

ほっとサロン虹

通信

2024.6.21

ほっとサロン虹は、がん患者さんやご家族の皆様が病気や暮らしなど
気になること、相談したいことなど、お話ができる場です。

テーマ：がん薬物療法の副作用と 上手くつきあうために



講師：岩国医療センター がん化学療法看護認定看護師 宮本真里子

記：医師事務作業補助者 河本百合子

今回は、「がん薬物療法の副作用と上手くつきあうために」をテーマに当院のがん化学療法
看護認定看護師の宮本真里子看護師がお話ししました。

化学療法の副作用でみなさんからご相談がある症状として、味覚障害があります。今回は
主に味覚障害や吐き気・おう吐が出たときの食事の工夫について話されました。

味覚障害については状況に合わせた食事のコツが
あり、味を感じにくい場合は少し冷ましてから食べる、
適度に酸味のある酢やマヨネーズを使って味をはっ
きりさせる、しょうゆの苦みがきつく感じられると
きはだしを効かせてみるなど人それぞれなのですが
少しの工夫で改善することがあるそうです。

吐き気やおう吐があるときは辛い症状をがまん
するのではなく、まずはお薬で対応できるので医療
スタッフに相談してほしいということでした。

また、サバイバーシップ (<https://survivorship.jp/>)
というホームページが紹介され、抗がん剤によっ
ておこる辛い症状を和らげる方法が症状別に載っ
ているとのことでした。私もホームページを見てみましたが、
食事のくふうというページで症状別におすすめのレシ
ピが一覧検索でき、レシピも無料で公開されているの
で便利だなと思いました。「抗がん剤・放射線治療と食
事の工夫」という書籍も出版されており、たくさんのレシ
ピが掲載されているのでおすすめの本だそうです。

当院の化学療法室や外来Jブロックの待合にも本を
備えておりますので気になる方はご自由にご覧くだ
さい。化学療法の副作用が辛いとはよく聞きます
が、辛い症状がでたらまずは医療スタッフに相談
するとそれぞれの対処方法を教えてもらえるので、
上手に取り入れながら治療が継続できればいいなと
感じました。

がんサロンは、がんの治療をされている患者さん
やそのご家族に気軽に来ていただいて困ったことや
気になることを相談していただける場です。医療
スタッフだけでなく臨床宗教師もボランティアで来
られており、個別にお話しをすることも可能です。
初めての方も大歓迎ですので是非ご参加ください。

