



弘前大学医学部附属病院

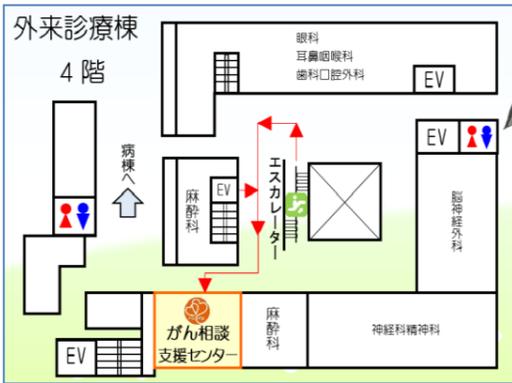
がんサロンだより



発行：2017年7月
発行元：弘前大学医学部附属病院
がん相談支援センター
がんサロン Tel:0172-39-5174

2017年7月号
No. 31

自由な空間「がんサロン」～ひとりじゃない！仲間とともに～



がんサロンでは、がんに関する疑問に対応するため、社会福祉士と看護師の資格を持つ相談員2名が常駐しています。
相談は無料です。(予約不要)
平日 8:30~17:00
土日祝 お休み
以下の日程は相談員が不在となります。
※ 7月20日 13:30~

平成29年5月利用状況

- のべ利用者数 168名
- 本利用 15名
- パソコン 3名
- タオル帽子提供 19名
- 勉強会 0名
- 催事 31名
- がん相談件数 42件
 - 面談 35件
 - 電話 7件
- セカンドオピニオン 0件

栄養補助食品試飲会

6月22日(木)にがんサロンにて「栄養サポートあれこれ～栄養補助食品試飲会」が開催されましたので、その様子をご報告いたします。

まず、管理栄養士の三上恵理先生より「夏バテ」をテーマにお話し頂きました。
夏は水分やビタミン・ミネラルが失われやすく、だるさや疲れやすさが出たり、水分を摂り過ぎることで胃腸が冷え、食欲が低下したりします。夏バテを予防・解消するためには、しっかり食べること・水分補給・冷房の効きすぎに備える・しっかりと寝ること、が大切です。

しっかり食べるための工夫

- ・ **夏野菜で体の中から涼しく** (トマト、きゅうり、なす、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、など)
- ・ **ビタミンB1の補給** (豚肉、うなぎ、玄米、胚芽米、きのこ、海藻、ナッツ類、など)
- ・ **水分補給は適度に** (温かい飲み物を少しずつ、目安は2L程、時間を決めて飲む、など)
- ・ **めん類の活用** (具沢山にする、卵・ゆでた肉・野菜を添える、など)
- ・ **1日分を分けて食べる** (朝昼夕の食事量を減らし、果物・パン・おにぎり等を間食にする)

食事を摂れないときは、栄養補助食品を活用するのもよいでしょう。ドラッグストアで気軽に購入できるものもあれば、医療保険対象のものもあり、味も様々です。

【薬品としての取り扱い】

- ・ 医療保険適用あり
- ・ 医師の処方が必要

エンシュア、エレンタール
エネーボ、ラコール、など

【食品としての取り扱い】

- ・ 実費負担
- ・ 自由に購入できる

メイバランス、アバンド、
プロシュア、テルミール、等

【その他】

牛乳、ヨーグルト
ゼリー、プリン
アイスクリーム
など

7月催事一覧

7月2日(日)	お茶会	出張ふらっとカフェ in 弘前市立図書館	13:30~15:30	予約不要
7月5日(水)	相談会	がん患者さんのための身だしなみ講座	13:00~15:00	予約不要
7月11日(火)	講習会	タオル帽子(毎月第2火曜日)	13:30~15:00	要予約
7月12日(水)	展示会	綿100%帽子展示会	10:00~12:00	予約不要
7月13日(木)	相談会	ミニ勉強会&試着会 「医療用ウィッグと頭皮のはなし」	13:00~15:00	予約不要
7月18日(火)	展示会	乳腺術後補正下着	11:00~12:00	予約不要
7月19日(水)	相談会	医療用ウィッグ試着相談会	13:30~14:30	予約不要
7月24日(月)	相談会	医療用ウィッグ展示&試着会	10:30~15:00	予約不要
7月28日(金)	勉強会	リンパ浮腫予防	13:30~14:30	要予約

出張ふらっとカフェ はじめました



これまで2ヶ月に1度開催し、皆様から好評をいただいていた「ふらっとカフェ」ですが、7月より院外でも開催することとなりました。

弘前市立図書館の視聴覚室で行います。なお、今後は

偶数月第1火曜：弘前大学病院 がんサロン
奇数月第1日曜：弘前市立図書館 視聴覚室

上記のとおり開催いたしますので、どうぞお気軽にお越しください。(予定は変更となる可能性もあります)

がんフェスティバル 今年も開催します！

日程：平成29年8月27日(日)
時間：12:45~16:30(開場12時)
場所：土手町コミュニティパーク
内容：講演、ブース展示、体験コーナーなど

がんに関する情報が盛りだくさんです。
詳細は来月号で特集いたします。



がんに関する用語

×線検査/レントゲン検査

×線が体を通過する際の×線の吸収の差によって、体の中の様子を調べる検査です。