

# 陽だまりレター

Vol. 08

最先端の医療を身近にする「がん治療」の情報誌

## 陽子線治療における副作用について

1~4

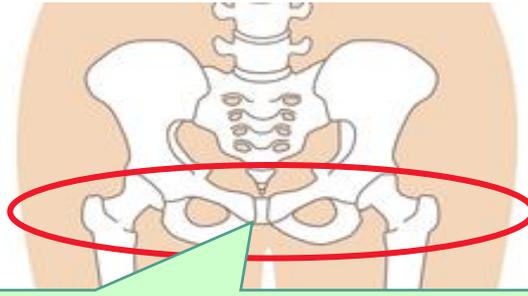
治療の影響により照射部位は**皮膚炎**が生じています。刺激を与えるとかゆみやツッパリ感が強くなります。

5

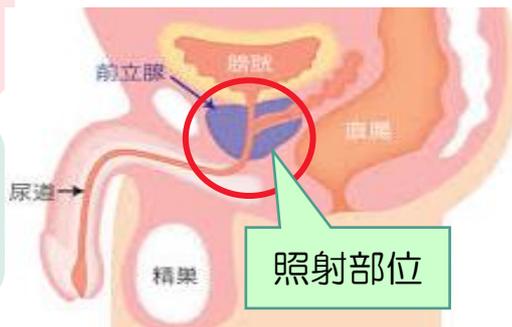
飲酒は治療部位の炎症が強くなり**頻尿**や**尿閉**など副作用が強くなる可能性があります。

6

喫煙は飲酒と同様に炎症が強くなります。**禁煙**をお願いいたします。



照射部位(放射線があたるところ)



照射部位

## Question

治療中に運動しても良いですか？



院長 山本道法

放射線治療中は病気や毎日の通院によって疲労を感じやすい状態にあります。

最後まで治療が行えるよう、無理のない範囲で運動を行いましょう。

散歩やストレッチ、軽い筋力トレーニングなど体力維持や気分転換をするために有効です。

## 陽子線治療中に気をつけること

1.出来る限りぬるめのお湯で入浴時間を短くする



2.サウナ・岩盤浴は治療中、直後は避ける



3.照射部位は強くこすらない



4.プール・海水浴は治療中、直後は避ける



5.治療中～治療後一定期間は禁酒



6.治療中～治療後一定期間は禁煙



## サバのハンバーグ

サバ缶のサバは骨ごと食べることができます。

**カルシウムはなんと生のサバの約43倍！**

生のサバよりもサバ缶の方が、EPA・DHAなどの栄養が豊富。しかしサバ缶は塩分摂取量が多くなってしまいます。塩分制限がある場合は、生のサバを使って調理するようにしましょう！！



## “作り方

- 玉ねぎをみじん切りにする。みじん切りした玉ねぎとサバ缶さば缶の鯖のみボールに入れて混ぜる
- ◎を全てボールに入れてこねる。混ぜたら形を作って、油をひいたフライパンに入れて、中火で焼いていく。
- 焦げ目がついたら、ひっくり返して、弱火にして蓋をして3分程蒸し焼きにする。焼けたらお皿にのせておく。

### 【タレ作り】

- 先ほど使ったフライパンに鯖缶の汁とポン酢と水溶き片栗粉を入れて、火を通す。トロミがついたらOK！
- お皿に鯖ハンバーグ→大葉、その上からタレをかけて→大根おろしの順にのせる

### 材料（2～3人分）

サバ缶(味付)	190g
玉ねぎ	小1個
◎たまごM	1個
◎塩胡椒	適量
◎パン粉	1.5カップ
<b>■ タレ</b>	
鯖缶の残り汁	適量
ポン酢	大さじ2杯
水溶き片栗粉	大さじ1
大根おろし、大葉	適量

## あとかき

9月に入りました。まだ残暑が厳しく、マスクをするのが辛い日々は続きます。これから季節は秋に向かっていき真夏よりマスクをするのが苦ではなくなってくるのではないのでしょうか？ワクチン接種も始まりましたが、まだまだ新型コロナウイルスに対する油断はできないので、行楽の秋を楽しむにくいですね。ネットでのお取り寄せ等で、味覚の秋を楽しまれるのも良いかと思えます。

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)

