日本赤十字社 和歌山医療センター
Japanese Red Cross Society

医療と健康の情報をお届けする

日赤和歌山 健康だより

ご自由にお持ちください
Vol.112
（秋号）
2026年10月発行

巻頭特集 知っておきたい「風邪」と「インフルエンザ」の違い
大腸CT検査コースを新設
令和８年熊本地震に職員を派遣
食養生レシピ（減塩）

知っておきたい「風邪」と「インフルエンザ」の違い

「風邪かな？」と思ったら、まずは無理をしないこと



「鼻水が出る」「喉が痛い」「少し熱がある」――。私たちにとって「風邪」は、とても身近な病気です。

風邪は、さまざまなウイルスが鼻やのどに感染することで起こります。主な症状は、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛み、せき、発熱、だるさなどです。多くの場合、十分な休養と水分補給を心がけることで、自然に回復していきます。

一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。風邪と似た症状が出ますが、一般的には、突然の発熱や強いだるさ、頭痛、筋肉痛・関節痛など、全身の症状が強く出やすいのが特徴です。また、感染力が強く、短期間で周囲に広がることがあります。

風邪とインフルエンザ、どう違う？

	風邪	インフルエンザ
感染力	さまざま	強い
病　状	発熱：軽度の場合もある 筋肉痛・関節痛：あまり強くない	発熱：高温になることが多い 筋肉痛・関節痛：強く出ることがある
治　療	対症療法（解熱剤など）	抗ウイルス薬が有効な場合がある
予　防	なし	ワクチン

ただし、症状には個人差があり、症状だけで風邪とインフルエンザを完全に区別することはできません。「熱が高くないからインフルエンザではない」とも限りません。

風邪をひいたら、どうすればいい？

まずは無理をせず、ゆっくり休みましょう。水分をこまめにとり、食欲があれば消化のよいものを食べるようにします。せきやくしゃみがあるときは、マスクを着用する、手洗いをする、人混みを避けるなど、周囲に感染を広げないための配慮も大切です。

こんなときは医療機関へ

「風邪だから大丈夫」と自己判断しすぎないことも大切です。高熱が続く、息苦しい、胸が痛い、水分がとれない、症状が長引く、急に症状が悪化するなどの場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。



特に、高齢者や乳幼児、基礎疾患のある方は注意が必要です。

風邪もインフルエンザも、日頃の手洗い、十分な睡眠、バランスのよい食事などが予防につながります。体調が悪いときは無理をせず、しっかり休むこと。

そして「いつもの風邪」と決めつけず、症状の変化をよく観察することが、自分自身と大切な人を守ることにつながります。

人間ドックに「大腸CT検査コース」を新設しました

大腸CT検査とは？

大腸CT検査とは、内視鏡を使わず大腸がんやポリープを見つける検査方法で、肛門から炭酸ガスを注入して膨張させた大腸をCT撮影し、3D画像を作成して画像診断を行います。

「大腸カメラは怖い」「下剤を飲むのが大変そう」という方におすすめしており、苦痛をできるだけ抑え、身体への負担を少なくして短時間で大腸の異常を調べることができる検査方法であり、がんに進行しやすい大腸ポリープの検出に適しています。

罹患数の多い大腸がんは、自覚症状がない場合でも、定期的な検査による早期発見・早期治療がとても大切です。

ご自身と大切な方の健康のために、ぜひこの機会に検査を受けてみませんか？

大腸CT検査コース　42,300円(税込)　［※健康診断の受診状況により、重複する検査区分を省くことができます。］　詳細はこちらから

プレミアムドック　大腸CT検査（オプション）キャンペーンのお知らせ

2026年10月１日から2027年３月31日までの期間限定キャンペーンを実施しています。ぜひこの機会にプレミアムドックをご利用ください。



○プレミアムドック

通常は大腸CT検査を選択すると追加料金が33,000円のところ、キャンペーン期間中は大腸内視鏡検査と同額25,000円の追加料金で受診いただけます。

○プレミアムドックプラス

大腸CT検査を選んでも、追加料金なし。コース料金のみで受診いただけます。

大腸CT検査でがんやポリープを指摘された方は、後日専門医が診察し、内視鏡治療や手術など適切な治療につなげます。

プレミアムドックについてはこちら

院内マスク着用ルールを変更しました

これまで当医療センターでは、院内に入館するすべての方にマスク着用をお願いしておりました。

2026年８月よりマスク着用ルールを見直し、一律にマスク着用を求めません。

ただし、以下の場合はマスク着用をお願いいたします。

- せきなど呼吸器症状がある場合（咳エチケット）
- 感染症流行状況によって院長が必要と判断した場合
- 個別の状況により指示がある場合

当医療センターでは、患者さんやご家族、そして職員が安心して過ごせる環境づくりのため、引き続き院内感染予防に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



「日赤和歌山医療センターの病気のことがよくわかる本」を出版しました!



