

がん相談支援センター
たんぽぽ便り

— 2026年 夏号 —

暑さが続く季節になりました。
お体や心の調子はいかがでしょう。

暑さが本格的になる季節。治療中の方は体力を消耗しやすく、脱水や熱中症のリスクも高まります。無理をせず、室内環境を整えながら、こまめな水分補給を心がけましょう。小さな工夫が夏を快適に過ごす助けになります。



脱水予防

- ・喉が渴く前に、少量ずつこまめな水分補給を。
- ・水や麦茶に加え、食事がとれない時は体調に合わせて経口補水液も活用。
- ・室内でも脱水は起こります。エアコン使用時も意識して水分を。



クーラーの上手な使い方

- ・室温は26～28℃を目安に、冷やしすぎに注意。
- ・風が直接体に当たらないように調整すると疲れにくくなります。
- ・扇風機と併用して空気を循環させると快適さがアップ。

夏バテ予防のひと工夫

- ・冷たいものばかりに偏らず、温かい汁物を一品プラス。
- ・豆腐、卵、魚など、食べやすいタンパク質を少しずつ。
- ・トマトやきゅうりなどの夏野菜でビタミン補給。



『がん相談支援センター』は通院治療していなくても、無料で相談できる窓口です。
お気軽にご相談ください。

○相談時間 月曜日～土曜日 9:00～16:00

※日・祝日・年末年始・当院休診日(5/1・10月第2土曜日)を除く。

○相談時間の目安 30分～40分程度

○相談方法 面談・電話

※当日直接お越しの場合、お待たせしてしまうことがありますので、ご予約をお勧めいたします。

<予約方法>

①病院代表(03-3480-1151 代)へ電話をしていただき

『がん相談支援センター』へ。相談員が対応いたします。

②がん相談支援センターへお越しいただくか、外来や病棟などの院内スタッフへ予約希望とお伝えください。

③QRコードから予約(3日前0:00まで)

