

**がんの  
「食関連苦悩」について**

 緩和ケア科 主任部長  
 中村 契

「お腹空いたなあ、昼はラーメンにしようか、でもさっぱり冷やし中華もいいな」と食べ物のことを考えるのはいつも楽しいものです。人間にとって食事は栄養を得るだけでなく、美味しいものを味わう喜びや家族との団らんの花を添える役割など、豊かな生活を送る上で欠かせない存在です。

しかし、心や身体の病気によって思うように食事ができなくなると、生活の質は大きく低下してしまいます。思うように食事が食べられない、楽しめないことにもなる苦痛を「食関連苦悩」といいます。その食関連苦悩をもたらす代表的な病気のひとつが「がん」です。

がんにもなる食関連苦悩は古くから大きな問題として取り扱われてきましたが、近年ますます盛んに研究が行われています。その結果、

がんによる食欲低下を改善する新薬の登場など、明るい兆しがあります。しかし、まだがんにもなる多くの食関連苦悩が克服されないままです。食事を食べられないことは周囲から正しく理解されない場合があります。「食べられないのは気持ちの問題でしょう」と食べることが無理強いされたりすると、患者は二重の苦しみを体験することになります。そのようなことにならないよう、患者を見守るご家族やケアラーの皆さまは正しい知識を身につける必要があります。

まずは医師に食べられなくなっている理由や回復の見込みなどを尋ね、正しい情報を得ましょう。次に、患者の身体の状態に合わせた食生活へシフトしてあげることが大切です。周囲の理解で患者の生活の質は大きく変わります。最後に、食関連苦悩は患者だけでなくご家族、ケアラーの皆さまの悩みも含まれます。「どうして食べてくれないのか、わからなくてつらい」「食べられないのは私の努力が足りないせい?」「そんなふうにして悩んでいますか?悩んだときはひとりで抱え込まず、ぜひ医師に相談してください。」

**Cooking**

 第3次健康たわらもと21  
 第3次田原本町食育推進計画

**簡単バランスごはん**
**作り方**

- 1 土しょうがは皮をむき、細い千切りにする。
- 2 きゅうりは縦にしま模様に皮をむいて縦半分になり、斜め薄切りにする。
- 3 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りがでてきたら、豚肉を入れ炒める。
- 5 4に2を入れて炒め、Aの調味料を加える。
- 6 最後にごま油を加え、ひと混ぜしたら火を止め、白いりごまを加えて混ぜる。

気温が上がると汗をかくことが多くなり、体内の水分とともにカリウムなどのミネラルが失われることで、食欲不振になったり、体がだるくなる場合があります。

野菜には、水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、摂取することでそれらを補給することができます。

その他にも、バランスのとれた食事や水分補給、睡眠時間の確保などを心がけ、体調管理に気をつけましょう。


**きゅうりと豚肉の中華炒め**

1人分エネルギー：176kcal, 塩分：0.8g

**材料 (2人分)**

- ▶ 豚肉スライス…120g
- ▶ きゅうり…2本
- ▶ 土しょうが…1/2かけ
- ▶ サラダ油…小さじ1
- ▶ ごま油…小さじ1/2
- ▶ 白炒りごま…小さじ1
- A 酒…大さじ1、しょうゆ…小さじ1/2
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2

イベント情報

子どもおはなし会 場所 おはなしのへや(申込不要)

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱい!

日程	時間	対象
7月5日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
7月12日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
7月19日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上



7月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時  
毎週日曜日：午後1時～5時

磯城野高校のみなさんによるおはなし会

県立磯城野高等学校ヒューマンライフ科の生徒さんが、絵本の読み聞かせをしてくれます。

おみやげもあるよ!

場所 おはなしのへや(申込不要)

日時 8月2日(土)午後2時～2時30分

対象 3歳以上

マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。

受付時間の延長 午後7時まで

7月9日(水)・23日(水)、8月6日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

7月13日(日)、8月10日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

税務課からのお知らせ

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

7月の納付(普通徴収分)

納期限 7月31日(木)

種類

- 固定資産税(第2期分)
- 国民健康保険税(全期前納分または第1期分)
- 介護保険料(全期前納分または第1期分)
- 後期高齢者医療保険料(全期前納分または第1期分)

国民健康保険税(普通徴収分)は

納付書印字のQRコードでも納付できます!

納付書に印刷されたQRコードを読み取り、QRコード対応スマホ決済アプリで決済してください。「地方税お支払サイト」でQRコードを読み取るか、eL番号(納付書番号)の入力でも納付できます。

※いずれも領収書は発行されませんので、領収書が必要な場合や納付後すぐに納税証明書が必要な場合はご注意ください。

納付方法やQRコード対応スマホ決済アプリについての詳細は「地方税お支払サイト」でご確認ください。

また、納税通知書に同封されているチラシもご確認ください。



地方税お支払サイト