

さろんアップル便り



第7号
2014年10月31日発行
平鹿総合病院
がん医療相談室 高橋

平成28年度 第7回 さろんアップルを開催しました。

28年度、「第7回さろんアップル」が、10月18日(火) 開催されました。今回の語ろう会は主に家族の負担軽減をするためにはどうすればよいか、食事についての大きく分け二つのお話がありました。



在宅で暮らす患者家族の支援について



がん患者のご家族で介護者が自分だけであり今後について不安を抱える方も多くいらっしゃると思います。特に退院後どうしよう、どのようなサポートが受けられるのだろうかという疑問をお持ちの方も非常に多く見受けられます。今回はどのようなサポートがあるのかをご紹介します。

①介護保険制度

皆さんもうすでにご存知かと思いますが介護保険制度。65歳以上の方ならどなたでも申請できます。また40歳以上64歳未満の方でも特定の疾病があれば申請可能です。訪問看護、訪問入浴、ヘルパー、福祉用具貸し出しなど介護度により様々なサービスを受けることができます。その都度ケアマネジャーが病院スタッフと連携を取り合いサポートにあたります。

②障害総合支援法による障害サービス

40歳未満の方は障害者手帳でのサービスの検討ができます。手帳をお持ちでサービスの利用をお考えの方は市役所に行き障害支援区分の申請をおこないます。介護保険同様申請が必要です。介護保険と違う点は所得に応じてサービス費用がかかってくる点になります。介護保険との併用はできません。

サービス利用についてさらに詳しく知りたい。手帳申請について知りたいという方は病院の相談室へお問い合わせください。

お話しの中に日野原先生の話が出てきたので日野原重明先生の「10の生活習慣」をご紹介します。皆さん日野原先生はご存知の方が多くかと思しますのでご紹介は省略いたします。

「10の生活習慣」

- ①少食
- ②植物油をとる
- ③階段は一段飛びで
- ④速歩
- ⑤いつも笑顔
- ⑥首を回す
- ⑦息を吐ききる
- ⑧集中
- ⑨洋服は自分で購入
- ⑩体重、体温、血圧を測る

1日の摂取カロリーを1300キロカロリーに抑えているとのことでした。日野原先生は現在104歳とのこと。日野原先生の生活習慣を参考にしてみたいですね。



栄養についてのガイドラインがあります

がん体験者に対する食事療法、サプリメント、健康食品については研究が進んでいるものは少ない状況にあります。そのため、米国対がん協会のガイドラインでは、特定の食事療法、サプリメント、健康食品を勧めず、「健康体重の維持」「定期的な運動」「野菜、果物、全粒穀物が多い食事」という、シンプルな生活習慣を勧めているというのが現状です。

●がんサバイバーの栄養と運動に関する米国対がん協会2012年ガイドライン

健康的な体重へ減量し、その体重を維持しましょう。
・過体重や肥満の場合は、高カロリーな食物や飲料を制限し、減量するために運動量を増やしましょう。

定期的な運動をしましょう。
・運動不足を避けましょう。そして、診断後なるべく早く通常の日常生活を取り戻しましょう。
・1週間に150分以上運動することを目標としましょう。
・1週間のうち2日以上は筋力トレーニングを運動の中に含めましょう。
野菜、果物、全粒穀物を多く含む食事パターンにしましょう。



次回のさろんアップルは

11月15日(火)

「緩和ケアについて」

平鹿総合病院・緩和ケア認定看護師

奥山 奈穂子

時間:10:00~12:00

場所:平鹿総合病院 第1 会議室

対象:がん患者さん 家族

参加無料・予約なし・直接お越しください。

お一人で悩んだり不安なことがありましたら、いつでも「がん相談支援センター」へお立ち寄りください。
(電話相談も承っております。)



問合せ先:平鹿総合病院 0182-32-5121[代表]
がん相談支援センター 中田(内線2145)
E-mail gansoudan@hiraka-hp.yokote.akita.jp

