

コロナ禍で、がんサロンの開催ができず、患者さんや御家族との情報交換の場が持てない期間が続いています。そこで、各季節でお便りを出すことにしました。少しでも療養生活の中で、お役に立てる情報をお伝えしていけたらと思います。

アロマオイル

アロマオイルの香り(芳香)を嗅ぐことによって、集中力を高めたり、入眠を促したりする効果が期待されます。

外出先ではオイルを垂らしたハンドタオルやハンカチの香りを嗅ぐ方法、自室で用いたい場合はお湯を張ったマグカップにオイルを垂らす方法がおすすめです。

| 系統 | アロマオイル | 効果・効能 |
|--------|----------------------------|--|
| ハーブ系 | バジル、ペパーミント、レモングラス、ローズマリーなど | 食欲がない時・倦怠感が抜けない時、眠気を覚ましたい時・虫よけ |
| シトラス系 | オレンジ、グレープフルーツ、ゆず、レモンなど | イライラしている時・落ち込んだ時・膨満感の抑制 |
| フローラル系 | カモミール、ジャスミン、ゼラニウム、ローズなど | 緊張している時・気持ちを前向きにしたい時 よく眠れない時・血行が悪い時 |

経口的栄養補助(ONS)について

食事が不足しがちな時に、経腸栄養剤や濃厚流動食を加えることで効果的にカロリーを補う方法(ONS: Oral Nutritional Supplements)があります。

| 医師が処方する栄養剤 | 市販で購入する栄養補助食品 |
|---|---|
|  |  |

- ・飲むタイミングはいつでも大丈夫です。食後や食事の合間に少しずつ飲むようにして普段の食事を減らさないようにしましょう。
- ・色々な風味やゼリータイプなどもあるので、好みの物を選択(処方)してもらいましょう。
- ・ONSで必要な栄養をバランスよく摂取し、体重、体力の維持につなげましょう。

がんサロンに関する問い合わせ
がん相談支援室 若木(0767-52-6611(代))

