



**「久しぶりに食べられました」  
「これならどんどん口に入ります」  
患者さんと家族、シャーベットに舌鼓  
千葉県がんセンターでケアフード試食 350人参加**

7月28日、千葉県がんセンター1階ふれあい広場でフランス料理の手法を使った食べやすい「ケアフード」の試食会を開きました。考案者の石原雅弘シェフとともに3種類のシャーベットを準備。外来や入院患者さんからは「久しぶりに食べられました」「自分がこんなに食べられるとは思ってもみなかった」との言葉も上がり、暑い時期な上に、抗がん剤や放射線療法の副作用で食欲が落ちやすい治療中でも食べることを楽しむきっかけとなりました。

**トマト、ニンジン、パイナップルの3品**

シャーベットはニンジン、トマト、パイナップルの3種類。トマトは素材の香りを生かしながらもまろやかな味付けで、味覚に敏感な患者さんでも食べやすいよう工夫されていました。ニンジンはオレンジやマンゴーで香り付けし風味豊かに。一番人気のパイナップルはほどよい甘さで、一緒に盛り付けたトマトやニンジンとも相性がいい逸品でした。

**患者サロンのメンバー がん体験者として食の悩み聞く**

今回は、千葉県がんセンターで毎月開催している「患者サロン」の世話人や参加メンバーが試食会の提供スタッフとして関わりました。がん治療の経験者として思いを分かち合える立場（ピア）として、会場に立ち寄った患者さんに話しかけ、食事の悩みを聞きとる様子も見られました。

試食会に先だって開かれた石原シェフ（ホテルメトロポリタンエドモント「フォーグレイン」料理長）を囲む座談会では、ケアフードレシピの紹介や、調理の工夫についてアドバイスがあり、患者さんからも味付けなど具体的な質問が寄せられました。冒頭であいさつした千葉県がんセンターの中川原章センター長は「治療を続ける上で一番大事なのは栄養。体力、免疫力をつけるのにケアフードはぴったり。たくさん栄養をとっていい人生を送りましょう」と参加者を激励しました。



↑がんセンターでの試食会。約350人が立ち寄った。



↑パイナップル（上）ニンジン（左下）  
トマト（右下）のシャーベット



↑ケアフードのレシピや調理の工夫  
について説明する石原シェフ

※写真は患者サロンの中野様が提供

**9月4日（日）に開かれる「千葉県がん患者大集合」（京葉銀行文化プラザ）で、ケアフード試食会（無料）を開きます。ぜひお立ち寄りください。**

《目次》

・千葉県がんセンターでケアフード試食会	P 1	・東日本大震災 医療支援活動	P 4～5
・試食会での「食事」アンケート結果報告	P 2	・平成23年度 理事会・通常総会	P 5
・「患者と家族のがん研究基金」今年度3件	P 3	・《連載》 ケアフードレシピ「玉ねぎ」	P 6
・「骨・軟部腫瘍研究基金」創設と研究助成金贈呈	P 3	・《連載》 会員の本棚「象の背中」	P 6

# 「食」をテーマに一言！

抗がん剤や放射線治療で味覚が変わった… 4割

3大「食」の悩みは…

食欲不振、味やにおいに敏感、口内炎

一番食べたい物…男性は刺身、ラーメン

女性は野菜、フルーツ、すし



↑ 試食会の風景

7月のケアフード・シャーベットの試食会では患者さんご家族、職員等にアンケート調査を実施しました。参加者約350人に対して180人が回答（回収率51%）。がんの部位や現在の治療内容、治療に伴う副作用による食事面での悩みがないか、在宅での食事の内容や満足度、一番食べたい大好物についてなど「食」をテーマで幅広く回答いただきました。ご協力ありがとうございました。

## 味覚の変化や悩み

抗がん剤や放射線治療によっては味の趣向が変わり、好きだったものが食べられなくなったり、食欲が落ちる、吐き気、口内炎など様々な症状に悩まされることがあります。食べられないという悩みを持った患者さんでも、今回の試食会のようにシャーベット状やピューレ状に調理を工夫することで「おいしく感じた」「のど越しがよく食べられた」といったコメントもありました。（表は64名の患者さんご本人による回答をもとに作成）

### ■治療を始めて味覚が変わりましたか？

味覚変わった	24人（38%）
味覚変わらない	21人（33%）
分からない	3人（5%）

### ■どんな症状が悩みですか？（のべ）

食欲がない	19人（30%）
味・においに敏感	17人（27%）
口内炎が痛い	13人（25%）
吐き気	6人（10%）
唾液が出ない	6人
味がしない	6人
飲み込みにくい	5人

