



「きやべつの会」は京都市下京区・南区にお住まいのがん患者さん、ご家族がお茶を飲みながら交流し生きる力を取り戻す「地域の患者サロン」（下京西部医師会主催）です

抗がん剤治療中に新型コロナワクチン接種するタイミング

すでに新型コロナウイルスが流行して2年以上が経過しました。もう第6波まで流行が来ています。今後収束するのかどうかはまだ不明です。抗がん剤治療をうけている方々も、コロナウイルスワクチンについては、3回目の接種が終了していたり、これから3回目の接種を受ける予定であったり、受ける予定ではなかったりいろいろであると思います。重症化防ぐにはワクチンを受けた方がよいと言われていますが、治療を受けているといつ接種したらよいかわかりにくいと思います。

コロナウイルスワクチンでよくある副作用は、発熱、全身倦怠感、痛みなどであり、ほとんどは数日以内に改善します。それが抗がん剤治療に影響をあまり与えないタイミングを選ぶ必要があります。一方抗がん剤治療での副作用は、それぞれ投与されている薬剤で異なりますが、ワクチン接種に大きな影響がありそうなものは、血球減少、全身倦怠感、食思不振などです。

日本癌学会ではがん薬物療法の種類によって注意を喚起しています。細胞障害性抗腫瘍薬（多くのいわゆる抗がん剤）では、薬剤投与日と、白血球減少や血小板減少が予測される時期、次回投与の2、3日以内は避けた方がよいとしています。分子標的薬は種類によってはタイミングを計る必要がありますが、多くの薬剤では特に避けるべき時期はないとしています。免疫チェックポイント阻害剤では投与予定日の2、3日以内は可能であれば避けた方がよいが、基本的にどのタイミングでもよいとしています。

海外内の多くのがんに関係する学会ががん患者さんのワクチン接種を推奨しています。主治医と相談の上、よいタイミングでワクチン接種を受けることをお勧めします。

新京都南病院 廣間文彦



『高額な医療費にお困りの方へ』

日本では、公的な医療保険制度により、病気や怪我で治療を受けた場合でも治療費の総額の1～3割を自己負担として支払えば残りは保険が負担してくれることになっています。しかし、がんの治療は手術や化学療法といった大きな費用のかかる治療が必要となり、治療期間も長く続く場合が多いため、1～3割だとしても治療費の負担が高額になることがしばしばあります。そうした高額な医療費の負担を軽減させるために、公的医療保険制度の一部に「高額療養費制度」という仕組みが設けられています。

高額療養費制度は日本で公的な健康保険に加入している人なら誰でも（基本的に国民全て）が利用できる制度です。高額療養費制度を利用すれば、自己負担額を大幅に軽減することができますので、必ず利用しましょう。

しかし、高額療養費の請求には手間がかかります。さらに高額療養費が戻ってくるのは手続きしてから2～3か月程度後になります。

一時的にはありますが、お金が戻ってくるまでに自分で治療費を建て替えなければならないという経済的な負担があるのです。

こうした不便さや一時的な高額負担を緩和するための便利な仕組みが「限度額適用認定」です。がん治療のように事前に高額な治療を行うことが分かっている場合、「限度額適用認定証」を事前に入手しておき医療機関の窓口で保険証と一緒に提出すれば、毎月上限金額のみの自己負担となります。

それぞれの申請方法について簡単にまとめました。「高額療養費制度」は支給対象の方に書類が届くので、必要事項を記入して返送することで申請ができます。

「限度額適用認定」は、保険証に記載されている区役所、各市町村役場、全国健康保険協会都道府県支部、健康保険組合にて申請の手続きを行うことができます。

まずは申請先に問い合わせてみましょう。分からないことがあれば、ご通院されている医療機関の窓口にご相談しましょう。

新京都南病院 医事課 黒寄



お願いいたします

今回の会報誌の担当は
京都南病院です

【友だち登録にはLINE アプリが必要です】

- ① スマートフォン等でQRコードを読み取ってください。
- ② ID検索LINEアプリで「友だち追加」「ID検索」で「@903NUYTA」を入力してください



ID: @903NUYTA

発行: 一般社団法人下京西部医師会

〒601-8452 京都市南区唐橋
堂ノ前町15-9 エステート南ビル301
☎075-693-3900 ㊟075-693-3911



〇2モニターが至るところに置いてあるのをみかけました。人は〇2(酸素)を吸って、〇2(二酸化炭素)をはきます。〇2濃度を測定するようになり、換気状態のみえる化(数値)を、知ることができます。すごい世の中になりましたね。

