

\* ひとりじゃないよ! 仲間がいるよ! \*



Rin Rin

H24.7月発行

## \* りんりん勉強会『がんと食事について』報告 \*

- \* 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

### ●講演内容

「がんと食事について-推奨されるものと推奨されないものとは-」

※がんと食品(食事)について現在明らかにされている事や、米国がん学会と米国がん研究所より摂取が推奨されている食品、推奨されていない食品について解説

★食事療法・代謝療法、フィットケミカル、サプリメント、ハーブ・植物等の摂取について

★化学療法及び放射線治療時の副作用対策(症状に合わせた食事の工夫・レシピ例の紹介)

★放射能関連情報(県内農産物等の放射性物質)

### ●参加者の感想より

- ・ どういう食事がいいのかということ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。
- ・ 「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。
- ・ 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。
- ・ 病氣以降、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。
- ・ 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。サプリメントは特に摂っていないが、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ね！！

お忙しい中で、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、佐々木技師長さんの誠実なお人柄が感じられた今回の講演会となりました。

残念ながら『完治』という言葉 Dr から言っただけでないこの病氣との付き合いは、これからずっと続いていくのですが、これも運命であり、生きていてよかった！楽しい！と思える様に、日々明るく前向きに過ごして行きたい・・・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自身の病氣を受け入れて、『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。

今後もりんりんを応援していただけると嬉しいです。

りんりんの会事務局

## スカイツリーに行ってみた

大崎市民病院乳腺外科科長 吉田 龍一

5月22日東京スカイツリーがオープンしました。その週末に早速行ってきましたので、その感想をお話しします。

義父母の強い希望に答え、たまたまチケットを手に入れましたが、実際は今でもなかなかチケットを手に入れることは難しいんだそうですね。そのため今のところ、スカイツリーに上ったというのは自慢話のひとつです。

当日は快晴で暑いくらい。高さ634mのスカイツリーは、眩しい太陽を背にそびえ立っていました。スカイツリーの周辺は多くの人ばかりでしたが、さほど混乱はありませんでした。義母は足が悪く転倒しやすいので、最初から車いすを借りて移動しました。

東京スカイツリーのある墨田区押上という所は、浅草から隅田川を渡って少し行ったところにありますが、もともと高い建物なんか全くない下町です。そこにスカイツリーができてたくさんの人が集まるようになったものですから、近所の方々も悲喜こもごもといった感じです。

地上からスカイツリーを眺めていると、通りがかりの地元の人が話しかけてきて、「墨田区なんてよう、これまでなあんにもなかったんだから。やっと自慢できるものができたってんでうれしいんだよ」と、いかにも江戸っ子という歯切れのいい江戸弁で話してくれました。

さて、いよいよ上ります。4階にある展望台行きエレベーターは長い行列でしたが、義母が車いすに乗っていたおかげで全て優先され、待ち時間なしでエレベーターに乗り込み1分ほどで展望フロアに到着しました。ここは地上350m、エレベーターのドアが開くと目の前が360°の大パノラマで、誰もが感嘆の声を上げます。下を見ると人がアリのように小さく見えました。ちなみに、東京タワーの特別展望台(一番上の展望台)は250mでここより100mも下です。天気もよかったため確かに素晴らしい眺望です。視界を遮るものは何もなく、残念ながら富士山は見えませんでした。南西は皇居の緑の向こうに新宿高層ビル群や、銀座・汐留の高層ビル、目の前を南北に走る隅田川と東京ウォーターフロント、南東はディズニーリゾート、東京ゲートブリッジ、東京湾と非常にいい眺めでした。

しかし、あまりにも高すぎるため比較的大きな建造物しか認識できませんし、また、東京の地理に不案内だと、どこに何があるのかわからず、つまらないかもしれませんね。そういう人には夜景のほうがお勧めかも知れません。地理がわからなくても夜景の美しさはわかりますから。

そして、再びエレベーターに乗って、さらに上の450mにある展望回廊に行きました。もちろん車いす優先です。ここは、らせん状の緩やかな坂になっているフロアで、景色を眺めながら一周すると上の階にたどり着くようになっています。実際、350mからの景色と450mから見る景色の違いはよくわかりませんでした。この高さになると100mなんて誤差の範囲なんではないでしょうか。眺めを十分堪能し、帰りは車いす優先で降りてきました。正味1時間半の空中散歩でした。車いすのおかげで待ち時間なく上れて、かえって年寄りには楽だったと思います。

東京には、東京タワーや六本木ヒルズ、あるいは東京都庁など展望スポットがたくさんありますが、近くはよく見えても東京全体を俯瞰することはできません。逆にそれよりはるかに高い東京スカイツリーからは、東京全体が見渡せますが小さな家などはよく見えません。

近くからばかり見ていたのでは、細かいところに目が届きやすい反面、全体の把握が難しくなります。逆に高いところからは、全体が見渡せ大局的なものの見方ができます。物事を見るときや患者さんを診る時も同じだなあと感じました。

みなさんもぜひ(車いすに乗って(^\_^))行ってみてください。