## 日々の食事について

独り暮らし、家族と同居に問わず「自宅で作って食べる」方が患者さんの回答者全体の54%、その6割が家族と同じメニューを食べていると答えています。口に合わず家族とは違う食事をとる方もいました。また、自宅では作らず、宅配や弁当サービスを利用する方は3%。そして、無回答を含め4割の方は在宅でどのような食生活をしているか把握できませんでした。また患者さんの3割近くが「もっとおいしいものが食べたい」という希望を持っていることも分かりました。治療しながらもおいしい食事を食べる、ケアフードはそれをかなえていく一つの手段ととらえ、当NPO法人では今後も研究・開発を進めていきたいと考えています。

### ■入院中や在宅でケアフードを食べたいですか

食べたい	81人
食べたくない	2人
分からない	5人

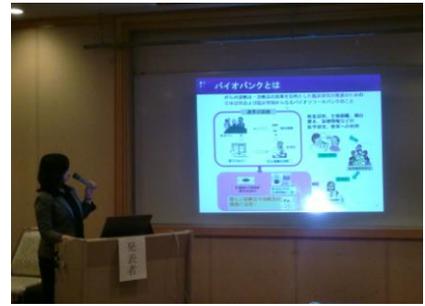
### ■患者さんの大好物は何ですか？（人気順）

- 男性** 刺身、うなぎ、ラーメン、肉、野菜  
プリン、カレーライス、フルーツ
- 女性** フルーツ、野菜、魚、すし、あんみつ、肉、ラーメン、ヨーグルト



**■平成23年度 「患者と家族のがん研究基金」  
研究費の助成対象3件決まる  
在宅療養者への遠隔医療、オストメイトの食生活向上など**

がん医療の最新治療法の開発・研究や、患者さんと家族の生活を支える活動などを対象に支援する「患者と家族のがん研究基金」の平成23年度の助成対象者3件が決まりました。1年間かけて研究活動を行い、その実績を公開していきます。



↑実績報告会で研究成果を発表する研究者（今年5月）

今年は千葉県内の大学、がん診療連携拠点病院、患者団体などから10件の申請がありました。当NPO法人が設けている審査委員会での厳正な審査の結果、3件を助成対象に選びました。研究基金担当の中川原章常任理事は「研究に関してはぜひ論文として成果を形にし、千葉発で全国、世界に発信してほしい」と期待を寄せています。

研究者・団体	研究テーマ
① 首藤清彦（千葉大学）	食道がん補助療法に対する拡散強調MRIによる早期効果予測法の開発
② 浜野公明（千葉県がんセンター）	がん患者の在宅療養における遠隔医療の有用性に関する研究
③ 村山輝子（千葉県オストミー協会）	食物とオストメイトの生活の質の向上



**■「骨・軟部腫瘍研究基金」創設 遺族からの寄付金で  
骨肉腫の腫瘍マーカー確立へ遺伝子解析  
千葉県がんセンター整形外科 岩田慎太郎先生に  
研究助成金の贈呈式**

千葉県がんセンターで治療を続けていた雨宮良貴様のご逝去によりご遺族の方から当NPO法人に1,248,000円の寄付をいただきました。これをきっかけに「骨・軟部腫瘍研究基金」を創設し、骨肉腫などの基礎・臨床研究にあてていく方針です。



↑ 竜理事長から研究助成金を受け取る岩田先生（右）

8月4日に整形外科の岩田慎太郎先生に初年度分研究助成金の贈呈式を行いました。研究テーマと内容を岩田先生から紹介いただきます。

**「骨肉腫におけるバイオマーカーとしてのマイクロRNA 発現解析—採血で薬の効き具合が分かるか？」**

千葉県がんセンター整形外科では、毎年3～4人の小児・青年期骨肉腫患者さんが治療を受けておられます。骨肉腫は「骨のがん」の一種であり、日本では20歳未満の人口のうち50万人に一人の発生率とされています。これまでに抗がん剤や手術の進歩により骨肉腫の治療成績は飛躍的に上がり、最新の5年生存率は80%に迫るところまできました。しかし抗がん剤が効かない一部の患者さん（薬剤抵抗性）や肺などに病気が遠隔転移している患者さんでは、治癒することが難しくなってしまいます。私たちは、患者さんの血液を調べることで、薬の効き具合の確認や転移の早期発見ができるような腫瘍マーカーの発見に取り組んで参りました。これまでの研究でその候補となる遺伝子（マイクロRNA）をいくつか見つけています。今後、さらに多くの患者さんからご提供いただいた血液を用いて研究を進め、骨肉腫の腫瘍マーカーを確立し、実際に骨肉腫患者さんの治療に役立てることを目標に引き続き取り組んで参ります。