「気になる症状がある」「治療について知りたい」といった患者さんやご家族の疑問に寄り添い、病気や治療への理解を少しでも深めていただくことを目的に、『日赤和歌山医療センターの病気のことがよくわかる本』を出版しました。

本冊子では、各分野の専門医が、病気や治療について患者さんやご家族にもわかりやすく解説しています。

「救急医療」「ハイブリッド手術室」「ロボット支援手術」「がん診療」「病気別Q&A」など他多数、当医療センターの医療や取り組みを紹介する全60テーマを掲載。図や写真なども交えながら、専門的な医療情報を身近に感じていただけるよう、わかりやすくまとめています。

和歌山県内の書店、院内売店、通販サイトにて販売中です。見かけた際には、ぜひお手に取ってご覧ください。

令和8年熊本地震に職員延29名を派遣

『日赤救護班』を八代市に派遣

医師・看護師・薬剤師・主事らで編成する救護班を２班派遣。避難所等での巡回診療のほか、生活環境整備のための段ボールベッドの作成・設置や、安眠セット、弾性ストッキングの配布、手指消毒等の感染対策指導を行いました。

派遣期間

第１班	2026年８月 5日～８月10日
第２班	2026年８月29日～９月 3日

『日赤災害医療コーディネートチーム』を宇城市に派遣

日赤災害医療コーディネートチームを２班派遣。宇城地域保健医療福祉調整本部にて、被災地で活動する日赤救護班の活動調整や、避難所や医療機関の情報収集など、現地での医療救護活動の統括・調整・助言を行いました。

派遣期間

第１班	2026年８月12日～８月19日
第２班	2026年９月 6日～９月13日

『こころのケア班』を氷川町に派遣

「こころのケア」を実施できる公認心理師・看護師らを派遣。支援者や被災された方の心身のストレス軽減を図り、心理的支援を行いました。

派遣期間

第１班	2026年８月24日～８月30日


弾性ストッキングを配布する様子

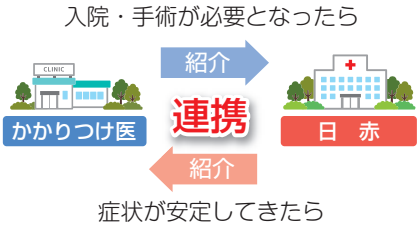


日赤救護班・各支援団体の活動調整を行う様子


熊本県支部の災害対策本部でミーティングを行うこころのケア班

『かかりつけ医』のご紹介

当医療センターでは、国の方針に従い、普段は「かかりつけ医」に受診し、専門的な診療が必要な場合は当医療センターを受診していただく連携を行っています。病状が安定した患者さんには「かかりつけ医（地域の医療施設の先生方）」を紹介しています。



原眼科クリニック



院　長
原　哲哉 先生

住　所
〒649-6216
岩出市野上野83-8



電話番号
0736－61－0100

診療科目
眼科

外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
15:00～18:00	○		○		○		

休診日：日曜、祝日、火曜午後、木曜午後　※４月と５月は木曜休診
備　考：【駐車場】ショッピングセンターの駐車場利用可能



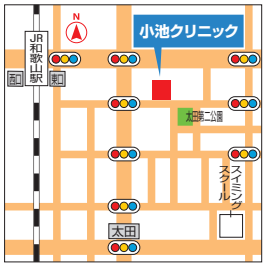
当院は、岩出市に開院して34年目を迎えます。
地域のかかりつけ医として、お子様からご高齢の方まで、地域の皆様に寄り添い、生涯にわたる目の健康を支えてまいります。
目のかゆみ、充血、日常の些細な違和感や視力の変化、目の病気で不安なことなどありましたら、いつでも安心してご相談ください。

