

# ぽれぽれしター ぽれぽれしター

第17号  
2012.08



栄養部 管理栄養師

## 理念

「人とよりそう ひらかれた病院」

### 病院基本方針

安心・安全ながん医療を提供します  
医療提携を進め、地域医療に貢献します  
豊かな人間性を持った医療人の育成に努めます



## 診療案内

内科 外科 脳神経外科  
整形外科 耳鼻咽喉科  
婦人科 泌尿器科 放射線科  
消化器科 緩和ケア科  
乳腺外科 腫瘍外科

### 【診療受付時間】

午前8:30～正午

### 【診療時間】

平日 午前9:00～午後5:00

土曜 午前9:00～正午

### 【外来の休診日】

日曜・祝日・年末年始

### 【お見舞い時間】

正午～午後8:00

## 食事の大切さ



「がん」という病気では、そのものによるダメージだけでなく、治療の副作用、あるいは精神的なダメージによって食欲が低下します。そしてがん細胞は正常な筋肉や脂肪を溶かしてまで栄養を奪い取ります。これは慢性的に炎症と代謝亢進が持続しているため、このような状態のことを「がん悪液質」と呼びます。がんの治療を継続可能とし、「がん悪液質」の影響をできるだけ少なくするためにも、身体を維持するのに必要とする栄養・エネルギーをしっかりと摂取することが大切です。

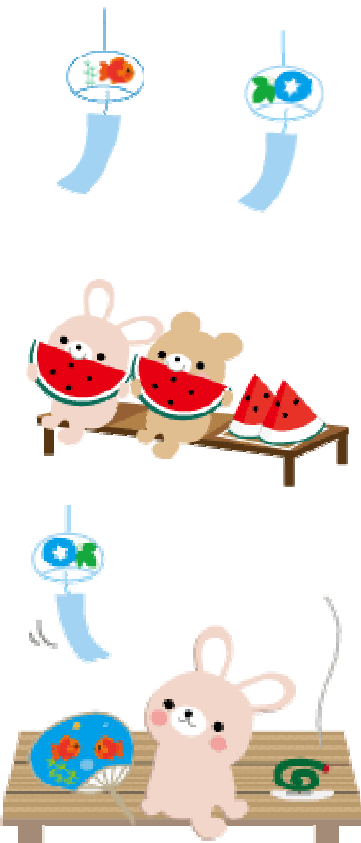
食事をすることの大切さは、患者さん自身が最も感じていることであり、無理をさせることは患者さんの精神的な負担になります。ご家族と私たち医療者が焦らず根気よく見守ることが大切です。しかし、これまでの治療のダメージや病気そのものによって十分な食事をするのが難しい場合、無理をする必要はありません。食事形態の工夫や栄養補助食品を用いて口に合うものだけで効率よく摂取することもできますし、不足する分を何らかの方法で補うこともできます。

さらにもうひとつ大切なことがあります。腸には数多くの免疫細胞がありますが、粘膜は細菌や毒素の侵入のバリアーの役目も担っています。長期の絶食では免疫細胞が減少し、腸の粘膜がやせてバリアー機能を失ってしまいます。腸の免疫機能を維持するためにも少量でよいので経口摂取を続けることが重要です。消化管を用い水分・栄養を摂ることが治療の継続と回復のカギなのです。

食事のことでお悩みがある場合は、栄養士に気軽に声をかけてください。私たちは栄養サポートチーム（NST: Nutrition Support Team）とともに、できるだけ皆さんのお役に立ちたいと思っています。

## ワンポイントアドバイス

- \* 食欲がない時は、食べやすいものを選んだり、ひと工夫したりしましょう
- \* 食べられそうな時に少しずつ好きなものを食べましょう
- \* においや香りが強い料理は、避けるか、冷やしてから食べましょう
- \* 食べられる量だけ盛り付けた方が、食べられたという自信につながります
- \* 味の感じ方が薄い時は、だしを利かせるなど味をはっきりさせ、味が濃い、苦いと感じる時は、塩やしょうゆを控えましょう
- \* 口腔内が乾燥すると味がわかりにくくなるので注意しましょう
- \* 口内炎で痛い時は熱い物、辛い物、塩分の濃い物、酸味の強い物、かたい物など口腔内を刺激するものは避けましょう
- \* 歯磨きやこまめにうがいをするなど、口腔内を清潔に保つことも大切です