## 東日本大震災 医療支援活動

3月11日、東北地方を中心に発生した東日本大震災。被災した方々には心よりお見舞い申し上げます。

当NPO法人では発生直後から医療物資の運びこみ、医師を含む支援チームを被災地に派遣してきました。宮城県石巻市での診療支援を続けている竜理事長が活動の様子を報告します。



↑被災地で診療を行う竜理事長

### 医療体制が崩壊した宮城県石巻市、草の根支援で患者を救う 初対面の医師らとも強い団結力 医療貢献できる喜びを実感

3月11日に東日本を襲った未曾有の大津波は、一瞬にして東日本の太平洋沿いの集落を廃墟とした。当NPO法人では東北自動車道路が開通した直後の3月24日から支援に入り、4トントラックで生活必需物資や医療物資を届け、各地の実情を見て回った。その結果、最も被害が大きく医療システムが崩壊している宮城県石巻市での医療支援を行うこととした。

#### 石巻市、牡鹿半島周辺

宮城県沿岸北東部に位置。  
東日本大震災では、全被害の2割を占めた。  
沿岸部のすべての病院、診療所が津波にのまれ、海岸から4.5km内陸にあった石巻赤十字病院だけが津波の被害から免れた。



4月14日に車で石巻市に入り、特に集落が全滅している旧北上町十三浜の各避難所を巡回訪問した。しかし既に、石巻圏合同医療チームが避難所をカバーしており、支援の必要性は少ないと判断した。一方、開業医を中心とする一般医療提供体制の崩壊と市立病院の機能停止により、本来重症患者のみ担当するはずの日本赤十字社「石巻赤十字病院」(以下、石巻日赤病院)には一次救急患者も殺到し、石巻日赤病院の診療支援が最も重要であると考えた。特に勤務が過酷となる土曜日の17時から24時までと、日曜日の8時半から13時までの医療支援なら継続可能と考え、日本登山医学会や医療構想・千葉などと協力して行ってきた。私は4月から8月の間に5回の医療支援に入った。



初めて会う他施設の医療者とも協力して、一医師として被災地域に貢献できる喜びを感じた5か月であった。患者数は8月に入っても減少することはなく、被災地の医療体制の再建はまだまだであると感じている。全滅した集落での瓦礫撤去は進んだが、再建はこれからである。周囲が切り立った山で囲まれているこれらの地域では、政府の言う高台移住は不可能ではないかと思う。放射能被害がさらに被災地の復興を困難にしている現状では、まだまだNPOなどによる草の根支援が大事だと考える。（NPO法人医療・福祉ネットワーク千葉理事長 竜崇正）



↑ 石巻赤十字病院前にて



↑ 津波で倒壊した家々



↑ 即席医療チームでも団結

### 東日本大震災 医療支援これまでの活動記録から

3月24日	第一弾 医療支援チーム派遣と物資の輸送。千葉市内の病院等の協力を得て注射器、点滴器材、浴衣などをトラックで運ぶ。
4月14日～17日	宮城県石巻市北上地区周辺にて避難所を巡回、診察、健康体操指導など災害医療コーディネーターの活躍を確認。
4月23日～24日	石巻日赤病院で診察医師登録。高血圧、小児、妊婦など診察。余震への恐怖と不安抱く患者多数。心のケアと病気予防。
5月28日～29日	北上地区のがれき撤去が進んでいるのを確認。石巻日赤病院で夕方～夜間の診察。即席の医療チームでも結束して治療にあたる。
7月23日～24日	石巻日赤病院で千葉県がんセンター看護師3名とともに診察。無料から保険診療に戻る。ベテラン医師、研修医らとも協力体制。夜間は小児が多数来院。

### ■平成23年度 理事会・通常総会開かれる 被災地への医療支援など10件の事業計画を承認

5月17日、千葉市のホテルプラザ菜の花で平成23年度の理事会・通常総会を開きました。「骨・軟部腫瘍研究基金」の創設や、総務省の在宅緩和医療推進事業への協力、東日本大震災の被災地への医療支援など新規事業4件を含め、10件の事業計画が承認されました。



