

予約
不要

がん患者さんにご家族の集う場所

出入り
自由

がんサロン「ハーモニー」

♪開催日 平成30年2月21日(水)

♪時間 午後2時～3時半

♪場所 病棟10階デイルーム

♪テーマ 『自分らしい生活を続けよう』

～がん治療中の食事・趣味・ペットとの付き合い方～

♪参加者 33名

自分の体調を知って
自分らしい生活を
続けましょう！



外来化学療法室
がん化学療法看護
認定看護師
海野 泰好



どうやって生活すればいいの？
趣味や習い事も諦めなきゃ？
好きなもの食べれない？



一人悩まず
相談してくださいね



1. 最近のがん治療の傾向

- 入院から外来治療へ移行
- 治療期間が長いため、自分で体調管理が必要
- 米国ではがん体験者と家族に向けて生活面でのガイドラインがある

2. 抗がん剤治療中の過ごし方

1) 感染対策（食生活、ペット、家庭菜園）

- 骨髄抑制が出現しやすい時期を把握する

2) 栄養・運動（食生活、趣味、運動）

- 食生活は予防的と治療的効果を考える
- 治療中はあえて安静にする必要はない

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

ガイドラインの結論部分を、以下に示します。

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、高カロリーの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。

定期的に運動しましょう。

- 運動不足を避けましょう。そして、診断後も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を含めましょう。

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。

- 「がん予防のための栄養と運動に関する米国対がん協会ガイドライン」に従いましょう。

CA. Cancer J. Clin. 2012; 62(4): 242-74

<https://ganjoho.jp/public/support/dietary/life/survivor/>



次回は・・・
つらい時の心の置き方
神経科精神科／医師
内藤 暢茂 先生

ミニレクチャー：『自分らしい生活を続けよう』
～がん治療中の食事・趣味・ペットとの付き合い方～

講師：外来化学療法室／がん化学療法看護認定看護師 海野泰好看護師 資料より引用

がん相談支援センター作成