっています。医師は病気を治す人、患者はそれを受ける人。しかも患者にとって自分の命を医師に握られていると感じてしまいます。知識豊富な医師に対し何の予備知識のない患者が対等になるはずがありません。そう考えると最初から負け戦となってしまいます。ここで原点をよく考える必要があります。患者力は医師に立ち向かう力ではありません。治療の目的は病気を治すこと及び生活の質を保ちながら生命の維持を図ることであると考えます。その病気を持っているのは患者であり本来の主役は患者ですが先の目的を達成するためには医師と言う強力なパートナーが必要なのです。つまり本来は対等な関係であるはずなのです。患者はしてもらっていると考えるから間違ってしまう。本来の目的のために患者が勘違いしているかもしれません。それが不平不満につながってはないだろうかという事です。自分の命がかかっている事に対してもっと貪欲でなければならないのではないのでしょうか。（田村）



## ● 柴三郎の食卓



学祖 北里柴三郎

新米の季節ではないですが、お米についての話題を少し。

米は、多くの方がほとんど毎日食べるもののひとつですが、抗がん剤の副作用で食べにくくなる食品の代表例でもあります。治療中は、白いご飯よりもお寿司（酢飯）やチャーハン、代わりの主食（麺類など）のほうが食べやすいとの話をよく伺います。治療の影響がなく、美味しく米飯が食べられるときには、お米の種類に少し目を向けてみてはいかがでしょうか。

私自身、コロナ禍で自宅での時間が増えたこともあり、お米の種類を色々試しています。お米の特徴は、あっさり、しっかり、やわらか、もちりの4つに分けられた「食味チャート」というもので示されます（よかったら検索してみてください）。

最近は暖かい地方のお米も増えてきているようです。北里柴三郎が生まれたい熊本県が産地のお米もあり、熊本の有名なキャラクターをイメージさせる『森のくまさん』なんていうかわいらしい名前が付いたお米を見つけました。普段食べてるお米がどんな特徴なのか味わってみたり、種類を変えてみると、ちょっとした毎日の楽しみになるかもしれません。

管理栄養士 菊池奈穂子

### 【編集後記】

コロナ禍がなかなか落ち着かない中、ひだまりサロンの開催もオンライン中心で工夫をしながら開催してきました。どこからでも参加でき、開催地に向くことも必要なく便利な方式ではありますが、やはり仲間の顔を見て体温を感じながらお話し出来る当たり前が恋しくもあります。このような時こそ本来の目的を見直すチャンスです。皆様と知恵を出し合いながら今後のサロンの中身を濃くしていきたいと思っております。

北里がんサロンひだまりカフェ

毎月第3金曜日

14:00~16:00（予約制）

オンライン Zoom（ズーム）中心に開催していますが、感染状況によっては対面で行います。ホームページをご確認ください。

ホームページアドレス

<https://www.kitasato-u.ac.jp/khp/cancer/salon.html>

第13号 ひだまり通信編集  
前田、田村  
発行責任者 佐々木治一郎  
発行日 2022.5.20

