



国保中央病院だより 94

国保中央病院 ☎ 32-8800

抗がん剤治療

がん化学療法看護認定看護師
樟 真実

がんの治療法には、手術療法、放射線治療、抗がん剤治療がありますが、今回は抗がん剤治療についてのお話をしたいと思います。



抗がん剤治療について

- 主に4種類の治療法があります。
- ①がん細胞を攻撃し、殺傷したり増殖を抑えたりする化学療法
 - ②がんの増殖に関係したりする分子に標的を定めて攻撃する分子標的薬
 - ③ホルモンの影響を受けて増殖するがんに対して使われるホルモン療法
 - ④免疫本来の力を回復させてがんを治療する免疫療法

その中で、④の免疫療法の薬の一つに今年のノーベル医学・生理学賞受賞で話題となったオプジーボ®があります。これは、がん細胞が免疫から逃れようと体内の免疫にブレーキをかけるのを防いで、もともとある免疫細胞を活性化し、がんを治療するものです。

抗がん剤治療というと「食べられない」「吐いてしまう」という副作用のイメージが強いかもしれませんが、現在は、支持療法という副作用をおさえる薬も併せて使用しています。そのため、何とも言えないだるさや味覚の変化、手足のしびれなどの症状が現れる場合もありますが、ほとんどの患者さんが吐いたりすることなく治療を続けておられます。

副作用について

程度は人それぞれで、抗がん剤の種類によっても異なります。一般的に、病気の程度、年齢、持病、身体の機能の状態などによって違うと言われています。

私たちががん化学療法認定看護師は、主治医や薬剤師などが在籍する化学療法チームと協力し、抗がん剤治療を受けている患者さんが治療前後でなるべく変わらない生活を送ることができるようにお手伝いします。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

低エネルギーの食事で 肥満予防!

作り方

- 1 菊菜は熱湯でゆで、水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- 2 しいたけは石づきをとり、アルミホイルをしいたオーブントースターで両面を焼き、しょうゆと酒をふり、食べやすい大きさに切る。
- 3 大根はすりおろして水気を軽く切り、しょうゆと酢を混ぜ、1と2を和える。

アルコールは、緊張を和らげ、ストレスを解消する効果があることから「百薬の長」といわれますが、エネルギーが高く、飲み過ぎは肥満につながります。

適度な飲酒の1日当たりの目安量は、ビールなら中瓶1本(500ml)、清酒なら1合(180ml)、ワイン1杯(120ml)程度です。

また、飲酒による食欲増進や、油脂が多く味の濃いおつまみの食べ過ぎも肥満につながるので注意が必要です。



菊菜としいたけのおろし酢和え

1人分エネルギー：35kcal

材料 (2人分)

- ▶菊菜…150g ▶しいたけ…3枚
- ▶しょうゆ…小さじ1/2 ▶酒…小さじ1/2
- ▶おろし酢(大根…100g、しょうゆ…大さじ1/2、酢…大さじ1/2)

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	1月16日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象 ＝税理士に依頼していない人 担当 ＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 問 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
無料法律相談 (予約制)	1月17日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員 ＝6人(申込順) 問・申込 1月4日(金)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎ 34-2087)へ。
行政相談	1月17日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2A相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当 ＝行政相談委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	1月17日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当 ＝人権擁護委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談センター (予約制)	2月1日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時 ＝1月18日(金)午前9時30分～ 問・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当 ＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当 ＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談(予約制)	1月23日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当 ＝臨床心理士 問・予約 1月16日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課 / ☎ 32-6193)へ。
若者自立のための無料相談(予約制)	1月24日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	問・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談(予約制、空きがあれば当日可)	1月23日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	問・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) <input checked="" type="checkbox"/> cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談(予約制、空きがあれば当日可)	1月24日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当 ＝民生児童委員ほか 問 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

