



コロナ禍の夏の過ごし方～熱中症と感染症を予防するために～



コロナ禍において、感染対策に欠かせないマスクですが、夏場は気温の上昇とマスク着用で体に熱がこもりやすい状態になります。喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心掛け、涼しい服装や外出時は日傘・帽子を活用し暑さを避け、エアコン使用中も定期的に換気しながら熱中症と感染予防に努めていきましょう。

また体力を維持し、感染などを防ぐためには、バランスのよい食事をとることが大切です。がん治療中の方から、食欲がない時どのような食事がよいかなど、食事についてのご相談をお受けすることがあります。食事に関する情報も多く、どの情報を信じてよいかわからない、と言った声もあり、食事を作るご家族が悩まれている場合もあります。

国立がん研究センターがん情報サービスには『[がんと食事](https://ganjoho.jp/public/support/dietarylfe/index.html)』<https://ganjoho.jp/public/support/dietarylfe/index.html>について掲載されており、症状別の食事の取り方の工夫や、関連情報として「胃・大腸の手術後の食事について」や、症状別にレシピが紹介されている国立がん研究センター東病院 柏の葉料理教室から生まれたがん症状別レシピ検索「CHEER! (チアー)」についても紹介されており、ご自宅にいながらもインターネットで見ることができます。インターネットでご覧いただけない場合は、当センターでも情報提供ができますので、お気軽にお声掛けください。他にもお困りのことや、心配なことがある場合は、がん相談支援センターにお電話ください。

WEBがん患者セミナーのご案内

がん相談支援センターでは、がん患者さんの語らいと情報提供の場としてのがん患者セミナー&カフェ、治療中や治療後の就労支援プログラムとしてのワーキングサポートをそれぞれ年4回開催しております。

昨年と今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から皆さんに会場に集まっていたでの開催が難しく、現在に至るまでの開催分は見合わせる事となってしまいました。

新型コロナウイルス感染拡大の終息が見えない状況を鑑みて、今回はがん患者セミナーをWEBで行う企画を立てました。第1回は、傷病手当金について、当院のソーシャルワーカーが話したものを動画で収録して、病院のホームページからご覧いただけるようにする予定です。

公開の日程、ご視聴方法等につきましては、病院ホームページ、病院内の掲示等で改めてご案内する予定にしています。どなたでもご視聴いただけますので、ご興味のある方は、ぜひご覧ください。



日本大学医学部附属板橋病院 がん相談支援センター

東京都板橋区大谷口上町30-1 電話3972-0011 (直通) 3972-8111 (代表) 内線3169

相談対応時間 8:30~12:00, 13:00~16:00 予約受付時間 8:30~16:30

掲載記事に関してのご質問等がありましたら、がん相談支援センターまでお問い合わせください。