小池クリニック



院　長
小池　廣昭 先生

住　所
〒640-8323
和歌山市太田２丁目13-25



電話番号
073－474－0033

診療科目
一般内科、糖尿病内科、人間ドック、健診

外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	
16:00～19:00	○	○			○		

休診日：水曜午後・木曜午後・土曜午後・日・祝日
備　考：曜日により午前の診察開始時刻が異なるためご注意ください。

当院は平成元年に開業し、予防医学を中心に考え、人間ドック、健康診断、糖尿病を中心とした生活習慣病外来、一般内科外来を行ってきました。
人間ドックにおきましては、一般的な検査の他に胃カメラ、腹部エコー等の検査を受けて頂いております。検査結果の説明や、健康相談に時間をかけることが強みと考えており、専門的な精密検査が必要な場合には日赤和歌山医療センター様に多く紹介させていただいております。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2026わかやまへ参加

８月29日（土）、30日（日）にリレー・フォー・ライフ・ジャパン2026わかやまが和歌山城公園砂の丸広場で開催されました。「リレーフォーライフ」とは、がん経験者、ご家族、支援者とともにがんに向き合い、ともに支え合う24時間イベントです。当医療センターからは応援メッセージの募集と、プロのメイクアップアドバイザーを招き、アピアランスケア（外見ケア）を行うブースを出展しました。たくさんの方から応援メッセージをいただき、当医療センター内（本館２階：採血室横）に掲示していますので、ぜひご覧ください。









食養生レシピ（減塩の工夫）

鮭と彩り野菜のパン粉炒め

栄養量（１人分）
エネルギー…203kcal
塩分……0.4g

鮭のうま味やチーズ・にんにくの風味を生かすことで、塩分を控えながらもおいしく食べられるレシピです。



じゃがいもはビタミンC、カリウムが豊富です。



材料　（1人分）

生鮭……60ｇ（1切れ）
じゃがいも……30ｇ（中1/3個）
トマト……40ｇ（大1/5個）
ピーマン……10ｇ（中1/3個）
パン粉…… 3ｇ（大さじ1杯）
粉チーズ…… 6ｇ（大さじ1杯）
塩……0.2ｇ
（親指と人差し指で軽くつまんだ位の量）
こしょう……少々
にんにく…… 5ｇ
オリーブオイル…… 6ｇ（大さじ½杯）

作り方

① じゃがいもは皮をむき２㎜の厚さの短冊切り、ピーマンとトマトは角切り、にんにくはみじん切りにする。
② フライパンにオリーブオイル（半分量）をひき、にんにくを炒める。香りが出てきたらパン粉、粉チーズを加えて色づくまで炒め、一度フライパンから取り出す。
③ フライパンに残りのオリーブオイルをひき、鮭の色が変わるまで焼く。
④ フライパンの端に鮭を寄せ、余った面でじゃがいも、ピーマンを炒める。
⑤ じゃがいもが透き通ってきたら、トマトを加えて軽く炒め、鮭も一緒に混ぜ合わせる。
⑥ 塩・こしょうで味を調えて、②のパン粉を全体に混ぜ合わせる。

