



きやべつの会

vol.02

2021.4.

NEWS LETTER

一孫を見て想う事一



宇治徳洲会病院

川上 明

孫が来たときに思ったことがあります。

今は顔を見ると嬉しそうに「じいじ」と言つてとびかかってくるようです。その孫たちが生まれてまもなくの頃のことです。こちらはかわいくてしようがないのにあちらはいつ逢つても表情は険しいのです。ニコリとせず母親の陰に隠れるようにして顔を見せようともしないのです。「この人誰？私にとつて敵？味方？」なんて考えている訳でもないのでしょうか、少なくとも無条件で喜んではくれません。それがいつの間にか現在のようになつてきました。こちらは最初から今も同じ様に接しているのに向こうが変化してきているのです。そんなことを思っていると、ふとがん患者さんと同じなのかもしれない、と思うようになりまして。「きやべつの会」のようなどころでは最初にあつた人同士が無条件に心を開くことはできなくて当前だと思えます。しかし最初の気持ちを持ち続けて接し続けられればいつかお互いの心が和んでくるのだと思います。



実行委員からのメッセージ

ぼくが研修医の頃、20数年前は、癌に対する化学療法はほとんど効かなかったのですが、現在ではよく効くケースが多くなり、手術とともに癌に対する中心的な治療です。

化学療法を行うのは、多発の他臓器転移があつたり腫瘍が大きすぎたりして手術ができない場合や、手術はしたが再発した場合、腫瘍がもう少し小さくなれば手術できる様な場合、手術の後に再発しないように予防的に行う場合など様々です。化学療法は、化学療法室を利用して外来通院で行つたり、短期間入院をして行つたりします。

新型コロナウイルスが流行してから、その化学療法も影響を受けています。発熱に対して医療側がピリピリするようにになりました。化学療法をしているときは、抗癌剤の影響で発熱があることはよくあります。また腫瘍そのものが原因で熱が出ることもあります。その都度抗生剤の投与をしたり、解熱剤を使用したり、白血球を増やす薬剤を使用したり、抗癌剤の投与を延期したりして対応しています。しかし新型コロナウイルスが流行してからは、発熱がある場合は、まず新型コロナウイルス感染でないことを確認しなくてはいけなくなりました。化学療法を受けている患者さんは、人が多いところで外出することはあまり無いので、新型コロナウイルスに感染するケースは多くないと思います。

しかし家庭内感染などを考えると可能性は否定できません。万一にでも化学療法室で感染が広がるなどということがあつると、多大な迷惑や被害を患者さんに与えてしまうこととなります。このため発熱があるというだけで、新型コロナウイルスの抗原やPCRを調べて、感染を否定しなくてははいけません。物々しい格好をした医師が隔離された場所、患者さんの鼻の奥に綿棒を入れて、粘液を採取したりします。不快な思いをさせる事になります。全体の安全、安心のためでありますので、ご容赦をお願いしたいと思います。

どこの病院もそうだと思いますが、新型コロナウイルスによる感染予防のため、入院中の面会は原則禁止となつています。化学療法のために入院となつても、家族との面会は、電話やリモート面会に限られています。何とかしたいと思つていますが、新型コロナウイルス感染が落ち着かないことにはどうにもならない状況です。

ワクチンの効果がどこまであるのか、どれぐらいの期間有効性が保たれるかなど、わからないことが多いのに、ワクチンに頼るぐらいしか手が無い状況がもどかしいです。

新京都南病院外科

廣間文彦



きゃべつの会



NEWS LETTER

京都南病院 管理栄養士
四方 達二



抗ガン剤の治療中の食事に対する、食欲不振、味覚変化、臭覚変化、口内炎などの悩みを体験された方もおられることと思います。

今回は食欲のない時の話をします。

少量で頻回食の勧めです…一度にたくさん食べることが難しいときは、山盛りの料理を見るだけでつらくなります。そのような時は1日3回食でなくても少しずつにして回数を多くし、間食として嗜好品を加えるといった食べ方も考えてみてください。主食のご飯、粥をうどん、そば、そうめん、パン、酢飯時にはカレー、ラーメンなどに変えてみると食べやすくなることもあります。

また、手軽にとれるドリンクタイプ、スープタイプの濃厚流動食、ゼリータイプの栄養補助食品は少量でも高カロリー、高タンパク質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく含まれた商品も、ドラッグストア、薬局などにも置かれています。



ホット一息

食べられる時に、食べられそうなものを少しずつ試してみてください。

腸の粘膜には、免疫細胞が多く存在しています。一週間程度でも腸を使う機会がないと、免疫機能が落ちてしまうといわれています。また、抗がん剤の投与により、腸の粘膜の機能が低下する場合があります。このようなことを防ぐためにも少量でも「口から食べる」「腸を使う」ことが回復へのカギとなります。※ただし、消化管疾患等により食事摂取の調節が必要な場合があり、主治医の先生と相談してください。

材料①卵1個、牛乳100cc、砂糖大さじ2杯

★フレンチ例1.フレンチトースト:

材料①+食パン1枚、バター少量

ア.食パンの耳をきり、材料①を混ぜ合わせ卵液を作ります。

イ.食パンを浸します

ウ.熱したフライパンにバターを溶かし食パンの両面をこんがり焼く

★プリン例2.プリン:

材料①を混ぜ合わせて蒸せばプリンができます。

★プリン例3.南瓜プリン:

材料①に南瓜のペーストなどを加えて蒸せば、南瓜プリンになります。



実行委員からのメッセージ

在宅ワーク中、いつも家にいるのに全然家事しない！夫へのイライラ、これまでなら友人との食事や旅行、映画館で解消していたのが、今は我慢がまんのコロナ渦です。

「きゃべつの会」でほっと一息ついておられた方も、今はお話できる場所も限られているのではないのでしょうか。交流の機会が減っただけではなく、仕事や経済面での不安。新型コロナそのものへの恐怖、ストレスにさらされ続けているこの頃。ストレスの解消法はみついていますか。困ったな、不安だなと感じたとき、どこかで相談できていますか。

病院には、相談室や緩和ケア外来といったがん患者さんの相談場所があります。私も普段は病棟で働いていますが、緩和ケア認定看護師として外来でがん相談もしています。がんの告知時から治療など、療養生活における様々な悩みを専門的な立場でサポートします。「きゃべつの会」が開催できる日が待ち遠しいですが、それまでは、お一人で悩まず、こういった場所にもお気軽にご相談ください。

京都南病院
吉岡真弓



きゃべつの会
LINE@でお友達になりませんか!



ID: @903NUYTA

<友だち登録の方法> ※LINEアプリのダウンロードが必要です。

① スマートフォンのカメラでQRコードを讀取とってください。

② ID検索LINEアプリを起動し、「友だち追加」メニューの「ID検索」を選択、以下のIDを入力してください

お問合せ先: 下京西部医師会
TEL 075-693-3900

発行元
一般社団法人下京西部医師会
601-8452
南区唐橋堂ノ前町15-9エステート南ビル301
T) 693-3900、F) 693-3911