



京都九条病院副院長 消化器外科 稲田 聡



9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますが、みなさまいかがおすごでしょうか。なかなか暑くて外出や運動ができなかった方も多かったのではないかと。

がん罹患するとやはり治療が待っております。治療ではいろんな副作用、副反応が起こります。また、がんになるとがんそのものによる痛みや食欲低下、息苦しさ、だるさによって今まで通り動けなくなったりすることがあります。

このような状況では、日常生活に支障を来し、社会生活への復帰が難しくなり、生活の質が著しく低下することがあります。しかし、がんになっても、日常生活を維持し、本人が望むその人らしい生活を送ることは可能です。そのために欠かせないのがリハビリテーションです。

通常のリハビリテーションは、体に何らかの障害が起こってから受けるのが一般的です。一方で、がんのリハビリテーションでは、がんと診断された後、治療による合併症や後遺症などを予防する目的で、治療が始まる前、あるいは治療を受けた直後から行われることがあります。また、がんの手術後や抗がん剤治療中、緩和治療中でもリハビリテーションが有用です。

しかし、がんのリハビリテーションは一般的に普及していない面もあり、すべての病院で施行できるわけではありません。今後は、当院でもできる限りのがんのリハビリテーションを提供していきたいと考えております。



お願いいたします

今回の会報誌の担当は
京都九条病院です

【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



外食のすすめ



京都九条病院 管理栄養士

片山影美子 課長

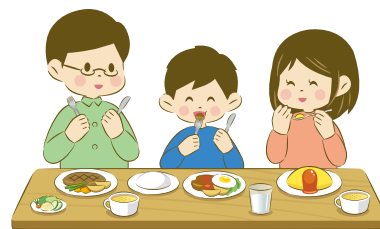
「カロリーが高い」「味が濃い」などマイナスイメージで敬遠されがちな外食ですが、準備や後片付けを気にせず手軽に手間のかかる料理を楽しめたり、普段自分では買わない食材や調理法を食せるなどメリットもあります。また偏らずに様々な食品を摂取することにもつながります。

コロナ禍で外出や外食制限もあったために機会も減っていたかもしれませんが、毎日連日3食の外食では経済的にも栄養バランス的にも、問題が懸念されますが、時には外食を取り入れるのは心の栄養にもなり、治療を継続していく力になるのではないのでしょうか？

最近は産地表示、カロリーや塩分表示、また糖質オフ対応など外食店でも様々な情報や工夫が得られるようになりました。中には「外食の時はそんな小難しい事をわすれて非日常を楽しみたい！」と思う方もおられるでしょう。それもひとつの考え方です。

体調のよいときにちょっとお洒落をしてご家族や気の合う方と美味しいものを食べに行きませんか？

(ただし最低限の感染対策には引き続きご注意を)



歯みがき できてますか？

京都九条病院 歯科衛生士 松本 香織

「歯みがきしてますか？」と聞くと「はい。してます。」と答えてもらえます。

では、「歯みがきできてますか？」と聞くと答えが違ふことがあります。

いつもの歯みがきは歯が磨けているかどうか重要です。

敏感なお口の中は口内炎などの粘膜トラブルが起こることが多くあり、歯みがきが苦痛になってしまうような痛みを伴ふことがあります。そんな時でもできるだけ清潔に保つことで、苦痛の軽減や改善につなげていくことができます。

口は食事をするだけでなく、呼吸や会話でもなくてはならないところです。楽しく会話しながら食事できるよう、毎日の歯みがきできれいに磨けている歯にしてお口の中のトラブルが起きづらいように保ちましょう。

★歯ブラシ選びの注意★

かたい歯ブラシでゴシゴシ磨くのは歯ぐきを傷つけて口内炎になってしまふことがあります。ふつう～やわらかめの歯ブラシで丁寧に磨くことをお勧めします。

磨き方など細かいアドバイスはかかりつけ歯科医院にご相談ください。

★痛みが強い時の対処法★

- ・歯磨き剤の使用を一時的に中止する
- ・痛み止め成分の入っているうがい薬を使用する
- ・辛い物やしょうゆなどしみやすい食べ物を避ける
- ・口の中の保湿をこまめにする
- ・水分の多い食事を摂る
- ・小さめの歯ブラシで痛いところにできるだけ当たらないように磨く

定期的に歯科受診をし、
お口の環境を整えて
おくようにしましょう