（文・写真 栄養課）

診療科別外来診察表

※区分【A：紹介予約　B：当日初診　C：予約再診　D：当日再診】※赤字は女性医師

2026年10月１日現在

診療科	区分	月	火	水	木	金	備　考
循環器内科	A B	★1静田	田﨑	辻	辰島	★1静田	★1 専門外来
	C D	藤田	辻	吉田	田﨑	藤田	
		—	辰島	★1山田	—	柴森	
	C D	一柳	林	甲斐	坂本	中田	
		尾野	畑村	—	上田	山﨑	
消化器内科	A B C D	山下	上野山	岩上	中谷	上野山	炎症性腸疾患：中野・久保
		松本	中谷	外村	松本	岩上	
		上野	中野	森	中野	荻野	
		久保	筑後	荻野	植月	坂野	
		外村	—	—	—	筑後	
糖尿病・内分泌内科	ACD	廣畠	金子（午前）	廣畠	金子（午前）	—	初診は完全予約制 ★1 下垂体専門・糖尿病 ★2 第1・3週 ★3 第2・4・5週
	A	—	—	—	—	担当医	
	C D	金子（午前）	小池（午前）	中崎（午前）	島谷	中崎	
		—	廣畠	—	★1浦木（午後）	★2植田 ★3瀬野	
血液内科	ACD	—	上田	岡	—	光吉	初診は完全予約制 ★1 Aは院内紹介のみ
		—	—	★1光吉	—	—	
	C D	岡	—	—	岡	上田	
消化器外科	A B C D	近藤	池田	横山	寺脇	安近	
		山田	松浦	中村	門野	伊東	
		井上	青山	—	伊藤	—	
	C	—	—	高橋（午後）	—	—	
乳腺外科	A	鳥井	—	松谷	鳥井	松谷	
		松本	—	—	松本	—	
	C	松谷	—	鳥井	山中	鳥井	
		（交替制）	（交替制）	山中	（交替制）	山中	
		—	—	（交替制）	—	熊野	
小児外科	A B C D	—	池田	横山	—	—	
眼科	A	大音	担当医	担当医	石倉	貴志	完全予約制 Cは術後外来のみ
		山口	担当医	担当医	担当医	担当医	
	C	担当医（午後）	担当医（午後）	担当医（午後）	担当医（午後）	担当医（午後）	
耳鼻咽喉科・頭頸部外科	A B	扇田	暁	扇田	—	★1★2辻村	B は紹介患者のみ ★1 頭頸部・甲状腺腫瘍外来 ★2 第1・2・3・4週 ★3 第5週
					—	★3安田	
	BCD	池田	—	辻村	—	岡元	
		安田	—	暁	—	井上	
		—	—	森田	—	—	
産婦人科	A B	★1山西優 ★2山村	★1安田 ★2（交替制）	★1山村 ★2新垣	★1横山 ★2山西患	吉田	★1 第1・3・5週 ★2 第2・4週 ★3 14時～16時 ★4 13時30分～15時 ★5 15時～ ★6 婦人科ユニットのみ 火・木曜日（受付は11時まで）
	C D 婦人科（午前）	吉田	恩地	山西優	安田	山村	
	C 婦人科（午前）	—	—	—	—	★6山西優	
	C 婦人科（午後）予約制	★3児玉	—	★3西松	—	坂部	
		★3山西患	—	—	—	—	
	C 産科（午前）	★1山村 ★2坂部	山西患	吉田	児玉	★1恩地 ★2新垣	
	C 産科（午後）予約制	★4西松 ★5坂田	横山	安田	—	山西優	
小児科	A B C D（午前）	儘田	深尾	横山宏	儘田	坂部	
		杉峰	坂部	宮﨑	杉峰	幸伏	
泌尿器科	A B C D	玉置	伊藤	★1髙橋 ★2中保	玉置	伊藤（14時まで）	★1 第1・3・5週 ★2 第2・4週 Bは紹介患者のみ
		灰谷	灰谷	—	柴崎	柴崎	
		福田	中保	—	髙橋	大西	
腎臓内科	A B C D	嘉藤	嘉藤	杉谷	山崎（午前）	杉谷	★1 第1・3・5週
		堺	児玉	小緑	—	大森	
		—	—	—	—	—	
	ACD	—	—	★1玉置（午前）	前沢	—	
		—	—	—	小緑	—	
	C	—	—	—	—	東	