↑ 理事会・通常総会の様子

「患者と家族のがん研究基金」研究助成、ケアフード開発・調査研究、医療者の海外研修などを柱に、一般の方にも参加を呼び掛けがん医療を考えるきっかけにする市民公開講座、患者サロン活動への助成、小児がん患者さんの課外授業への助成、ホームページや冊子を通じた広報活動なども含まれています。冒頭で竜崇正理事長は、今年には東日本大震災の被災地での一次医療支援にも力を入れる方針を示し、「国民の目線、患者さんの視点に立って、幅広い活動を進めていきたい」とあいさつしました。

※当NPO法人の各活動はホームページでも公開しています。





## ケアフード おいしいレシピ

### 玉ねぎのピューレ



ミキサーを使って家庭で作れる簡単レシピを紹介합니다。今回は玉ねぎ。ゆっくり煮て甘みを引き出します。魚や肉とも相性が良く、冷凍保存もOKです。

《材料》玉ねぎ 2、3個(500g)  
バター(できれば無塩バター) 20g  
ローリエ 1枚、塩 少々

### 《作り方》

- ① 玉ねぎの皮をむいて、幅1cm程度のざく切りにします。みじん切りや薄切りにすると味を生かしきれないので、大きく切り分けてください。
- ② 玉ねぎを鍋に入れ、バターとローリエも加えて弱火(とろ火)で煮ます。落としぶたをし、さらに鍋のふたをして15~30分間コトコト。(水は一切入れなくても玉ねぎから水分がしみ出します)
- ③ 玉ねぎから水分が出てしっとりしたら火を止めます。そのまま10分間冷まします。ローリエは取りだしておきましょう。
- ④ 粗熱が取れたら、玉ねぎのみをミキサーに移します。鍋に残った水を少しずつ加えてスムーズにかくはんします。お好みで塩を少々。(調理指導:石原雅弘シェフ)



## 会員の本棚 member's library

当NPO法人の会員の方の本棚からとっておきの一冊を選んでもらい、紹介いたします。「がん」や「医療」を大きなテーマに文芸書から専門書までオールジャンルです。今回は…

千葉県がんセンター「にとな文庫」司書 下原康子さん



「象の背中」  
秋元 康  
産経新聞出版  
(2006年)

### 余命半年の男のユートピア・・・その「味わい」は？

おニャン子クラブやAKB48の仕掛け人、時代の寵児である秋元康氏が余命半年と宣告された中年サラリーマンの物語を書いたとは意外である。仕事にも家族にも恵まれ、物分りのいい愛人までいる男に突然の末期がん宣告。彼はあっさりと延命治療をあきらめ、今までに出会った大切な人たちにじかに別れを告げようと決心する。打ち明けた最初の相手は愛人、続いて息子、初恋の人、仲違いして別れた友人、彼の子を産んだ同期の女性と続く。一方で、妻にはトイレで倒れて発覚するまで明かさないうなど、男の身勝手さ(そのくせ誰からも愛されている)に女性読者の多くは憤慨するに違いない。余命半年だからこそ実現した男のユートピア、という見方もできる。「象の背中」という題名も腑に落ちない。象の連想で言えば「群盲象を評す」か。見えやすい背中しか描かれていない。

一方、この作品には別の魅力がある。それは食べ物。食通の著者だけあって食べる場面が多い。ベーグル、蕎麦掻き、間人蟹、タンソテー、バジリコのスパゲッティー、カルメン(デザート)、旅館のシンプルな朝食、やきとり、筍ごはん、洋食屋のハヤシライスとロールキャベツ、ヴィンテージのワイン入りのビーフシチュー、シンプルな冷やし中華、すき焼き、しにせの水羊羹、枇杷、スイカ、氷白熊(かき氷)、重箱入りの好物のおかず(最期の晩餐)などなど。深い味わいには欠けるが、おいしそうな印象は残った。

《発行》NPO法人医療・福祉ネットワーク千葉  
事務局 〒260-8717  
千葉市中央区仁戸名町 666-2  
千葉県がんセンター 3階  
電話 043(268)6960 / F A X 043(263)8175  
Eメール katagiri@medicalwel.com  
ホームページ http://medicalwel.com



### 《編集後記》

盛りだくさんになりましたが第1号のニュースレターを発行しました。読んでいただきありがとうございます。ご感想、ご意見、投稿や入会の希望がありましたらご連絡ください。おいしく飲み込みやすいケアフードは心と体にやさしく、調理する方も癒されます。ぜひお試しください。(風)