

がんサロンのご案内

当院では2022年8月より、がん患者さんやそのご家族を対象に「がんサロン（集いのサロン）」をオンラインで開催しています。年4回、医療スタッフによるミニ講話とお話会の2部制で構成しております。いろいろな局面で、「こんなとき、他の人はどうしているのかな…」と、迷うこともあるかと思いますが、気持ちの持ち方や生活の工夫などを気軽に語り合い、それぞれの経験を共有しています。当面、オンラインでの開催を予定しておりますが、状況を見ながら、皆さまが集まって和気あいあいとお話ができる対面での開催を実現したいと考えています。ぜひ、ご参加ください。

2023年度がんサロンの開催日程 予定

- ・2023年 8月16日（水）
 - ・2023年 11月15日（水）
 - ・2024年 2月21日（水）
- 14時00分～15時30分

ミニ講話の講師 予定

- ・2023年 8月：がん化学療法看護認定看護師
 - ・2023年 11月：がん化学療法看護認定看護師
 - ・2024年 2月：社会福祉士 / 公認心理師
- 内容は、追ってホームページに掲載いたします。

Healthy Recipe

あじの焼き南蛮漬け

梅雨の時期は、心身共に疲れやすくだるさを感じる方も多いと思います。食欲が湧かず、つついパンや麺などの主食だけを食べているといった簡単な食事ですまってしまうことはないでしょうか？主食だけでは身体の筋肉を作る材料になるたんぱく質や身体の調子を整えるビタミン類が不足しがちです。

今回はそんな時にストックしておくくと便利な南蛮漬けをご紹介します。冷蔵庫に入れておくと3日間は保存可能です。南蛮漬けは魚を揚げていることが多いですが、今回は揚げずに焼くことで手軽に、そしてヘルシーに仕上げることができます。しっかり栄養補給をして、元気に梅雨を乗り越えていきたいですね。

管理栄養士 片山 美香子

材料（4食分）

あじ（三枚おろしにしたもの）	300g（3～4匹）
玉葱	中1個（180g）
人参	小1/2本（60g）
赤パプリカ	中半分（60g）
黄パプリカ	中半分（60g）
ピーマン	中1個（40g）
しょうが	1かけ（30g）
赤唐辛子（小口切り）	お好みで
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1と小さじ1

※野菜の①はおおよその分量です。

〈南蛮酢〉

だし汁	100cc	醤油	大さじ3
酢	50cc	砂糖	小さじ4

栄養量（1食分）

エネルギー	201kcal
炭水化物	15.7g
たんぱく質	16.5g
脂質	8.7g
塩分	2.2g

作り方

- 1 全ての野菜としょうがを千切りにする。
- 2 南蛮酢は合わせておく。
あじを好みの大きさに切り、ポリ袋に入れ大さじ1の小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに大さじ1の油を入れ、あじを両面焼く。焼き上がったあじをフライパンから取りだし、南蛮漬けを入れる大きめのお皿か容器に置いておく。
- 4 3のフライパンに小さじ1の油を入れ1とお好みで赤唐辛子を炒め、しんなりしたら南蛮酢を入れひと煮立ちさせる。
- 5 4を取り出したあじにかけて漬け込む。
すぐに食べてもおいしいですが、冷めると味がよくしみ込みます。保存する場合は粗熱をとって冷蔵庫へ。

Medical News

2023年 6月
Vol.191

Shinko Hospital

Contents

- がん相談支援センターに寄せられるご相談の事例等について
- がんサロンのご案内
- ヘルシーレシピ

■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 神戸市中央区脇浜町1-4-47

TEL:078-261-6711（代表）

FAX:078-261-6726

URL:https://shinkohp.jp

発行責任者：理事長 山本 正之

編集責任者：神鋼記念病院広報委員長

松本 元

講演会などの
詳しい情報はこちらから！！

神鋼記念病院 検索
https://shinkohp.jp

がん相談支援室

神鋼記念病院 がん相談支援センター

神鋼記念病院
Medical News
2023
6

（写真左）

がん診療センター長
消化器外科部長
藤本 康二

（写真中央）

がん看護専門看護師
がんゲノム医療コーディネーター
安藤 公子

（写真右）

社会福祉士
公認心理師
原田 かおり

がん相談支援センターに寄せられる ご相談の事例等について

▶がん相談支援センターとは

「がん相談支援センター」は、全国のがん診療連携拠点病院にあるがんに関する相談窓口です。がん相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼できる情報に基づいて、がんの治療や療養生活全般の質問や相談をお受けしています。病気のこと、治療のこと、これからの療養生活のこと、仕事のことなどの不安や気がかりなことに對して、専門の相談員がご相談にお応えしています。かかりつけの病院かどうかは問いません。その病院にかかっていなくても、誰でも無料で利用できます。患者さん本人でなくても、ご家族やご友人の相談でもかまいません。相談者の了承なしに、第三者に相談内容が伝わることはありませんので、安心してご利用ください。