感染力の強いコロナ禍で、ますます不安にお過ごしかと思えます。まだまだ終わりがみえませんが、3回目のワクチン接種が始まり、少しずつ治療薬ができて、良い方向に進んでいくことを願うばかりです。外出ができない中で、少しでも刺激のある生活を送っていただきたく思います。家の中でできる趣味をみつけては、いかがでしょう。私のおすすめは、ナンプレやクロスワードです。頭も時間も使うので、半日くらい没頭して取り組んでいることもあります。



がんの治療中は、自分にあった食生活を見直してみよう！

健康と心の充実を維持する上で、栄養も大変大切です。特に、がんと闘っている患者さんにとっては、栄養のバランスを考えて食事をとることはとても大切なこととなります。

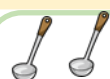
がんの治療中に、高タンパク・高カロリーの食事をするように心がけるなど、自分らしく食生活を送っている患者さんは、手術や化学療法、免疫療法を行なう上でどうしても避けられない痛みや副作用をうまく乗り越えられているようです。

また、栄養価の高い食事は体力を維持し、身体が感染症と闘ったり、化学療法や放射線治療で影響を受けた正常な細胞組織を修復したりするのを助けます。

がんやがん治療は、食欲不振や吐き気、胃の不調など、食事に伴うさまざまな問題を引き起こすことがあります。そういった色々な問題に対して、質問、疑問があれば、遠慮せずに担当の医師や看護師、または栄養士に相談しましょう。

今回はお正月に残った餅を利用した料理や手軽に栄養補給ができそうな4品をご紹介します。

京都南病院 管理栄養士



余った餅で 大学芋風に

材料【2人分】・切り餅2個

・たれ 砂糖小さじ1、みりん小さじ2、しょうゆ小さじ1、黒いりごま小さじ1/2、バター10g

料理を楽しむ方法：手順

1. フライパンにバターを入れて中火で溶かし、切り餅を入れます。両面に焼き色が付き、やわらかくなるまで4分程焼き、取り出します。
2. 同じフライパンにたれの材料を入れて中火で加熱します。とろみがついたら1を入れて絡め、最後に胡麻を振り入れて下さい。
3. 器に盛り付けて完成です。♡



朝食にひと手間を加えて

食べこたえバッチリ 納豆グルメサンド

材料【1人分】・食パン[8枚切り]2枚、納豆[たれ・からし付き]1パック、ピザ用チーズ20g、バター20g

料理を楽しむ方法：手順

- 1 納豆はたれ、からしを入れてよく混ぜる。(たれ、からしはお好みでお使いください。)
 - 2 フライパンにバター半量(10g)を入れて弱火で熱し、食パンを1枚置いて納豆を広げてのせる。
 - 3 ピザ用チーズをのせてもう1枚のパンで挟む。
 - 4 フライ返しなどでおさえながら弱めの中火で焼き色がつくまで焼く。
 - 5 上下を返し、残りのバター(10g)をフライパンのあいているところに加え、同様におさえながら焼き色がつくまで焼く。
 - 6 食べやすい大きさに切り、器に盛る。♡
- 料理後記：個人差はありますが納豆たれを全部加えると少々味が濃く感じました。



とろーり 甘辛ベーコンチーズ餅

料理を楽しむ方法：手順

材料【2人分】

・切り餅2個
・ベーコン4枚
・プロセスチーズ2枚
・サラダ油小さじ1
・砂糖小さじ1
・しょうゆ小さじ1

- 1 切り餅、ベーコン、プロセスチーズは半分に切る。
- 2 ベーコンの上に切り餅、プロセスチーズをのせて巻く。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、巻き目を下にして巻いた食材を並べ、ふたをしてきつね色になるまで中火で焼いてください。
- 4 砂糖、しょうゆを加えて煮からめたら完成♡

前回 掲載されましただまし絵の回答です！



意識の志向性；「人の意識は～に向いている」というのは人の意識は一つのことしか向かず、他のことやそれに関連することは非潜在化として隠れてしまうものです。だまし絵のおばあさんを見ている人は若い女性は見えず、逆に若い女性として見ている人はおばあさんが全く見えないのです。すなわち何かに意識が向くと周りのことが見えなくなっているのです。苦痛なことがあるとそのことに意識が向いてしまい苦痛でないことが見えなくなってしまうのです。