# ボランティアさんって？



ボランティア：上田孝美

病院ボランティア活動とは、病院の中でスタッフと協力して、病院を訪れる患者・家族の方々が、不安を軽減し、少しでも気持ちよく治療や療養を受けられるように、少しのゆとりと日常の風を運ぶことを目的に行う活動です。

ここ彩都友誼会病院でも、「人とよりそう ひらかれた病院」の理念に沿って、開院時より患者さんや家族の方に寄り添う様々なボランティア活動を行っています。



現在3階の緩和ケア病棟では、週2回のティーサービスや四季折々の飾りつけ、各病棟では季節に合わせたお茶会や植木の水やり、そしてロビーでは映画観賞会やコンサート開催時のサポート、屋上庭園では花作りの手伝いなど、ホッとできる空間作りのお手伝いをしています。また希望される患者さんや家族の方々に、アロマやメイクのサービスも行っています。私は、家族を失った悲しみの中、メイクがきっかけで笑顔と元気を貰った体験から、気持ちのリフレッシュに役立てばとメイク活動を始めて、早3年が経ちました。

『ボランティアの顔を見ると、ほっとする』そんな嬉しい言葉を励みに、30代～60代と様々な年齢層のボランティア仲間16名が、穏やかな笑顔を心がけながら、和気あいあいと活動しています。

水玉模様のエプロンを着けたボランティアを見かけたら、ぜひ気軽にお声をかけて下さい。また、一緒に活動して下さる仲間も随時募集しています。

一期一会の出逢いを大切に、あなたも活動してみませんか？

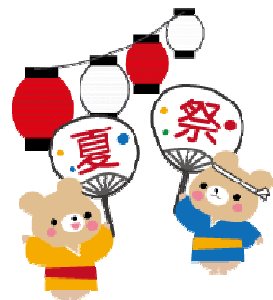


## 2012年度花火大会一覧



今年も花火の季節がやってきました！  
大阪府周辺でもたくさんの花火大会が予定されています。  
会場に足を運ぶもよし、病院から花火を眺めるもよし。夏の風物詩を楽しみましょう。

開催日	大会名	エリア名	打ち上げ数
2012年8月1日(水)	教祖祭 PL 花火芸術	富田林市	25000 発
2012年8月2日(木)	豊岡 柳まつり花火大会	豊岡市	2000 発
2012年8月4日(土)	第24回 なにわ淀川花火大会	大阪市	未定
2012年8月4日(土)	第42回みなとこうべ海上花火大会	神戸市	約1万発
2012年8月4日(土)	第62回龍野納涼花火大会	たつの市	2000 発
2012年8月4日(土)	笠置夏まつり花火大会	相楽郡笠置町	約2000 発
2012年8月7日(火)	第61回亀岡平和祭保津川花火大会	亀岡市	5000 発
2012年8月8日(水)	第57回辯天宗夏祭奉納花火大会	茨木市	3000 発
2012年8月10日(金)	第52回宇治川花火大会	宇治市	約7000 発
2012年8月11日(土)	真夏の花火ファンタジー	堺市	2000 発
2012年8月15日(水)	第71回ドッコイセ福知山花火大会	福知山市	6000 発
2012年8月15日(水)・16日(木)	第60回丹波篠山デカンショ祭	篠山市	約2500 発
2012年8月18日(土)	第64回猪名川花火大会	池田市・川西市	約4000 発
2012年8月24日(金)	ふるさと丹波ひかみの夏まつり「愛宕祭」	丹波市	約4000 発



編集後記：今年も節電の夏がやって参りました。先日、美容院に行くときにもたれに冷感ジェルの入ったパッドを入れてくれて、とても気持ちよくて感動しました。便利な節電グッズを使いながら、なんとか暑い夏を乗り切りたいものです(T)

発行者：中村仁信(病院長) 〒567-0085 茨木市彩都あさぎ7丁目2番18号  
編集長：福西康修(放射) 072(641)6898 Fax072(641)6097  
編集委員：中嶋真一郎(医師) 森下孝子(看護) 橋本千佳子(健診) 常島啓司(情報) 岩井惇子(薬剤) 寺内香澄(放射)

<http://www.saito-yukoukai-hp.jp/index.htm>

「ばればれ」はホームページからダウンロードできます！

このニュースレターご希望の方は総合受付・地下受付にお越し下さい