



# やすらぎ通信 Vol.32 2023.11

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14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。

## ～緩和ケア特集～

### 『名古屋医療センター ホスピス緩和ケア週間 2023』

日本ホスピス緩和ケア協会では、毎年10月の第2土曜日を「世界ホスピス緩和ケアデー (World Hospice & Palliative Care Day)」とし、その前の1週間を「ホスピス緩和ケア週間」として、ホスピス・緩和ケアに関する啓発・普及活動に取り組んでいます。

今年は10月10日(火)に4年ぶりにイベントを開催することができ、外来ホールと病棟での愛知県医師会交響楽団のメンバーによる演奏会、アピアランスケア相談会、アロマハンドマッサージの実演や緩和ケアに関するパンフレット等の配布を行いました。小児科の患者さんやそのご家族をはじめ、幅広い世代の方にお越しいただき、憩いのひとときを過ごしていただきました。



演奏会の様子



アロマハンドマッサージ

アピアランスケア相談会



### 国立がん研究センター がん情報ギフト「結ぶ」事業 『図書館で育む がんと緩和ケア』

10月13日～11月8日まで、愛知県図書館にて「図書館で育むがんと緩和ケア」のイベントを開催しました。がんや緩和ケアに関する書籍や資料、名古屋医療センターのスタッフが選ぶ「珠玉の一冊」などの展示と、10月17日には緩和ケア内科の西堀理香先生が「がんと診断されたときからの緩和ケア」についてミニレクチャーをおこない、多くの方にご来場いただきました。

図書館が、がんと緩和ケアに関する情報の普及や交流の場となるよう、また、がん患者さんやそのご家族、地域の方々が気軽に正しい情報にアクセスできるような場となっていくよう、今後も医療機関としてお手伝いできればと思っています。



ミニ出張講座の様子



展示コーナー



## ～当院のがん患者さんをサポートするスタッフのご紹介～

緩和ケアチーム看護師 松野 英美



緩和ケアチームの看護師の業務について、少しご紹介したいと思います。

そもそも、「緩和ケアチームってなにをする人たちなの」と、ご質問受けることも多いのですが、簡潔にいうと患者さんご家族のクオリティ・オブ・ライフ（生活の質）の向上を目指して活動しているチームです。

その中でも、緩和ケアチームの看護師はさまざまな役割を担っているのですが、主な役割としては患者さん・ご家族に対して今感じておられる苦痛を評価し、治療や療養生活について患者さん・ご家族のご意向を確認し、その意思決定を支援することです。そのほかには院内外の医療スタッフとの調整役として、緩和ケアが円滑に切れ目なく提供されるように調整していくことも大きな役割かと思えます。

これから、さらに新しい治療法も開発され恩恵も多い中、これまで以上に様々な意思決定を行う場面や気がかりなど、お困りごとが増えることも多いかと思われます。そんな時は、私たち緩和ケアチームはさまざまな職種で構成されていますので、（こんなこと相談してもいいのかな）と迷われることもあるかと思いますが、まずはどんなことでも良いので、お一人で悩まず、ぜひ緩和ケアチームにご相談いただければと思います。



## ～やすらぎサロンで勉強会を開催しました～

9月25日（月）「がん患者さんのリンパ浮腫について」をテーマに当院のがん相談支援センター看護師・リンパ浮腫療法士が講師となり、勉強会を開催いたしました。

リンパ浮腫発症の早期から適切なセルフケアや治療が大切とお話や、日常生活でのセルフケアの方法などを実践しました。

次回は、11月27日（月）14時～15時、「がん患者さんの語らいの会（化学療法中の悩み）」を開催いたしますので、どうぞお気軽にやすらぎサロンまでお越しください。



## やすらぎレシピ ～管理栄養士より～



秋にぴったりのレシピを紹介します。ぜひお試しください。

### 白菜の肉巻き ～ポン酢ネギだれ～



材料（2人分）  
白菜…1/8 株  
豚ロース（薄切り）…200g  
片栗粉…適量  
青ネギ…1/4 束  
いりごま…小さじ1  
ポン酢…大さじ4  
ごま油…大さじ1

- ① 白菜を千切りにする。
- ② 広げた豚肉の上に片栗粉を振りかけ、白菜をおき、形を整えながら巻く。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、電子レンジ 600w で 5 分加熱する。
- ④ 粗熱が取れたら、ポン酢ネギだれをかける。

### ～ポン酢ネギだれ～

- ① 青ネギを小口切りにする。
- ② ①とポン酢、ごま油、いりごまを混ぜ合わせる。

☆ポイント☆ 電子レンジで簡単に作ることができます！ごまだれなど、お好みのたれをつけても◎ 巻くのが手間な方は、豚肉と白菜を重ねてレンジでも◎

### かぼちゃとクリームチーズのサラダ

10分で簡単♪



材料（2人分）  
冷凍かぼちゃ…200g  
クリームチーズ…50g  
ミックスナッツ…適量  
牛乳…大さじ1  
砂糖…小さじ1  
塩…適量

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れ、軽くラップをかけて電子レンジ 600w で 3 分加熱する。（生のかぼちゃを使用する場合は、一口大にカットし、600w で 5 分加熱してください。）
- ② ①に牛乳、砂糖、塩を加え、フォークやスプーンで軽くつぶす。
- ③ ②にクリームチーズ、ミックスナッツを加え、和える。（ミックスナッツは上から振りかけると、見た目が良くなります。）

☆ポイント☆ かぼちゃにクリームチーズとナッツを加えることによって、簡単にカロリーUP できます！ 口内炎がある方は、刺激を抑えるためにナッツの代わりにレーズンを使用しても◎

