やすらぎ通信 Vol.27 2022.2

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13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頂いております。今後もたくさんの方にご利用頂けるよう、やすらぎサロンの活動を定期的にご紹介していきます。

オンラインで「がんピアサポーター」とお話しませんか？
～がん体験者「ピアサポーター」によるオンライン相談～

コロナ禍においても、ピアサポーターとの相談を希望する患者さんや家族を対象に、オンラインでの相談会を開始いたしました。専用のタブレットをお貸しいたします。タブレットの操作はスタッフがサポートいたしますので、どうぞお気軽にお申込みください。

<がんピアサポーターとはどんな人？>

がんの治療体験者が体験からの学びをいかし、がんを患った方々の悩みや不安を聴き、ともに考える「身近な相談役」です。

<こんな時にご利用ください>

- 同じがんを体験した人と話したい
- 副作用や後遺症への対処について、経験者の話を聞きたい
- 食事が食べられず体力も落ちてしまった、どうしたらいいのか
- 気持ちが落ち込んで何も手につかないときにどうすれば？
- 抗がん剤の副作用で脱毛してしまった。元に戻るのか？
- 家族ががんと診断された。どう接したらいいのか？　　　など

【開催日】火～金曜日（祝日・年末年始は除く）
【時　間】１０時～１４時（１５時終了）※相談時間は１人１時間まで　<u>予約制</u>
【相談料】無料
【場　所】名古屋医療センター　サービス棟１階「やすらぎサロン」

当院に通院・入院をしているがん患者さん、またはそのご家族に限らせていただきます。お問合せ・お申し込みは相談支援センターまで。

社会保険労務士によるがん患者さんの就労に関する相談会

がん患者さんやがんを体験した方の中には、就労を含めた社会的問題に直面し、治療と就労の両立に悩みや不安を抱えていらっしゃる方も少なくありません。
当院では愛知県社会保険労務士会と共同して、３か月に１度がん患者さんの就労に関する相談会を開催しております。
コロナ禍のためしばらく中止をしておりましたが、令和３年12月１５日に感染対策を行い開催しました。入院中の患者さんが、休職中における休業補償などについて専門家（社会保険労務士）に直接相談ができる大変貴重な機会となりました。今後も感染対策を充分に行い開催していきます。

【開催日】３か月に１度（第３水曜日）
【時　間】１０時～１２時30分（相談時間：１人30分程度）<u>事前予約制</u>
【相談料】無料
【場　所】名古屋医療センター サービス棟１階「やすらぎサロン」

リンパ浮腫外来のご案内

リンパ浮腫外来では、当院かかりつけ患者様のリンパ浮腫に関するご相談を受け付けています。
ご相談内容に応じて‘リンパ浮腫‘の症状や予防についての学習、リンパドレナージ・バンテージ手技の提供、また、患者様ご自身でドレナージの方法などセルフケアできるよう支援させていただきます。
看護師一同、患者様の**「こころとからだのリラックス」**を目指し、患者様との対話も大切にしながら取り組んでいます。プライバシーに配慮した個室での対応です。
苦痛を緩和し、QOL（生活の質）を維持していただくために、ぜひリンパ浮腫外来をご利用ください。
受診をご希望の患者様は主治医までご相談ください。

【外来日】水・金曜日　午後
完全予約制
【場　所】外来３階「看護外来」

やすらぎレシピ　～管理栄養士より～

鰆のみぞれあん

＜材料＞
鰆…70g
大根…100g
醤油…大さじ１
みりん…大さじ 1/2
片栗粉…適量
だし汁…100ml
塩…適量
酒…適量
あさつき…適量

◇作り方
1. 鰆に塩、酒を振る。大根は皮を剥き、すりおろしておく。
2. 鰆をキッチンペーパーでふき取り、弱火～中火で皮面がパリッとするまで焼く。
3. フライパンにすりおろした大根、醤油、みりん、だし汁を入れ、火にかける。
4. 沸騰したら一旦火を止め、片栗粉でとろみをつける。器に盛りあさつきをのせる。

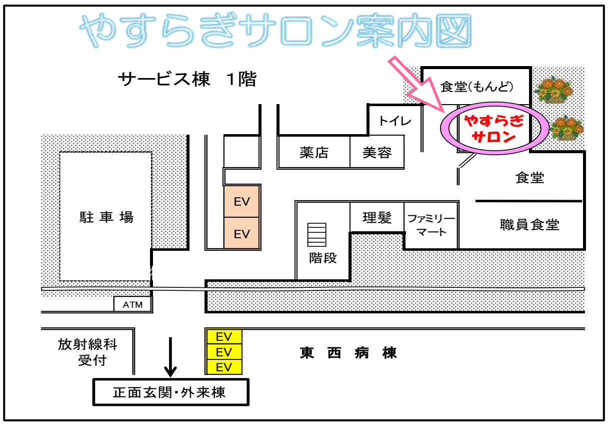
Point： 鰆にはがん細胞の増殖を抑制する DHA(ドコサヘキサエン酸)や EPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。また、大根に含まれているイソチオシアネートという辛味成分は強力な抗酸化物質であり、がんの予防に効果があると言われています。

菜花のポン酢山葵和え

＜材料＞
菜花…100g
ポン酢…大さじ２
わさび…小さじ 1/4
のり…適量

◇作り方
1. ポン酢、わさびを混ぜ合わせておく。
2. 菜花を茹で、冷まし、水気を切った後 5~6 ㎝程度にカットする。
3. 菜花を器に盛り、のり、たれをかける

Point：菜花、わさびには、イソチオシアネートと呼ばれる抗酸化物質が多く含まれています。少し手間ですが、わさびはすりおろした物を使用すると効果が高いようです。



独立行政法人　国立病院機構
名古屋医療センター 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

発行元：名古屋医療センター　相談支援センター