

● カトレアの森の皆様へ

皆様、お元気でしょうか。

COVID-19感染状況も一進一退の状況ですが、ワクチン接種の取り組みが全国各地で様々な形で進められています。平穏な日常生活を少しでも早く取り戻すため、大学病院からも大規模接種の取り組みに積極的に参画させて頂いております。以前にも述べさせて頂きましたが、副反応などに対して、できる限りの体制を整えてワクチン接種の取り組みを進めさせて頂いておりますが、不測の事態を完全に否定できるものではありませんので、色々な不安を抱え、悩んでいる方々も多くおられると思います。私の両親も80歳を超えて、様々な持病を抱えている状況ではありますが、かかりつけの先生と相談を重ね、先週、第1回の接種を何とか無事に終えたとの報告を受けました。週2-3回、バスに乗って少し離れた山里で、家庭菜園規模の農業を行うことを楽しみに生活しておりましたが、COVID-19感染以後は、弟が連れていくことが出来る週末のみ、短時間の作業に限られておりました。熟慮の結果、自分たちが行きたい時に行って好きな農作業を行うために、最終的にはワクチン接種を決めたようです。皆様におかれましても、治療中であつたり、持病があつたり、副反応に対してなど様々な不安を抱えておられると思いますが、主治医、かかりつけ医の先生に相談をして、ご自身で納得して判断をされることが大切だと思います。

2021年年末あるいは2022年年明けにはこれまで通りの生活に少し戻っていけることを願いつつ、COVID-19感染により新たに見つけることができた「良いもの」は積極的にこれからの生活に取り入れて、「より良い未来」を築いていければ幸いです。皆様との再会を心より願いつつ、今回のお便りとさせていただきます。



東北大学病院
婦人科特命教授
婦人科長
島田 宗昭 先生

● 抗がん剤治療中のスキンケアについて（「帽子クラブ」DVDより抜粋）

化粧品の選び方、2つのポイント

1. お肌に湿疹等の症状が出ているかどうか
2. 選んだ化粧品がお肌に刺激があるかどうか

普段の化粧品を使用して、沁みたり赤くなったりという刺激を感じなければそのまま継続して使用しても問題ない。湿疹が出ている時はお薬を、沁みたり赤くなったりする場合は敏感肌用の化粧品に切り替え、刺激を感じない化粧品を選ぶとよい

日焼け止めの選び方のポイント

1. 使用感触
ジェルタイプ、乳液タイプ、クリームタイプ等、種類があるが毎日苦痛なく使用する為に自分が好きな感触のものを選ぶ

2. 紫外線防御効果

SPF（紫外線B波カット） 0～50+まで
数値が高いほど、効果が高い

PA（紫外線A波カット） +～++++まで
+が多いほど、効果が高い

日焼け止めでお肌を守ることを勧め

紫外線に弱くなりやすい治療中は、少し日が当たる場所に居ただけで赤くなったり、酷い時にはミズ腫れのようにもなったりも。また副作用で黒ずみやしみが出ている方は、少しの紫外線を浴びることで更にしみが出やすい状態となっている。紫外線は年間を通じて降り注ぎ、屋内にも入ってくるので、外出時以外にも日中は日焼け止めを使用し、お肌を守ることをおすすめする

日焼け止め・塗り方のポイント

1. 塗る量（顔から首にかけての量）
「適量」と書いてある場合、クリーム又はジェルタイプであれば**人差し指に1本分（1.5g）**。乳液タイプは、顔は手の平に1円玉2枚分。首は10円玉1枚分。
一度に塗るより、2回に分けての重ね塗りが綺麗
2. 塗り直し回数
2～3時間おき。紫外線防止効果のあるパウダーファンデーションを、2～3時間おきに併用もよし

● 東北大学病院 がん診療相談室(がん相談支援センター) がんサロン『ゆい』

開設時間：月曜～金曜日 8:30～17:15

(受付時間8:30～16:00) ※ 予約不要

電話番号：022-717-7115

※ お電話でのご相談も出来ます (予約不要です)