診療科	区分	月	火	水	木	金	備　考
皮膚科	A C D B	大橋	岩崎	坂田	田中	—	
	A B	—	—	—	—	米井	★1 第1・3・5週 ★2 第2・4週
	C D	坂田	米井	岩崎	米井	★1大橋 ★2奥村	
整形外科	A B C D	玉置	植田	田中	玉置	古川	B は紹介患者のみ
		田中	坂﨑	古川	植田	仲谷	
		仲谷	木村	安里	杉野	坂﨑（午前）	
		—	平山	—	—	—	
	BCD	—	—	—	木村（午前）	—	
歯科口腔外科	A C B D	佐武	長尾	五木田	井原	平石	D：当日再診は要相談
	C D	—	平石	井原	平石	佐武	
		—	五木田	長尾	長尾	長尾	
		—	井原	—	五木田	井原	
		—	—	—	—	五木田	
放射線治療科	A C	小倉	根來	★1(交替制)	小倉	上田	完全予約制 ★1 不定期に休診の場合あり ★2 放射線治療中の診察 受付は8時30分～ Aは院内紹介のみ
		上田	上田	—	上田	小倉	
	★2C	(交替制)	小倉	(交替制)	根來	(交替制)	
脳神経外科	A C B D	—	—	—	★1中	—	★1 指定紹介患者のみ ★2 Aは脳ユニット含む
	ABD	★2担当医	担当医	担当医	武本	担当医	
	C	武本	松房	—	宮武	—	
		前島	—	—	大谷	—	
麻酔科	ACD	—	吉村	宮﨑	佐田	—	初診は完全予約制
呼吸器内科	ACD	池上	—	—	—	—	初診は完全予約制 ★1 睡眠時無呼吸外来
	A	深尾	★1堀川	河内	—	寺下	
		—	—	—	—	渡邉	
	C D	渡邉	池上	寺下	堀川	岡垣	
		—	—	軸屋	田中	河内	
		—	—	—	世利	—	
心臓血管外科	A C B D	阪口	—	阪口	—	—	
	C D	堀	—	堀	—	—	
		矢野	—	矢野	—	—	
		杉田	—	杉田	—	—	
リハビリテーション科	B C	古川	★1武本/★1宮武	植田	宮武	田中	★1 交替制
脳神経内科	A B C D	山下	澤村	山下	★2山下	澤村	★1 隔週交替制 ★2 CDのみ
		友田	松田	★1大曲 ★1中村	北堀	★1平田 ★1平山	
		★1竹中 ★1成宮	—	—	相馬	—	
精神科	A C	東	★2東	★1東	東	★2東	完全予約制 受付は8時30分～ ★1 Aを除く ★2 A は院内紹介のみ
形成外科	ACD	広実	上野	広実	杉村	成山	初診は完全予約制
		杉村	成山	—	上野	—	
呼吸器外科	A C B D	—	石川	池田	—	石川	
	C D	—	宗田	千葉	—	—	
心療内科	A C	★1阿部	阿部	★1阿部	阿部	—	完全予約制 ★1 Aは院内紹介のみ 受付は8時30分～
	C	—	—	—	—	阿部	
リウマチ科（膠原病）	A C	★1秋月	岡本	船越	—	別役	完全予約制 ★1 第1・2・4・5週 ★2 第2・4週 ★3 第1・3・5週
		★2小川	松宮	納田	—	★3小川	
漢方内科	A C	—	—	山田	—	—	完全予約制
感染症内科	A C B D	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	
緩和ケア内科	A C	筒井	吉村	宇山	筒井	阿部	完全予約制
腫瘍内科	A C	—	—	野長瀬	高濱	—	完全予約制

受付時間：午前８時～午前11時30分（初診および予約外の再診）
［午前10時まで］耳鼻咽喉科・頭頸部外科(火)
［午前11時まで］耳鼻咽喉科・頭頸部外科(月・水・金)
産婦人科(火・木)・歯科口腔外科(月～金)
形成外科(水・木・金)
［午後３時まで］小児外科(月～金)
診療時間：午前９時～午後５時30分
休診日：土曜、日曜、祝祭日、年末年始(12月29日～１月３日)、創立記念日(５月１日)

各種専門外来一覧

※詳しくは、各診療科にお問い合わせください。

2026年10月１日現在

診療科	専門外来名	診察曜日	備　考
循環器内科	ペースメーカー外来	月	予約制
	不整脈外来	月･水･金	予約制
	末梢血管外来（血管内治療）	火･木･金	予約制
	心不全外来	水	完全予約制･13時～16時
	高血圧外来	木	予約制
消化器内科	肝胆膵外来	月～金	
	内視鏡治療外来	火･木･金	
	炎症性腸疾患外来	月･火･木	
糖尿病･内分泌内科	糖尿病透析予防外来	火･水･木	完全予約制
	肥満外来	月･木	完全予約制
乳腺外科	乳がん高度診断・治療外来	月･水･木･金	完全予約制
	乳腺診断・術後経過外来	水	完全予約制･午前
	石灰化外来	月･水･木･金	完全予約制･午前
	地域連携パス外来	月･水･木･金	完全予約制･午前
眼科	黄斑浮腫治療外来	月～金	予約制･午前
耳鼻咽喉科・頭頸部外科	副鼻腔・アレルギー外来	月	完全予約制･午後
	小児難聴・補聴器外来	金	完全予約制･午後
産婦人科	妊孕外来	月～金	完全予約制
	妊娠と薬外来	月･水	完全予約制･午前
	周産期遺伝外来（周産期･出生前診断）	水･金	完全予約制
	胎児心エコー外来	金（第3週）	完全予約制･午後
	プレコンセプションケア外来	水（第1･3･5週）	完全予約制･午前
	助産師外来	月～金	完全予約制･午後
	母乳外来	月～金	完全予約制･午後
	児の２週間健診	月～金	完全予約制･午後
泌尿器科	間質性膀胱炎外来	月	
	精子凍結保存外来	火･木	完全予約制
	男性不妊外来	水（第2･4･5週）	完全予約制･14時～15時
	献腎移植登録更新外来	月･火	1月～3月

