



からだのとしょかん通信

「退院後の食生活」「いのちをめぐる連続講演会」2016年1月号

今号は、「退院後の食生活—食欲がない時の工夫」と、「いのちをめぐる連続講演会」についてお届けします。

- 退院してからの食生活は気になることが多く、特に食欲がない時はどのような工夫をしたらよいでしょう。体力をつけ、早い回復や治療にも負けない体づくりに役立つヒントを加藤栄養課長が紹介します。

入院中、手術、化学療法、放射線治療など様々な治療を受けて、退院後も食事に配慮が必要な方がたくさんいらっしゃいます。そのような中で食欲不振があり食べられないときの工夫について紹介します。

治療中、副作用や精神的な要因で食欲不振になることは多くみられます。入院中は、食べられなくても、静脈栄養を併用しながら脱水や栄養不良にならないように栄養管理が行われています。しかし、家では食べられない事が体力低下につながり治療に支障を来すこともあります。

次の点に注意してみましょう。

① 吐き気などの症状がなく、気分の良いときに、食べられそうなものを口にしてみる。

食事がとれないことに対する過度な心配が、ますます食欲を落とす原因になることがあります。あまり「食事」という観念にとらわれず、好きな物を好きなときに少しずつ食べてみましょう。

② 水分を十分にとりましょう。

冷たい水や熱いお茶、味噌汁、スープなどはとりやすいでしょう。食事からの摂取が少ない分こまめに少しずつでもとりましょう。

③ 自分に合った味付けや温度の食べ物を見つけましょう。

さっぱりした物や味のしっかりした物、冷たい物、逆に熱い物など、そのとき食べやすいものを見つけ食べるようにしましょう。

④ 少量ずつ盛りつけて品数を増やしてみましょう。

食欲不振時は一品の量が多いと、見ただけで負担に感じることがあります。少しずつ何品かあると見た目も良く食欲を刺激します。

⑤ 主食を変えてみましょう。

麺、パン、おにぎり、雑炊、お寿司などは ご飯、おかゆより比較的食べやすいようです。普段からすぐ食べられるものを何種類か用意しておき、気分に応じて選べると食べやすいかもしれません。レトルト食品、冷凍食品など温めれば良い物を用意しておくといいでしょう。

⑥ 箸休め、汁物を取り入れましょう。

箸休めとは、食事中に口をさっぱりさせたり、味に変化を持たせたりするための簡単な料理をいいます。酢の物、和え物、佃煮などのほか、果物や汁物を食事に取り入れましょう。

⑦ 栄養補助食品を利用する。

どうしても食べられるものが見つからない時や少量でなるべく栄養をとりたい時などは、栄養補助食品の利用も効果的です。使用については、医師、管理栄養士にご相談ください。



以上の点を試して、少しずつでも食べてみましょう。そして食べられるときは、主食、主菜（肉魚卵大豆製品等）、副菜（野菜）をなるべく揃えバランスよく食べましょう。

「食べること」が体力をつけ、

早い回復や治療にも負けない体づくりに役立ちます。

- サポートケア委員会が当院で年に3回開催している「いのちをめぐる連続講演会の始まり」について紹介します。この講演会は公開しています。担当は血液内科の今井先生です。

みなさま、こんにちは。血液内科の今井です。日々お世話になっております。

がんセンターでの内科初期研修後、様々な規模の病院へ出張し、平成10年に血液内科医として当院へ舞い戻った当時、県内の「がん医療の最終地点」としての重責に慄然としたことを思い起こします。多くの人が、「がんになったならがんセンターで」と希望しておいでになる。その大きな期待に応えようと、スタッフ一人一人が歯を食いしばって日々奮闘している。研修医時代にはみえなかった、重く厳しい現実を思い知る日々でした。

大切な患者さんを看取った直後に、別の患者さんに笑顔で対応することは、容易なことではありません。人生の見通しを180°変更させられるような悪い知らせを告げられた患者や家族の嘆き、悲しみを正面から受け止めることは、自分自身をも、ともすればすり減らせるほど厳しい作業です。そんななかで、ベテランと言われる医療者は、自分の中の大切な部分を意識的に分厚く、鈍くしてなんとか生き延びている……。そのようなことに気づきはじめると、さまざまな問題点が気になり始めてきました。しかしながら、大上段にものを申しても、伝わらないことは自明……。

そんな葛藤の解決のよすがとしてたどり着いたのが、この「いのちをめぐる連続講演会」です。

病院の外の、さまざまな世界のオピニオンリーダーにおいて頂き、スタッフと患者・家族と一緒に「いのち」をいろいろな角度でながめる、「目からうろこが落ちるような」時間をもつこと。これが、この病院の文化を醸成させ、いつかは豊かな実りを得ることができる良い方法ではないかと考えました。



第2回講演会は 長岡西病院ビハール病棟長 平野博氏

第1回の「いのちをめぐる連続講演会」は平成17年9月、チベット仏教僧侶、野口法蔵師を招き、産声をあげました。年に3回、10年目の今年、29回を数えました。

毎回足を運んでくださる一般の方や、患者さんやご家族、ご遺族など、幅広い層からの御参加を頂き、2000名をゆうに超える方々と良い時間を共にさせて頂き、今ではがん拠点病院として必要な講演会として位置付けて頂いています。

日本で最初のホスピタルクラウン、大棟耕介氏を招いての講演会とワークショップは大盛況であり、これが機縁となり、新潟県に認定ホスピタルクラウンが誕生しました。

東北大震災の折に緊急実施したトラウマケアの講習会には、心理職を中心としてこれから被災地へ赴く方々が200名以上集合されました。福島原発の事故をうけて、放射線科の杉田先生にお願いした内部被爆についての学習会の様子は、新潟日報紙面で紹介されました。

仏教僧、神父、牧師、それぞれの立場でのひとのいのちを支える方々をお迎えしました。バングラデシュ出身でWHOで活躍するスマナ・バルワ氏からは、「金持ちより心もち」という題で人が生きていくうえで大切なことを。民宿「わら」を経営する船越康弘さんからは、食といのちのつながりを。東大の山崎浩司氏からは、多種多様なアニメから読み解く日本人の死生観を。チェコ出身の郷堀ヨゼフさんからは、いつまでも亡くなった大切な家族を人生における大切な相談相手ととらえるのは、日本人固有の文化であることを。そして京大のカール・ベッカー氏からは、ひとが燃え尽きずにいいきと暮らし、尊厳をもって人生を終えるための秘訣を。この十年間、数えきれないほどの沢山の宝を頂いた気がいたします。

仏教僧、神父、牧師、それぞれの立場でのひとのいのちを支える方々をお迎えしました。バングラデシュ出身でWHOで活躍するスマナ・バルワ氏からは、「金持ちより心もち」という題で人が生きていくうえで大切なことを。民宿「わら」を経営する船越康弘さんからは、食といのちのつながりを。東大の山崎浩司氏からは、多種多様なアニメから読み解く日本人の死生観を。チェコ出身の郷堀ヨゼフさんからは、いつまでも亡くなった大切な家族を人生における大切な相談相手ととらえるのは、日本人固有の文化であることを。そして京大のカール・ベッカー氏からは、ひとが燃え尽きずにいいきと暮らし、尊厳をもって人生を終えるための秘訣を。この十年間、数えきれないほどの沢山の宝を頂いた気がいたします。



講演が終了したときの満足感や一体感。涙を浮かべたり、うなずいたりしている様子を

拝見し、いつも胸が熱くなります。自分のなかに、新たな引き出しを創る機会を探しに、みなさま、どうぞ「いのちをめぐる連続講演会」へ足をお運びください。