



☆群馬県がん患者ミーティング2016を開催しました

去る平成28年3月26日（土）午前10:00～12:00、群馬県健康づくり財団6階大会議室において、群馬県がん患者ミーティング2016を開催しました。年度末の忙しい時期でありましたが、31名の方々にご参加いただきました。

大島会長のあいさつの後、恒例の参加者全員合唱（365歩のマーチ）を行い、緊張がほぐれた後、講演をお願いしました。

当協議会 運営委員でもある、群馬県立県民健康科学大学 教授の狩野太郎先生による「化学療法を受けるがん患者さんの味覚変化 ～治療中でもおいしく食べる工夫～」というテーマでの講演です。

味覚変化は化学療法を受ける患者さんの3～7割に見られる副作用で、出現時期は化学療法の当日夕方から3～4日後に症状が出て、治療後1～2週間で回復し、長引く場合も化学療法が終われば通常3～4週間程度で回復することが多いそうです。

症状の特徴は様々で、味覚症状のタイプにより、症状に合わせた対処法として、「食欲はあるのに味覚変化によりおいしく食べられない・・・治療開始後徐々に味が感じにくくなってきた場合」は亜鉛補充による症状軽減が期待できる（市販のサプリメント）。「口中に苦味や嫌な味を感じる、何を食べても苦い場合」は症状が強い治療後、数日間にこまめにうがいする。酸味のあるガムやキャンディーを利用する。気になる時期は時々ティッシュペーパーで舌を拭う。休まずテンポよく食べる。マヨネーズ、牛乳、ゴマやバターでコクをプラスし、苦味をかくす。「食欲低下やにおいへの嫌悪感が見られる場合」は炊き立てのごはんや肉と魚の焦げるにおいを避け、室温程度に冷ましてテンポ良く食べる。お粥や雑炊、果物など水分の多い食品を選び、すし飯や酢の物など酸味を利用した食事の工夫をし、きらいになってしまう恐れがあるため、好物や高価な食品を避ける。

調理法のポイントとして、すし酢やトマトケチャップで甘酸っぱい味付けに、肉や魚は焼くより煮る（フライにする）、鰹節や昆布で出汁を取る、野菜は水から入れ、甘味やうま味を活かす、目や耳で楽しむ、季節の変化を感じ、年中行事を楽しむなども大切だそうです。

家族は、食べる食べる強く言わず、いつでも手助けできるよう見守り、待つ。調理を代行するなどし、会話や雰囲気を楽しめるよう配慮することが必要とのこと。味覚変化に伴う困りごとが多いのはこれまで豊かで幸せな食卓を囲んできた証だそうです。

以上のお話について、参加者は熱心にメモを取りながら聞き入っていました。たくさんのお話を学べた今回のミーティングは、その後、恒例の交流茶話会、閉会の歌で無事に終了しました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

【Webページのご案内】 味覚変化を抱える化学療法患者さんのホームページ
<http://plaza.umin.ac.jp/~tarok/>



大島会長あいさつ



わかりやすく興味深いお話をしてくださった
狩野先生



【お知らせ】乳がん検診を受けよう！ ☆母の日キャンペーンを実施します☆

昨年度から、がん連協の共同キャンペーンとして母の日キャンペーンを実施しています。

2回目となる今回は、イオンモール高崎（シネマ入口）を会場として、買い物に訪れたお客様に乳がん検診受診を呼びかけ、群馬県健康づくり財団のマンモグラフィ検診車を持参し、30名の無料検診を行います。

あけぼの群馬、笑みの会、1. 2の3で温泉に入る会ぐんまの皆さんを中心に参加協力をお願いしていますが、各会の皆さんもぜひ、母の日のお買い物に出かけながら、お立ち寄りください。

- 日時 平成28年5月8日（日）母の日10：00～14：00
- 場所 イオンモール高崎（高崎市棟高町1400）シネマ入口と付近の駐車場
- キャンペーン
 - ・検診受診を呼びかけるための啓発活動（ティッシュ、リーフレット配布）
 - ・乳がんモデル展示
 - ・マンモグラフィ無料検診（30名） 群馬県健康づくり財団 検診車



☆各会から「ひとこと活動報告・情報交換」

他の会の皆さんは、今、どのような活動をしているの？皆さんで取り組んでいること、楽しまれていることは何ですか？

事務局にいただいた会報から…
直接会長にお聞きして…

ひとこと活動報告・情報交換の広場です♪



伊勢崎ひまわりの会の皆さんは、総会の時に、前年度の「リレー・フォー・ライフ・ジャパン・ぐんま」のリクルートDVDを鑑賞するそうです。。。

名場面を振り返り、ぜひ今年もたくさんの会員さんとリレー・フォー・ライフにご参加ください。（事務局）

あけぼの群馬の皆さん。2月あけぼのハウス群馬では、「ラフターヨガ」を体験されたそうです。

インド発祥のラフターヨガ。今は世界中で行われているようです。講師を迎え、エクササイズやストレッチをしながら”笑うふり”をしているうちに、心から笑いが出てきて、自分でも驚かれたとのこと。

笑いは社会のストレスによる身体へのマイナス要素を取り除く役割があると科学的に明らかになりつつあるそうです。体内の酸素量を増やし、健康を保つための免疫力を高めるそうです。。。

朗らかに笑っている人の近くにいるとこちらも幸せな気分になります。事務局も体験してみたいと思いました。



・・・編集後記・・・

今年は運よく、満開の桜に遭遇しました。前橋の敷島公園、前橋公園、八幡神社、広瀬川沿いなどを散策した後は、やはり花より団子の日々でした。

今号から、各会の活動の様子を紹介したいと思います。メールやお会いした時に各会長にお話をうかがいますので、よろしくお願いいたします。

（担当：荒木 美保）

【事務局】〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1

群馬県健康づくり財団 企画広報課内 ☎027-269-7403