

なごみだより ~第22号~

平成31年1月発行

がん相談支援センターより、
*がんサロン「なごみ」の様子
*治療・療養に関するフナ情報
等をお届けしていきます♪

がんサロン「なごみ」は、がんの患者さまやご家族が**気楽な会話を楽しむ**集いです。最初の約20分間はミニ勉強会、その後は自由にお話する時間です。途中の入退室は自由です。奇数月の第4金曜日に開催しています。



緩和医療科中澤医師による ミニ講座開催 「みんなうんち」



便秘予防のポイント

- 1日3回規則正しく食べる
- 食物繊維を摂取する
- 水分を補う
- 発酵食品を補う
- 良質の油を利用する
- 偏食をしない
- 暴飲暴食は控える



下痢のとき

- 水分をこまめに補給しましょう
- 刺激が強い食品は避けましょう
- 症状が落ち着いてきたらスープ、ゼリー、果物を少しずつ
- 温かく消化の良いものを小盛りで
- 腹部を温める
- 水分が摂れないときはかかりつけ医へ



次回サロンのお知らせ

日時：平成31年3月22日(金)

13:30~15:30

場所：周産期センター講堂

【ミニ勉強会】お薬手帳活用術

担当：薬剤師 後藤 敏也