- 土日・祝日、年末年始を除く
- 室内には多くの図書もあり、閲覧・貸し出しが可能です



こちらでは専門相談員（看護師・ソーシャルワーカー）の方に対面またはお電話にてがんに関する相談をすることが出来ます。相談は他の病院に通院されている方でもどなたでも大丈夫ですが、院外に通院されている方については、現在電話のみでのご相談となっています

ハローワーク相談会、社会保険労務士相談会なども定期的に行われています
詳しくは「がんサロン『ゆい』 イベントカレンダー」で検索し、ご確認ください

● 相談員さんよりメッセージ

古山 美智子さん（看護師）

がん診療相談室が開設されて間もなく相談員となり気付けば15年目に…。
楽観観戦（この2年、行けてませんが）とMOOMINのリトルミグズ集めが趣味？です。
相談のみならず、近況報告などちょっと話をすることで気持ちが軽くなることもあると思います。
患者さんからいただいた絵手紙やクラフトなどもありますのでどうぞお気軽にお立ち寄りください。



根本 直美さん（ソーシャルワーカー）

7月からがん診療相談室の相談員となります。ソーシャルワーカーの経験は10年以上になりますが、がん相談員としてはまだまだ新米です。不慣れで至らない点ばかりですが、少しでもお役に立てるよう頑張りたいと思います。趣味は猫好きなのと、旅行と食べ歩きです（早く再開できることを祈るばかりです）。
よろしくお願いたします。

武田 真恵さん（看護師）

6月からがん診療相談室に異動となりました。この前は緩和ケアセンターにて、緩和医療科外来や緩和ケアチームの看護師でした。がん性疼痛看護認定看護師の資格を持ち、疼痛緩和や緩和ケアについて皆様と話し合いができると思います。これからどうぞよろしくお願いいたします。

がん情報みやぎ

<https://cancer-miyagi.jp/>

東北大学病院がんセンターが運営するこちらのサイトでは、がん患者さんが知りたいと思うであろう情報が幅広く掲載されています。治療に関わること、自宅療養について、生活する上でのこと、お金に関わること、相談したい時の場所、患者会やサロンの情報、がん関連のイベント情報等々、宮城県内かお近くにお住まいであれば特に役立つことが満載です
困った時には「がん情報みやぎ」を思い出してください



「オンラインお喋りカフェ」開催!!

2021.7.15(木) 「コロナでどんな一年でしたか？ 13:30-14:50 不安や近況等 語り合いましょう」

長らくイベント開催をお休みしていましたが、このたび、Zoomを使ったオンラインお喋りカフェを企画しました。カトレアスタッフはまだZoomの操作に慣れていない為、まずは小規模なイベントからスタートいたします。今回は会員の方限定で先着5名様とさせていただきます。そして今後は、少しずつ出来ることの幅を広げて参りたいと考えています。仲間と語り合う機会がほしい方、ぜひこの機会にご参加ください

