

陽だまりレター

Vol. 07

最先端の医療を身近にする「がん治療」の情報誌

陽子線治療中の生活について

- **放射線(陽子線)治療は外来通院で治療可能**
当院の放射線(陽子線)治療は通院治療となります。(治療前の準備段階では連携している医療機関に入院して頂く場合があります)
- **仕事や家事も両立は可能**
外来通院の場合、照射期間中の通院や治療に要する時間的な制約はありますが、それ以外の制限はほとんどありません。しかし過度に身体・精神的に負担がかかる仕事や家事は避けて下さい。
- **治療中に軽い運動や負担のかからない程度の旅行はOK**
治療に伴いストレスがかかると思います。気分転換、ストレス解消目的で負担のかからない程度であれば大丈夫です。

照射をスムーズにするために・・・

当院では前立腺がんの陽子線治療に対して、治療中に以下の事をお願いしています。嗜好品の制限はかかりますがご協力をお願いします。

3つの「き」key

1

禁酒・禁煙

前立腺に毎日照射を行うことで、尿道に炎症が起こります。アルコールを飲むことで、炎症を強くさせてしまうリスクがあります。治療中～治療後一定期間は禁止です。アルコール同様にタバコも副作用が強くなる原因となります。

2

規則正しい生活

毎日の通院や治療で通常より身体的、精神的に知らない間にストレスがかかっています。治療のない週末は、ストレス発散と共に十分休息をとることをオススメします。上手く体調管理を行うことも治療をスムーズにするポイントです。

3

きっちり前準備

前立腺の周囲には、膀胱や直腸があります。前立腺へ正確に照射を行うためには、排便コントロールと治療前の蓄尿を行って頂く事が副作用を少なくするために重要な前処置となります。



治療中も普通に生活
できますか??



院長 山本道法

前立腺がんも場合、陽子線を始める前とほぼ同様の生活が出来ます。ただし、嗜好品(タバコ・お酒・コーヒーなどのカフェイン入りの飲料)は、副作用が強くなる・また治療中の安定した蓄尿量が確保できなくなる可能性がありますので、制限をさせて頂いています。

キャベツの芯と卵のスープ

キャベツの芯には、水溶性の栄養素であるビタミンCが豊富に含まれていますが、さっと火を通して汁ごと一緒に飲むスープだったら、そんなビタミンCも無駄なく摂ることができます。



“作り方”

- キャベツの芯の硬い部分を取り除く。40gを千切りにする。
- 鍋に水、顆粒コンソメ、キャベツの芯を入れる。沸騰してから2分ほど加熱してキャベツの芯を柔らかくする。
- 溶き卵を回し入れ、塩とこしょうで味を整えたら出来上がり

材料（2人分）

キャベツの芯	40g
卵	1個
顆粒コンソメ	小さじ1と1/2
塩こしょう	少々
水	300ml

* アレンジ *

洋風スープに限らず、お味噌汁や中華スープの具にしても美味しいです。

あとがき

5月に入りましたが、まだまだ新型コロナウイルスと共存が避けられない日々が続きそうです。外出するにも感染の事が気になり、友人や家族と会えない方もおられるかと思います。「仕方ないな」と理解はしつつも、我慢することが長期化するとストレスや不安を溜め込んでしまいがちになります。感染対策はもちろんですが、もう一つ大切なことは、こういう時こそできるだけ笑って過ごすことだと思います。

少しでも皆様に役立つ情報を発信できる様に、これからも定期的に「陽だまりレター」を継続して発刊して参ります。是非お手にとってご覧ください。

医療法人伯鳳会 大阪陽子線クリニック **(お問い合わせ番号が変更になりました)**

〒554-0022 大阪市此花区春日出中 1-27-9 TEL:06-6462-1123

阪神なんば線 千鳥橋駅から徒歩 10分 駐車場完備(無料5台)

