

# がん診療相談室がんサロン『ゆい』たより

今年は桜もいち早く咲き一年で一番美しい季節がおとずれたのにコロナウイルスによる肺炎が世界的に流行し心から楽しめないのはとても残念です。感染を広げないためには、危機意識をもちひとり一人がしっかり感染予防対策をとっていくことが大事です。

コロナウイルスによる肺炎が広がっていますが、感染しないためには自分たちができることをしっかり守っていくことが必要です。マスク、手洗い、アルコール消毒、外出を控えるなどの感染予防対策を守ることはもちろん、本来人間の体に備わっている外敵から守る力を高めることも大事です。今回はその免疫力を高めるために心がけることをあげてみました。治療を受けている方や体力が低下している方も自分でできることをしっかりやってみましょう。

通院の方は受診や検査などで不安になることもあると思いますが、何かあれば遠慮せず主治医や他のスタッフにお聞きください。

## 免疫とは？

免疫とは細菌やウイルスなどが体に侵入してきたときにその外敵と闘って退治し体を守る働きのことです。体の中で免疫を担当するのは主に血液の中の白血球で白血球の中の顆粒球、リンパ球、単球という細胞が互いにバランスを保って正常に働くことで成り立つ体の防御システムのことで



## 免疫力を高めるコツ !!

### ◆ 自立神経を整えましょう

免疫の主力である白血球の働きは自律神経に支配されています。ストレスをためないで心身をリラックスさせ交感神経と副交感神経のバランスをとることが大切です。

### ◆ バランスの良い食事に心がけましょう

体力を維持し感染を防ぐためにもエネルギーやたんぱく質、ミネラル、ビタミンが不足しないような食事とすることは大切です。あまり神経質にならずバランスよい食事をゆっくりと楽しむことです。

### ◆ 適度な運動を取り入れましょう

体力に合わせてウォーキングなどを30分から2時間行るのが理想です。体の中で生命活動を担う消化や代謝酵素をしっかり働かせることにつながり、また筋力を保つこともできます。

### ◆ 質の良い睡眠をとりましょう

睡眠不足は自立神経のバランスを崩し免疫力低下の大きな原因になります。最低6時間から7時間はしっかりとりたいですね。

### ◆ ほかに。。

好きなことをしたり、笑ったりすることでも効果があるといわれているようです。

参考：「すぐわかる免疫力の高め方」平成29年2月28日発行 主婦の友社

感染予防の基本は手の消毒です。ご存じの方ももう一度復習して実行しましょう。

## 流水とせっけんによる手洗い

- 手を濡らした後石鹸で手のひらをこすります
- 手の甲を伸ばすようにこすります
- 指先、爪の間を手のひらでこすります
- 指の間を洗います
- 親指をねじって洗います
- 手首もしっかり洗います

## アルコールによる手指消毒

- ジェルを(500円玉大)を手の平にとります
- 指先にすりこみ手になじませます
- 手の平にすりこみます
- 手の甲にもすりこみます
- 親指にもすりこみます
- 指の間にもすりこみます
- 手首にも十分すりこみジェルが乾燥するまでよくすりこみます

## 『ゆい』の風景



## 1月の講話：「漢方で“こころ”と“からだ”を元気にしよう」

産婦人科・漢方内科 大澤 稔先生

毎年人気の講話です。がん患者さんは治療に伴う副作用・合併症・後遺症に悩まされていることも多く、国は治療に伴う副作用の症状を軽減させるための治療として研究を進めています。がん治療では複数の臓器に負担がかかり検査には表れない「機能的異常」も多く全身の調和を図るには漢方がお勧めです。当院での診療をご希望の方は男性「漢方内科」、女性は婦人科の「女性健康外来」に紹介状が必要です。担当医に漢方を知ってもらうことが支持療法としての漢方の理解と普及に繋がりますのでご相談くださいということでした。「吐き気症状を医師から精神的なものと言われている」という女性に対し、『こころもからだも元気になるように漢方薬が上手にサポートいたします!!』と熱いメッセージをいただき閉会となりました。

がん診療相談室・がんサロン『ゆい』の相談会・イベントはコロナウイルスによる感染予防のため中止となっております。5月以降に関してはホームページや相談室にてご確認ください。

サロンの本棚に数冊ですが新しい読み物が入りました。貸し出しを行っていますので、この時期外出を控え読書もいいかもしれません。**おしらせ!!**