

● カトレアの森の皆様へ

皆様、台風も通り過ぎて久しぶりの秋晴れの週末になりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。様々な議論のある中、オリンピック、パラリンピックを終えて、新型コロナウイルス感染症の第5波も少しだけ沈静化の兆しを見せつつあります。この感染症とのお付き合いも丸2年間になりますが、いまだ以前の日常生活を取り戻せずに我慢の日々が続いております。大学病院の診療に関しても、患者さん、ご家族の方々にも色々な制限をお願いしつつ、病院スタッフがー丸となって、何とか通常の外来・入院診療を継続しております。面会制限はもとより、大切なご説明を申し上げる際にも人数制限が、長い入院生活において精神的な側面を整えるのに有用な外泊の機会も制限され、患者さん、ご家族の方々にも大変なご苦勞をお願いしております。



東北大学病院
婦人科特命教授
婦人科長
島田 宗昭 先生

何とか現状を打破する道筋を見いだすために、テレビなどのマスメディアでは、色々な立場から新しい選択肢について論じられておりますが、すべての人が納得する解決策は中々見いだせておりません。しかしながら、ワクチン接種も進みつつあり、今回の経験でこれまで見えてこなかった新しい選択にも出会うことができ、この感染症と我慢強くお付き合いすることで少しずつではありますが、出口に向かって歩みを進めていると思います。

カトレアの森におきましても、新しい形でのコミュニケーションの取り方が試されていると伺っております。このような取り組みを進めながら、皆様とお会い出来る日を楽しみにしております。
(9月20日、島田先生よりメッセージをいただきました)



● 7月15日(木) オンラインお喋りカフェのご報告

Zoomを使った「オンラインお喋りカフェ」を初開催しました。スタッフ定例会をオンライン開催にし、練習を重ねてからの、当日でした。今回は会員の方限定で5名様の方の募集でしたが、スタッフも含めて6名の方々にご参加いただきました。その中のおひとりの方は、だいぶ前から積極的に全国のオンラインカフェに参加されていて、「カトレアの森では、やらないのですか？」とお問い合わせを下さっていた方でした。

久しぶりのイベント開催でしたので、自己紹介から始まり、ご自身の治療体験、コロナ禍の悩み、この1年ちょっと何をして過ごしていたか、近況、趣味、ペットの話など尽きることがなく、時間は瞬く間に過ぎていきました。

終了後、ご参加の方から早速メールを頂戴し、「とても良いオンラインおしゃべり会でした。次回も楽しみにしています」と仰っていただき、開催出来てよかったですと思いました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



● お花のリクエストをいただきました！

カトレアの森の会長はフラワーアレンジメント講師の資格を持っており、病棟のデイルームの飾り棚や、茶話会の機会などに、ご覧下さっていた方もいらっしゃると思います。今は直接そのような機会がありませんので、会員の方からリクエストいただいたことをきっかけに、こちらに2つの作品を紹介させていただきます。

秋の食材「かぼちゃ」

かぼちゃは緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色は主にβ-カロテンによるものです。その他、かぼちゃにはβ-カロテンと並んで、抗酸化作用があるビタミンC、Eなども多く含まれています。これらは相乗作用で血行促進や肌荒れ防止にも効果的です。また、風邪などの予防にも役立ちます。

煮物や蒸し物、みそ汁、デザートなど、どんな料理にも使いやすい食材です。これから寒くなるこの時期には、かぼちゃを使った温かいカレーがおすすめです。野菜の甘みが濃縮され、溶け出した栄養を丸ごとスープで全ていただきましょう！



便利な下ごしらえ法



かぼちゃが硬くて切りにくい時は、ラップで包み、電子レンジで加熱すると包丁が入りやすくなります

(1/4個あたり500wで2分程度)

種とワタは大きめのスプーンでえぐり取ると簡単で楽です



「かぼちゃカレー」をご紹介します。

- 材料・・・ かぼちゃ、玉ねぎ、プチトマト、パプリカ、なす、角切りベーコン、にんにく、バター、カレールウ、中濃ソース
- 作り方 (2人分)
 - ①みじん切りにした玉ねぎ1個と、角切りベーコン40g、おろしにんにく1/2かけをバター10gであめ色になるまで炒め、水125ccを加える
 - ②沸騰したら、5mmの薄切りにしたかぼちゃ60g、プチトマト40g、カレールウ20gを加え、約15分煮詰め、中濃ソース大さじ1/2を加える
 - ③かぼちゃ20gは薄切り、パプリカ1/5個は4cmのくし形切り、なす1/2本は1.5cmの輪切りにし、焼いて盛り付ける

