



緩和ケア新聞

回覧

平成30年9月

飛騨市民病院では緩和ケアチームを平成18年に発足以来、緩和ケア推進のために邁進しています。また、平成19年には緩和ケア外来も開設し、並行して活動しています。

「緩和ケア」ってなあに？

緩和ケアとは、がんなど生命を脅かす病気と診断された時から治療の間、そしてその後の生活の中で生じる身体的な苦痛や気持ちのつらさを少しでも和らげるため、それぞれの患者さんご家族が“その人らしく”過ごせるように支援させていただくことです。

食事で心のケアを ～続編～

皆さん日頃の食事で悩んでいることはありませんか？ 去年は2回にわたり「食事で心のケアを」と題して緩和ケアで大切な食事のポイントについて説明しましたが参考になったでしょうか。好評につき今号でも引き続き食事のお話をさせていただきます。



緩和ケアでの食事のQ&A

Q 食べ物の「におい」が気になりだしました。このような時はどうしたらいいですか？

A 食べ物にはそれぞれ特徴的なにおいがあり、完全になくすことは大変難しいですが、においをおさえるポイントとしてはいくつかあります。

①においの強い食べ物は控える

にんにく、ニラなどの香味野菜、魚料理などは控えましょう。

②においを抑える工夫をする

温かい食べ物はにおいを強くし、冷たい食べ物はにおいが弱く感じます。ご飯はさましたものを、お肉なら湯通しをして冷やすと気にならなくなります。

③食材のくさみを取る

魚、肉を使った料理はくさみを消すために、生姜、梅、柚など使ってみましょう。また焼き魚、煮魚よりも、刺身の方がにおいは気にならない場合もあります。

おすすめレシピ

きゅうりともずく酢の和え物

材料・1人分

きゅうり(千切り)……………1/4本
塩……………少量
もずく酢(市販品)……………1パック
しょうがのすりおろし……………少量



作り方

- きゅうりは塩もみして水気を絞り、もずく酢で和える。
- 器に盛り、しょうがのすりおろしをのせる。

しょうがの風味でさっぱりといただけます。
のど越しもよく、食欲のないときもおすすめです。

【公益財団法人 がん研究復興財団 資料より一部改変】

生涯自分らしく在るために

最近テレビで終活という言葉聞く機会が多くなってきました。終活とは生涯自分らしい人生を送るための準備のことです。

終活を固く考える必要はありません。例えば、エンディングノートを書くことも終活の1つです。エンディングノートは、いざという時に延命治療を希望するのか等家族に伝えたいことを元気なうちに書き留めておくもので、どのような形式でも構いません。終活は思い立った時から始めましょう。生涯自分らしく在るためには限りある時間を上手に使うことが重要となります。



<緩和ケア外来>

毎週火曜日

診療時間15:00~17:00

受付時間16:30まで

問い合わせ先:

TEL.0578-82-1150(代)

<主な相談内容>

- ☆ 痛み、だるさ、息苦しさなどの変調について
- ☆ 病気になったことで起きる様々な心配ごと
- ☆ 病気のことを知る怖さや不安について
- ☆ 在宅療養の支援について
- ☆ 家族が持っている悩みについて 等