



『がんと食事について』の講演会・報告

りんりんの会

- * 開催日時：平成 24 年 6 月 23 日(土) 10：10～11：30
- * 講師：佐々木 達也氏（大崎市民病院栄養管理室 技師長）
- * 参加者：24 名（会員：22 名・会員以外：2 名）＋吉田龍一乳腺外科科長
- * アンケート回収：17 枚

《アンケート結果》 ※原文で掲載

● 講演の感想をお願いします。

- ・ 普段疑問に思っていることなど、分りやすく大変勉強になりました。あまり会に参加したことが無かったのですが、皆さんが明るくとても楽しい会なんだということに気づかせてもらえました。
- ・ とても良かったです。抗がん剤治療の前に食事の事をお聞きしたかったと思いました。バランスが大事だとつくづく思いました。
- ・ 詳しくお話を聞くことが出来、今後もバランスを大切にしていこうと思いました。ありがとうございました。
- ・ これまで食事について、サプリメントについてとか考えてはいたのですが、実際に実行してみたり、調べたり聞いたりとかすることはありませんでした。でも、これを機会に自分の身体のことなので勉強し、実行していきたいと思います。ありがとうございました。
- ・ どういう食事がいいのかということはあまり具体的に考えたことが無かったので、それぞれの栄養素についての詳しい解説付きで大変参考になりました。副作用があるときの対処法、あの時知っていれば・・・と思いました。
- ・ 分りやすく細々としたお話し、とても良かったです。抗がん剤治療も辛かったですが、今日の話の治療中の方にも聞かせてあげます。
- ・ ステキな方でとても分かりやすかったです。少し太り気味ですが、治療中はあまり気にせず、治療後に元に戻すよう注意していけばよい事、再認識出来てうれしいです。
- ・ 病気以降、食事の度にこれで大丈夫か(よいのか)と不安でしたが、あまり神経質にならずとも良いのだということがわかりました。今大事なのは、体重管理なのだと思いました。
- ・ 治療の時の食事を詳しく聞いて良かったです。抗がん剤治療の時は 2 種類の点滴で嘔吐(吐き気)がひどく、炭酸飲料とアイスの日が続きました。早くお話しが聞ければよかったと思いました。
- ・ 「これを食べておけば大丈夫！」という食事やサプリメントはないと知り、何でも適量を美味しく食べたいと思いました。
- ・ 治療中の食事の摂取の仕方を詳しく知ることが出来て良かったです。とても勉強になり、安心しました。



- 抗がん剤治療中の食事について詳しく教えてください(匂い・食欲の無いことなど)何となく思いやりを感じました(私だけかな~)
- とても分かりやすかった。改めてバランスの良い食事と体重管理の重要性を再確認した。サプリメントは私は特に摂っていないが、以前のサプリの話をした先生と同じことを言っていると感じた。自分で良いと信じた人は OK。特に進めるものではないんですよね!!
- 季節のテーブルのお花、とてもステキでした。「栄養管理室技師長」さんの佐々木先生の本日の勉強会、来て聞いて良かったです。資料とその説明が詳しく解りやすく参考になりました。料理や食事を、尚、楽しくできそうです。
- 大変詳しくお話しをされて良かったです。

● **今後聞いてみたい講演内容がありましたらご記入ください。**

- 今日お話があった食事とか料理教室等もあったら楽しいかなと思います。
- ダイエットに関すること。
- ゲルソン療法を試みて、とてもストレスでやめようと思っています。ゲルソン療法はホントに効くのでしょうか?
- ビタミン・リコピン・βカロテン・ミネラル etc について詳しく知りたい。身体とどう関係があるか?!

【講師の佐々木栄養管理室技師長様に感謝と御礼です。】

お忙しい中で、りんりんの会にご協力いただきありがとうございました。心より感謝申し上げます。沢山の資料を提供していただいた上に、細部にわたり、分りやすくきちんと説明していただきました。質問にも的確にお答えいただき、技師長さんの誠実なお人柄が感じられました。

残念ながら『完治』という言葉は Dr から言っただけでないこの病気とのお付き合いは、これからずっと続いていくのですが、これも運命であり、自分の人生をいかに楽しく、生きていてよかった!と思える様に過ごして行くか、また、皆さんがそう思えるようになるにはどうしたらよいか…そんなことを毎回考えながら、活動しているりんりんです。この活動を通して、皆さんにいろいろな情報を提供し、一緒に泣いたり笑ったりしながら病気を受け入れて、『凜として』前向きに明るく歩いて行ってもらえるように、寄り添っていければ…とも思っています。

今後もしりんりんをご支援いただけると嬉しいです。どうぞよろしくお願い致します。

りんりんの会代表 高橋