



緩和ケア新聞

回覧

平成30年2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 ～後編～

皆さん前号は読んでいただけましたでしょうか？引き続き今号でも「食事で心のケアを」と題しまして緩和ケアで大切な食事のポイントについて説明させていただきます。



緩和ケアでの食事のQ&A

Q 吐き気により食事が取れなくなり心配です。どのようなものが食べやすいですか？

A 吐き気、嘔吐を繰り返すことで食欲が減退してしまうケースがあります。完璧に対応することは難しいですが、ポイントは以下の通りです。

- ① 冷たく、口当たりがよく、飲み込みやすいものを食べる
- ② 油っこい料理は控える
- ③ 同じものを続けて食べない
- ④ 少しずつ回数を増やして食べる

おすすめレシピ

オレンジレモネード

材料・1人分

- オレンジジュース……………1/2カップ
- 炭酸水……………1/4カップ
- レモン果汁・はちみつ…各大さじ1杯
- レモンの輪切り……………1枚

作り方

- オレンジジュース、炭酸水、レモン果汁、はちみつを混ぜ合わせる。
- グラスに氷を入れて①を注ぎレモンの輪切りを飾る。



冷たくのど越しもよい。さわやかな味わいで気分が落ち着きます。症状に腹部膨満感がある場合、炭酸は控えたほうがよいようです。甘さは、はちみつで調節しましょう。

【公益財団法人 がん研究復興財団 資料より一部改変】

日頃から考えてみませんか？

『もしもの時』のために自分がどんな治療を受けたいか、もしくは受けたくないか、そして自分という一人の人間が大切にしている事を前もって大切な人達と話し合っておく事が大事だとされてきています。

もしも何らかの原因で自分の意思が表明出来ない立場になった時に、あなたを思うがゆえに、自分では受けたくなかった治療をまわりの大事な人達の意思で受けさせられるケースもあります。

しっかり話し合う事が重要となります。



<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