ビタミンC 56mg

栄養成分	エネルギー 264kcal	たんぱく質 5.5g	脂質 15.6g
	炭水化物 26.7g (食物繊維 4.6g · 糖質 22.1g)		食塩相当量 1.8g

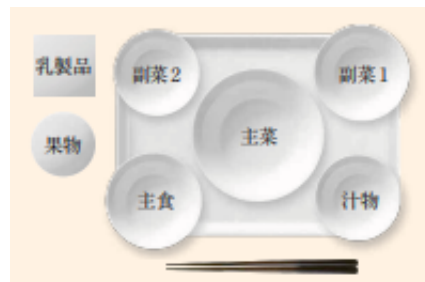
(1人前)



「栄養バランスのとれた食事」を摂るには？

右図のように、毎食、

主食(ご飯、パン、麺)、主菜、副菜、汁物(野菜、芋、海藻、きのこ等)を揃え、一日一回、果物、乳製品を適量食べることで、一日に必要な栄養素を偏りなく摂ることができます



*こちらは東北大学病院栄養管理室様より御指導をいただきました。

クラウドファンディングにより発刊されたレシピ本、「野菜を食べる副菜レシピ」にも、かぼちゃカレーが掲載されています

カトレアの森より



今号より、皆様からのお便りをご紹介するコーナーをスタートいたします。コロナ禍でみなさんに直接お会いすることがままならず、なかなか交流がしにくくなってしまいましたので、せめて文章での交流が出来ればと思います。よろしければ、これからも近況等をお寄せください。お名前はペンネームで構いません。掲載のご許可をいただける場合は、紙面にてご紹介させていただきます。

「虹を探して」

by 栗原 葉子 さん (ペンネーム)



2020年から始まった新型コロナウイルス感染拡大。毎日の暮らしに大きな影響を受けています。それまでの当たり前だった日常が遠くなりました。先の見えない不安も重なり、なんだか胸の奥に鉛の塊を飲み込んだ気分です。

こんな気持ちになったのは10年前の東日本大震災の時と同じです。そして私自身が卵巣がんと宣告されて、長いサバイバーとしての日々を過ごした時とも重なります。人生いろんなことがこれほど 起きるものか……

卵巣がんとのお会いもまた、前触れもなく突然やってきました。痛みもなく、ただ下腹部が片側だけ腫れあがり、しこりのようなものを感じました。初めて産婦人科を受診したのが、がん診断という 笑えない咄です。

検査と治療（手術2回＋化学療法6クール）の怒涛のような日々が、7月から翌年の3月まで続きました。結局、療養を優先すること、体力の衰えを理由に、仕事も退職して、専業主婦の生活に入りました。大学病院での治療は、あっという間に過ぎてしまいました。

そしてがん体験者には、そこから長い長い「経過観察」が始まります。5年とか8年とか。私は8年かかりました。病院にいた時には感じられない、強い不安に襲われました。『周りの健康な人たちと わたしは違う』その思いが孤立感を深め、精神的に追い詰められました。これまで歩んできた人生が、全部虚しく感じました。

がん体験者という境遇を同じくする仲間たちと語り合い、励ましあい、支え合いを受けて、「100%でなくともいいんだ。40%や30%しか出せなくても、それは悪いことではない」…子どもの頃から いい子を演じて、周りの期待に応えようとがんばってきた自分の鎧を脱ぐことができました。そしてたくさん、涙と笑いを共有できる仲間がいることに力をもらいました。

生きることは 楽なことばかりではありませんが、雨の後の 虹が見えるといいですね。

● ご寄付の御礼 ●

会員の方から、現金のご寄付をいただきました。温かいお気持ちに心より感謝申し上げます。いただいたご厚意は、カトレアの森の今後の発展・活動継続のために大切に使用させていただきます。



● 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