

# やすらぎ通信

Vol.34 2024.7



がん患者さん等やそのご家族のための「患者サロン」として院内に開設された『やすらぎサロン』も、今年で15年目を迎えました。「語らいの場」、「情報収集の場」、「くつろぎの場」として皆様にご利用いただいております。今後もたくさんの方にご利用いただけるよう、やすらぎサロンの活動を定期的にご紹介していきます。



## ～リボン運動ってご存じですか？～



皆さんは、リボン運動をご存じでしょうか？

例えば、ピンクリボン運動は「乳がん」の早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるための啓発活動で、目にしたことがある方も多いかもかもしれません。

リボン運動の総称は「アウェアネスリボン (Awareness ribbon)」と呼び、直訳すると「気づき・認識のリボン」という意味だそうです。多くの方が同時期に情報を発信することで、たくさんの方の目に触れ、メッセージも伝わりやすくなります。名古屋の観光名所がライトアップされることもありますので、ぜひ気にかけてみてください。

他のがんにも、さまざまなシンボルリボンや啓発月間が決められています。例として、「大腸がん」はダークブルーで3月、「肺がん」はパールで11月、「小児がん」はゴールドで9月などです。

当院でも啓発月間に合わせてイベントを行うこともあります。

啓発活動が広がることで、正しい理解も広がると良いと思います。



## ～がん患者サロン「やすらぎの会」～

がん患者サロン「やすらぎの会」は、患者さん同士の語らいの会や、当院のスタッフが講師となって勉強会を行うなど、毎月テーマを決めて開催しています。

どなたでもご参加していただけますので、どうぞお気軽にお越しください。(参加無料・予約不要)

### 【今後の予定】

開催日	テーマ	講師・サポート役
8月27日(火)	みんなで一緒に歌いましょう！	音楽療法士 恵良 純子 心理療法士 林 美千子 医療ソーシャルワーカー 野原 まりな
10月28日(月)	もしもの話をみんなで楽しく話してみませんか？(人生会議)	緩和ケア科医師 西堀 理香 がん性疼痛看護認定看護師 松野 英美
11月25日(月)	がん患者さん語らいの会(食事の悩み)	管理栄養士 小島 章孝 医療ソーシャルワーカー 瀬口 理恵
12月23日(月)	笑いヨガ	名古屋女子大学 渡邊 潤子先生
令和7年 1月27日(月)	がん患者さん語らいの会(アピアランス外見上の悩み)	がん化学療法看護認定看護師 吉田 美紀
3月24日(月)	がん患者さん語らいの会(自由におしゃべりしましょう)	医療ソーシャルワーカー 橘 延之 医療ソーシャルワーカー 明神 麻歩

【開催日時】 第4月曜日 14時～15時(※8月は第4火曜日、9月と2月はお休み)

【開催場所】 サービス棟1階 食堂横「やすらぎサロン」

## ～「やすらぎの会」を開催しました～

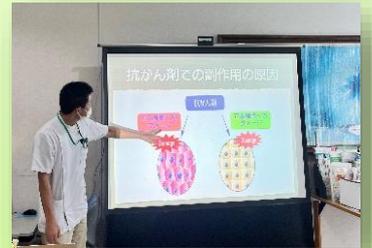
### ●5月27日（月）「乳がん患者さん対象の語らいの会」

ミーネットのピアサポーターさん、当院の遺伝カウンセラーと医療ソーシャルワーカーがサポート役として参加しました。あいにくの大雨で参加された方は少なかったのですが、治療中の悩みや外見上の変化に対する工夫について語り合いました。1時間があっという間に過ぎ、大変心地よく穏やかな時間となりました。

### ●6月24日（月）「がん治療とお口の深い話」 講師：名古屋医療センター 歯科口腔外科 上嶋 伸知 医師

お口の中にいる細菌が繁殖することで、いろいろな病気に悪影響があるため、お口の衛生を保つことの大切さの話を皮切りに、がん治療中のお口のトラブルやその対応方法について教えていただきました。

お口の中が荒れている時でも使えるような口腔ケアグッズの紹介や、参加された方からの質問にもとても分かりやすく答えていただき、皆さん大変勉強になった様子でした。治療中の不快な症状や悪化して、生活の質が下がることがないように、今後も様々な専門家の先生と協力しながら、皆さんの治療や生活をサポートできたらと思います。



## やすらぎレシピ ～管理栄養士より～ 夏にぴったりのレシピを紹介します。ぜひお試しください。

### レンジで簡単 夏野菜と豚肉の煮びたし



#### 材料（2人分）

豚肉 …100g  
（ロース しゃぶしゃぶ用）  
ナス …1本  
かぼちゃ …80g  
オクラ …6本  
ミニトマト …3個  
カイワレ大根 …適量  
しょうが …適量

#### <調味料>

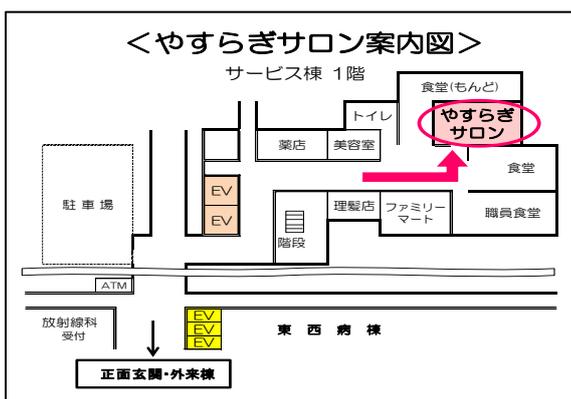
ごま油 …小さじ1  
3倍濃縮めんつゆ…大さじ1  
※めんつゆの濃さに応じて、  
量を調節してください。

#### <作り方>

- ① ナスはヘタを落とし、縦半分、横半分にカット。表面に浅く切れ込みを入れる。オクラはヘタを落とす。かぼちゃは薄切りにする。
- ② ①の表面にごま油を塗り、耐熱容器に入れたのちラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ③ 鍋に湯を沸かし、豚肉を入れ、火が通るまで2分ほど加熱する。
- ④ ②、③を皿に盛り、温かいうちに既定の濃度に希釈しためんつゆをかける。
- ⑤ 粗熱を取った④にカイワレ大根を乗せ、半分にカットしたミニトマトと共に冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ お好みでしょうがをつけて食べる。

#### ★ポイント★

- ・食材を冷やすことにより、食品の匂いで吐き気が出る方にも食べやすいです！
- ・しょうがには食欲増進作用があるため、お好みで使用してください。



独立行政法人 国立病院機構

名古屋医療センター がん患者サロン

「やすらぎサロン」

電話 052-951-1111 (内線 2188)

<開室時間> 月～金 10:00～15:00 (土日祝休み)

<場所> サービス棟 1階 食堂横

