

[特集 看護部]

がんサポートフェア 開催しました

神鋼記念病院
Medical News
2018

3

2017年10月12・13日の2日間、がんの治療中の方への外見サポートとして、当院で「がんサポートフェア」を開催いたしました。様々な髪型の医療用ウィッグや、乳房の切除術を受けた女性向けのおしゃれな下着の展示、ファンデーションや眉墨、頬紅、マニキュアなどのメイク用品を使って、元気に見えるメイクのコツを看護師がアドバイスするコーナーを設け、実際に手に取り、体験していただきました。

また、臨床アロマセラピストの協力で、アロマハンドマッサージにより、たくさんの方々に日頃のストレスを癒やしていただくことができました。

がん看護専門看護師
安藤 公子

外見サポートって？

外見サポートとは、がんの治療に伴う外見の悩みに対処して、患者さんの「生きる力」を支えるケアで、「アピアランスケア」とも言われ、近年、注目されています。

手術や抗がん剤、放射線などががんの治療は、傷あとや脱毛、皮膚の変色、爪の変化、リンパ浮腫など、患者さんの身体にさまざまな外見の変化をもたらすことがあるのです。がん治療の進歩によって、早期治療を行えば完治することも可能になり、治療を続けながら社会生活を送っておられる方も増えてきました。

一方で、見た目が変化することは、社会復帰を躊躇したり、外に出る機会を控えたりすることにもつながり、本来の自分らしさを見失い、患者さんにとっては、非常に大き

なストレスになっているのではないかと考えています。さらに、直接、生命に危険を及ぼす症状ではないことから、患者さんは医療者に相談せず、悩みを一人で抱えておられる方も多いのではないかと推察しています。

患者さんにとって、病気の治療だけが生きる目的ではありません。外見へのケアをきっかけに外へ目を向け、ぜひ自分のやりたいことを実現してほしいと思います。外見に関する不安や悩みを少しでも軽くして、治療中も今まで通り、自分らしく過ごしていただきたいと願っております。

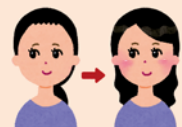
いつまでも、イキイキと輝くあなたであるために・・・わたしたちがサポートします。一緒に考えていきましょう。相談窓口は、がん相談支援室まで。

外見ケアのワンポイントアドバイス

ウィッグは、医療用こだわりの必要はありません。試着して気に入ったもの、心がときめくものを選びましょう！



ゆるぎゃら「くまモン」のように、丸く赤い頬紅をのせると、顔色が明るくなり、表情も気分も元になりますよ。



脱毛すると、眉毛も抜けて描きにくくなります。抗がん剤治療の前に、自分の顔を撮影しておく便利です。



爪の色が気になるときは、マニキュアを活用するのもいいです。気分に合わせて好きな色を選んでくださいね。

糖尿病教室

Info 1

申込
不要

- ・開催日時：2018年3月20日(火) 14時～15時(開場13時30分)
- ・内容：「糖尿病と動脈硬化・癌」 講師：糖尿病代謝内科医師
「糖尿病と医療費」 講師：医事室員
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：お申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

膠原病・リウマチ教室

Info 2

要申込

- ・開催日時：2018年6月2日(土) 14時～16時(開場13時30分)
- ・内容：「膠原病の薬物治療～全身性エリテマトーデスを中心に～」
講師：膠原病リウマチセンター 医長 旗智 さおり
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：平日17時までに病院代表 078-261-6711 へお電話ください。
担当：膠原病リウマチセンター 辻村

Contents

- *特集：看護部
がんサポートフェア開催報告
- *information
 - ・糖尿病教室
 - ・膠原病・リウマチ教室
- *ヘルシーレシピ
「鯖の減塩漬け焼き」



ヘルシーレシピ — Healthy Recipe —



管理栄養士 秋山 真敏



鯖の減塩漬け焼き

—塩分制限が必要な方におすすめです—

和食は1汁3菜を基本としており、栄養バランスが良いことが特徴です。しかし、塩分が多くなりがちです。

塩分を減らして美味しく仕上げるためには、調味料を減らすだけでなく、「うまみ」と「コク」を足すことが重要です。

乳製品は「うまみ」と「コク」を多く含んでおり、和食との相性が良いです。

和食に乳製品を加えた食事は乳和食と呼ばれています。今回は鯖のつけダレに牛乳を使ってみました。



作り方

- ① 調味料Aをしっかり混ぜ合わせ、牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ② 鯖を①に1時間程つけ込む。
- ③ 両面に焼き色がつくまで焼く(魚焼きグリルやフライパンを使用)。
- ④ 漬けダレを鍋で煮詰めてソースにする。

2人分の材料

- ・鯖 2切れ(1切れ約75g)
- ・牛乳 100ml
- ・白味噌 大さじ1と2/3
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・唐辛子 ひとつまみ(お好みで)
- ・黒コショウ ひとつまみ(お好みで)



【1人分 栄養量】
194kcal たんぱく質:16.6g 食塩相当量:1.1g

神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して、皆様に愛される病院を目指します。

基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区臨浜町 1-4-47
TEL: 078-261-6711 (代表)
FAX: 078-261-6726
URL: <http://www.shinkohp.or.jp/>
発行責任者: 病院長 東山 洋
編集責任者: 広報委員長 山神 和彦



健康教室などの
詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

検索

<http://www.shinkohp.or.jp/>