時間：13:30～14:50（13:15よりZoomのミーティングルームにアクセス可能）

対象：カトレアの森 会員の方限定

定員：先着5名様

参加費：無料（通信接続料はご自身の負担となります）

大量のデータ通信を伴うため、Wi-Fi等に接続した上でのご参加を推奨いたします



<参加方法>

- ① カトレアの森まで、メールにてお申込ください（spa97wb9@wing.ocn.ne.jp）
お名前、メールアドレス、携帯番号、Zoom使用経験（あり・なし）を記入し、お送りください
※ お問い合わせはお電話でもお受けいたします（カトレアの森：080-9635-6928）
- ② 開催前日にカトレアの森より、接続テストメールと、当日のミーティングIDとパスワードをお送りいたします
- ③ 初めてZoomを使用される場合、下記をご確認ください
スマホ・タブレットの場合：事前にZoomアプリをダウンロードしてください
詳しくはこちらをご覧ください
https://zoomy.info/zoom_perfect_manual/joining/with_smartphone/
パソコンの場合：カトレアの森からお送りするメールの「ミーティング参加用URL」をクリックすると、自動的にZoomアプリがインストールされます。詳しくは下記をご覧ください
https://zoomy.info/zoom_perfect_manual/joining/join_with_pc_by_click_url/
- ④ 当日はZoomを立ち上げ、お時間になりましたらミーティングにご参加ください
Zoom上でのお名前は、出来ましたら事前に入力設定しておいてください（ニックネームでも構いません）



<お約束（ご注意事項）>

- ・ 参加者のプライバシーを守るため、カフェの様子をスクリーンショット等による撮影・録画・録音したり、カフェで話された内容をSNS等に掲載、口外することを禁止します
- ・ 当日は、プライバシーが保たれ、他の方が入ってくることはない場所でご参加ください
- ・ 参加中は携帯電話をマナーモードに設定してください
- ・ カメラ機能はONにしてご参加ください
- ・ パソコン・スマホ等の接続やアプリの設定は上記を参考にご自身でお願いいたします
- ・ 特定の物品の広告宣伝や販売などの活動、宗教団体への勧誘は禁止です



上記の内容にご同意のうえ、お申し込みください

2019/3/14開催茶話会 東北大学病院 栄養管理室 室長（当時）岡本智子先生のお話より抜粋

● 食事の工夫

痩せている・食べられない悩みの方

1日の中で目標カロリーを摂取できるように3回の食事の他に間食で栄養を補充する。例えばタンパク質やカルシウムを含むチーズやヨーグルトが良い。パンに塗るならピーナッツバターにしてみる。また、主食(ご飯やパン・麺類)の摂取が少ないと便を作る材料が不足し、便秘になりやすい傾向になるので、1食100g～150gは必要である。野菜は300g～400gを目安に摂取したい。汁物も同時に飲み水分補給する

食事は美味しく楽しく食べることを意識。
むやみにテレビや雑誌の情報に惑わされないことも大事



● 今晚から出来る“その一口”の工夫

ご飯一口約15g (24kcal)
1日 朝昼晩の3食で45g (72kcal)
↓
30日で 2,160kcal (72kcal×30日)
↓
1年 (12か月) で 25,920kcal
(2,160kcal×12か月)

脂肪1kgを燃焼させるのには約7,000kcal必要

なので・・・左記の $25,920 \div 7,000 = 3.7$ kg。つまり・・・

今より一口頑張っ食べれば、1年間で3.7kg増やせます

今より一口余計に食べれば、1年間で3.7kg増えてしまいます

改めて考えると、その一口の差は大きいですね

● ご寄付の御礼 ●

沢山の帽子をご寄付いただきました。いつも温かいご支援を頂戴し、本当に有り難うございます。化学療法（抗がん剤）の治療は、お薬にはよりますが脱毛の副作用があります。その間にご利用いただける帽子です。現在は病棟での活動は自粛中ですが、この帽子を皆様の手へ気兼ねなくお渡しできる日が早く来ることを願っています



● 事務局について ●

当面、院内での活動は自粛中ですが、お問い合わせやご相談につきましては、下記の日程にてお受けしております
おひとりで悩まず、相談・近況報告など、どうぞ遠慮なくご連絡ください

受付時間：月・水・木・金曜日 13:00～17:00 ※ 祝日を除く
相談方法：電話、Eメール



カトレアの森 事務局

〒980-0872 仙台市青葉区星陵町1-1（東北大学病院 産婦人科医局 気付）

Tel 080-9635-6928

Fax 022-717-7258

(メールアドレス) spa97wb9@wing.ocn.ne.jp

<http://www.ob-gy.med.tohoku.ac.jp/patient-cancer/index.html>

掲載記事の無断転用は固くお断りします