▶当院のがん相談支援センターの特徴

これまで院内に設置しておりました「がん相談支援センター」を当院敷地内薬局の2階に移転し、どなたでも訪ねていただきやすい環境を整えました。

薬局の待ち合いを兼ねた広いスペースは、患者会等の「つどえる空間」とすることも意識し、色合いや安全面などに配慮した作りとしております。がん情報を収集いただけるようノートパソコンも設置しており、ご自由にお使いいただけます。

また、スタッフは看護師と社会福祉士 / 公認心理師が常駐しており、いずれも両立支援コーディネーターの資格を有し、からだやくらしの面で仕事と両立できようご相談いただいております。

みなさまが必要とされる時に、がん相談支援センターの存在を思い出していただけるよう、ポケットカードを作り配布しておりますので、ぜひご利用ください。

／このようなご相談をいただいています／

「がん相談ではどんな相談ができるの?」「こんなこと聞いてもいいのかな…」と気になる方もいらっしゃると思います。ここで、がん相談支援センターに寄せられるご相談の内容について紹介させていただきます。

相談 1

がんと診断され、これから手術や抗がん剤の治療をしていくことになった。これからどれくらいの医療費がかかるか知りたい。がん治療はお金がかかるときいており、支払えるかが心配で相談をしにきました。



医療費については、保険適用の場合、必要な手続きをしていただければ、月ごとに上限が設定されます。ただし、外来・入院別になりますが、ひと月に必要な上限金額をお伝えすることができます。また、お支払いが難しい場合は、分割等のご相談も可能ですのでご相談ください。担当者にご案内させていただきます。

治療にかかるお金については、制度に応じたパンフレットもご用意しておりますので、今後も気になることがあれば何でもご相談ください。



相談 2

これから抗がん剤の治療が始まります。副作用で髪の毛が抜けてしまうことが心配です。

実際に治療が始まるまでは、いろいろと不安なことがいっぱいのことと思います。抗がん剤と聞くと、脱毛してしまうイメージをお持ちの方が多くいますが、薬の種類によって副作用の症状も異なり、脱毛を起こさない抗がん剤もあります。これから受ける予定の抗がん剤の副作用の症状について、相談員と一緒に確認してみましょう。がん相談支援センターでは、脱毛をはじめ皮膚や爪の変化、乳房の術後の下着など、がんの治療によって生じた外見の変化に関するご相談にも応じています。ウィッグや乳房術後の下着、人工乳房、カバーメイクのサンプルを常設しております。憂鬱なお気持ちが少しでも楽になれるよう、お手伝いさせていただけたら幸いです。



相談 3

今度の診察の時に検査結果がわかり、治療方針が決まるそうです。これからの手術や治療のことを考えると、今の仕事を辞めた方がいいのでしょうか。



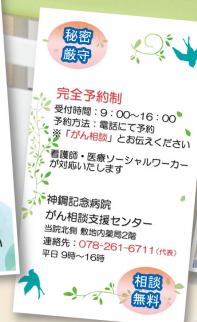
これから診断と治療方針が決まるのですね。仕事については、治療と仕事を両立することができる制度があります。急いで辞めることはせず、職場の担当の方も交え相談していきましょう。職場の環境や、お仕事の内容を教えていただき、治療の内容やお身体の状態に合わせて仕事の調整をしていけるようご支援をさせていただきます。職場の方にどのように話せばいいか等、ご不安なことは何でもご相談ください。



相談 4

がんと言われて気持ちが落ち着かなくて何も考えられません。がん相談を予約してみたけれど、何を相談したらよいのかもはっきりしていないのですが、こんな状況でも来てよかったのでしょうか?

もちろんです。がんの診断を受けた直後は頭が真っ白になり、心が穏やかではないのは当然のこと、とても辛い気持ちでいらっしゃると思います。そんな時こそ、がん相談支援センターをご利用ください。相談の内容が、はっきりしていなくてもかまいません。相談員はゆっくり時間をかけてお話をうかがいます。気持ちや感情を相談員に表出することで、「不安な気持ちが楽になった」「次に何を考えて行動したらよいのか道が見えてきた」と仰っていただけることも少なくありません。がん相談は、何度でも利用していただける無料の相談窓口です。どうぞ気軽にご利用ください。



がん相談支援センターを
よろしくお願ひ致します。

