

がん相談支援センター たんぽぽ便り

— 2026年 秋号 —

暑さが少しずつ和らぎ、秋の気配を感じる季節になりました。

<〇〇の秋>と言いますが、「おいしいな」「きれいだな」「この本、好きだな」等、自分に合った<秋>を感じ、ほっとできる時間が過ごせるといいですね。

▷食事：薬を飲むために、義務として食べていませんか？

一度にしっかり食べられない時には、少しずつ何回かに分けて食べても大丈夫です。季節の食べ物は抗酸化力や栄養価が高いと言われています。「**今日はこれを食べよう**」と、**無理のない範囲**で季節の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

▷お出かけ：～まだまだ紫外線対策を～

がん治療後の皮膚は**バリア機能が低下**し、紫外線ダメージを受けやすくなっています。また放射線照射後の皮膚は長期間にわたってケアが必要になります。日焼け止めは**SPF50+・PA++++・ノンケミカル**（紫外線散乱剤のみ）のものを選びましょう。

夏と比べれば秋の紫外線量は減少しますが、ゼロにはなりません。紫外線の強さは太陽の高さに左右されます。緯度が低い地域ほど強くなる傾向があり、標高が高い場所では、1,000m上がるごとに紫外線が約10%強くなると気象庁でも説明しています。**秋の行楽も、帽子や日傘、日焼け止めで紫外線対策**を心がけましょう。

『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）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）

