

「桜の樹」 ニュースレター vol.58 2026.6

岡倉天心記念
がん哲学外来
巣鴨カフェ「桜」

夏の味わい方

風ちゃん

今年も長い夏になりそうだ。少しでも涼しく過ごせるように、体調を整えながら気分良く過ごしたいと思う。那須高原南が丘牧場は、標高 650 メートルの高原にある観光牧場である。平地より 4℃程涼しく、夏でも爽やかな風が吹き抜ける。もう一つ、避暑地といえば軽井沢。猛暑日(35℃)以上の日もある東京と比較すると、標高約 1000 メートルの軽井沢では、25℃～28℃前後の涼しい高原の風を感じられる。

これらの、夏でも涼しい観光スポットに行くのもいいし、写真や映像を見て目で感じるのも楽しい。

体力消耗の激しい夏、栄養バランスを整えることも大切だ。お味噌汁は、夏バテ予防に必要なタンパク質、ビタミン B2、カルシウムなどが豊富なので、是非食べて欲しい。発汗で不足しがちなミネラルと水分を補えるし、発酵食品なので消化にも良く免疫力がアップできる。好きな温度に冷やして食べたり、常温の水や氷で味噌を溶かして作るのもいい。辛いものが苦手であればおすめなの、料理に唐辛子や香辛料を入れてみる。辛さの刺激で発汗を促し、体温を下げるのだ。身体が欲しいと感じるものを積極的に取り入れる。水分と塩分を欠かさないことが大切だ。

最後に、谷崎潤一郎の名言を紹介する。

* 悲しい時には、桜の花の咲くのを見たって涙がでるんだ。

* たとへ神に見放されても、私は私自身を信じる。

心と身体に栄養を蓄えて、夏を過ごしていこうと思う。



緩和ケアについての補足

ニャンコ先生

緩和ケアについては前々回 4 月のニュースレターで書きましたが、その補足を書きます、がんと診断され、例えば抗がん剤治療を受けている時、抗がん剤の副作用や精神的な苦痛を含めて、治療と並行して受けられます。がんが進行し、治療方法がなくなった時も続けて緩和ケア治療を受けられますが、その緩和としての落ち着いた時は少し違います、日本の医療の大原則は地域医療・かかりつけ医に診ていただくことです。何か病気に罹患した時は先ずかかりつけ医へ行き、そこで大病院で診ていただくと判断した時、紹介状を書いていただき大病院へ行きます。ですから大病院では紹介状のない患者さんの初診料は高額(数千円～1万円)になります、緩和として落ち着いた時は退院しなければなりません、かかりつけ医が緩和治療ができなければもちろんその緩和治療をできる自宅近くの中または小病院を紹介していただけます。

またもう一つの留意点は緩和ケア治療を受けながら入院したい場合です、それは期限がある病院があるということです、例えば一ヶ月だけとかです、退院し再入院するとか方法はあるようですが患者にとっては負担です、ホスピスの病院も同様に期限があるのがあろうようです。

当たり前になるかもしれませんが先ず信頼できる「かかりつけ医」をつくること、緩和ケア病院、ホスピスはよく調べることです、また訪問診療も充実してきていると聞きますが鍵を預けるとなると身内以上に信頼できる方になりますが、これは難しいと思います。

岡倉天心記念がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」

sugamocafe.sakura@gmail.com

<https://sugamo-sakura.com/>

後援：一般社団法人がん哲学外来
がん哲学外来市民学会

代表 西原光治
編集 浦川 慶子