診療科	専門外来名	診察曜日	備　考
小児科	アレルギー外来	月･水	予約制（水曜日は午後のみ）
	未熟児外来	月･木･金	予約制･午後
	血液悪性腫瘍外来	火	予約制･午後
	神経外来	火	予約制･午後
	発達外来	水･木	予約制･午後
	心臓外来	水	予約制･午後
	免疫･アレルギー外来	火	予約制･午後
	1ヶ月健診	金	予約制･午後
	内分泌・代謝外来	木	予約制
	フォローアップ外来	火	予約制
腎臓内科	CAPD外来	月～金	完全予約制
	腎移植外来	木･金	予約制
	療法選択外来	月～金	完全予約制
	シャント外来	月～金	予約制
整形外科	脊椎外来	月～金	
	上肢･人工関節センター（上肢）	火･金	
	股関節･人工関節センター（股）	月～金	
	膝関節･人工関節センター（膝）	月･火･水･金	
	足関節・足外来	火･金	
	スポーツ・関節鏡外来	月･水	
歯科口腔外科	顎関節症外来	月～金	予約制
脳神経外科	脳血管内治療専門外来	木	予約制･13時～15時
麻酔科	ペインクリニック外来	火･水･木	完全予約制
呼吸器内科	禁煙外来	月	完全予約制
	睡眠時無呼吸外来	火（初診）	完全予約制
心臓血管外科	下肢静脈瘤外来　2026年3月11日から休止	水	予約制･午後
感染症内科	トラベルクリニック（渡航外来）	月～金	予約制
遺伝性ユニット	遺伝診療	水（第2･4週）	完全予約制

Mission

赤十字の使命「人道の実現」を胸に、心のかよった最良の医療を提供し、地域社会に貢献します。

Vision

地域医療の要として、全ての人に信頼される病院を目指す。

Values

1. 急性期病院として高度で質の高い医療を追求するとともに、満足と信頼が得られる医療の提供に努めます。
2. 高度救命救急センターの役割を果たし、24時間体制の救急医療を実践します。
3. 国内外における救護・救援活動および保健衛生活動に積極的に取り組みます。
4. 地域の医療機関と連携を密にし、地域の基幹病院としての使命を全うします。
5. 次世代の医療を担う人材を育成します。
6. 働きやすい働きがいのある職場づくりを目指します。
7. 地域医療を支え続けるため、健全な病院運営に努めます。

日本赤十字社和歌山医療センター

発行責任者　管理局長　中川　豊［編集］社会課
〒640-8558　和歌山市小松原通四丁目20番地
TEL（073）422-4171㈹　FAX（073）426-1168㈹

二次元コードからもホームページをご覧いただけます
ホームページ https://www.wakayama-med.jrc.or.jp

当医療センターでは、患者さんの療養環境の充実と、ご来院くださる方々の利便性向上を目指し、院内に様々なサービスを導入しています。その一部をご案内します。





ふれあい看護体験を開催しました

2026年７月31日（金）に高校生を対象とした令和８年度ふれあい看護体験を開催しました。

県内各高校から計34名を受け入れ、病棟での看護体験や車いす操作等の技術体験、災害備蓄倉庫の見学を行い、参加した高校生からは「看護師さんの仕事内容が具体的にイメージでき、勉強になりました」と感想が寄せられました。



「食事とセルフケアで毎日をサポート～がん治療をもっと自分らしく～」を開催



９月10日（木）にがん患者さんへの生活支援講座を開催しました。

がんの分野に特化した資格を持つ当医療センターの看護師と管理栄養士が、〈がん薬物療法を自分らしく継続するために必要なセルフケアの方法〉、〈栄養不足を予防するために食事をとる工夫〉などを質疑応答を交えてお伝えしました。

栄養補助食品の試食では、参加者は色々な食品を試しお互い感想を言い合いながら和気あいあいと過ごされ、講座後は「教えてもらったマッサージは続けてみます」「普段の食事で疑問に思っていたことを知れてよかった」等ご意見をいただきました。次回講座は11月12日（木）緩和ケアをテーマに開催します。右記二次元コードより内容をご確認の上、ぜひお申し込みください。