

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2017年・秋冬号

vol.345

|季|刊|発|行|

日赤News

おいしい!! 簡単レシピ

低糖質でもボリューム満点!
ヘルシー大根餃子

ほっとニュース

フィリピン保健医療支援より
三浦看護師が帰国、保崎看護師が出発!
人命救助で看護師が感謝状授与

Information

「糖尿病教室」のお知らせ
「腎臓病教室」のお知らせ
「赤十字講習会」のお知らせ

【特集】

自分らしい生き方を見失わないために
変化してきた緩和ケア

がん相談支援センター患者サロンのご案内

写真は当院で働くスタッフが毎号出ます。

注目の
トピックス

今号のテーマ: **これからのがん医療**

自分らしい生き方を見失わないために 変化してきた緩和ケア

日本人の2人に1人がかかる「がん」という病。
どんな治療を選び、どのように生きていきたいかは
一人一人の人生観によって異なります。
来たる高齢化社会でも、自分らしさを見失わないために
これからのがん医療に必要なことを提案します。

教えて
ドクター
Q & A

第一外科部長
白石 好 医師

東京都出身。着任と同時に始まった
静岡での生活も、早18年。「今では
すっかりこちらでの暮らしになじまし
た」と笑う。家庭では生後8ヶ月の愛
娘、雪華(ゆきは)ちゃんの良きパパ。



Q 緩和ケアってどういう意味?

A 緩和ケアとは大きくいえば、病に伴う心身の痛みを和らげること。
体の痛みを緩和するための投薬や処置は緩和ケアのごく一部。
もっと大きな役割は、つらい状況にある患者さんや家族の生活、人生に
ついてよりよい方向を見つけることです。

Q 緩和ケアはいつからはじめる?

A 最近は患者さんに直接がんの診断を伝えるケースが多く、緩和
ケアはその診断時から始まっています。がんであることを告げられ
た患者さんは、種類や進行具合に関わらず、自らの人生の終わりを意
識することに。それと同時に病状への不安だけでなく、仕事や生活、家
族との関係性、金銭面での負担など、心に様々な不安を抱えます。そ
うした要素を考えあわせながら、患者さんが人生の最期までよりよく生
きるための手段として、納得できる治療方針を探っていくのです。

Q 家族にとっての緩和ケアとは?

A がんを告知された時に受けるショックは、患者さん本人も家族も
同じ。病による痛みや不安は本人にしかわかりませんが、家族に
は闘病を支える困難や看取る苦しみ、悲しみがあります。精神的な部
分に対して医療がどこまで関わるかは難しい問題ですが、治療におい
て患者さんの人生・生活を第一に考え、それを支える家族の意思にで
きるだけ添うことは、医療に関わる者すべてに共通する目標です。



やがて来る高齢化社会で 最期の時をどう迎えるか

「先生にお任せします」…がんの告知を受け、治療方針を話し合う際によく聞かれる言葉です。現在のがん治療は学会などが考案したガイドラインに添って行なうことがほとんどで、病院や主治医によって大きく変わることはありません。医療技術は延命を目標に日々邁進しており、新しい薬剤や技術の開発も日進月歩、結果としてがん患者の平均的な生存期間は延びています。とはいえ、どんな先進治療を受けても必ず治るといふ保障はなく、がんと診断されたら誰もがその先にある死を意識せざるを得ません。

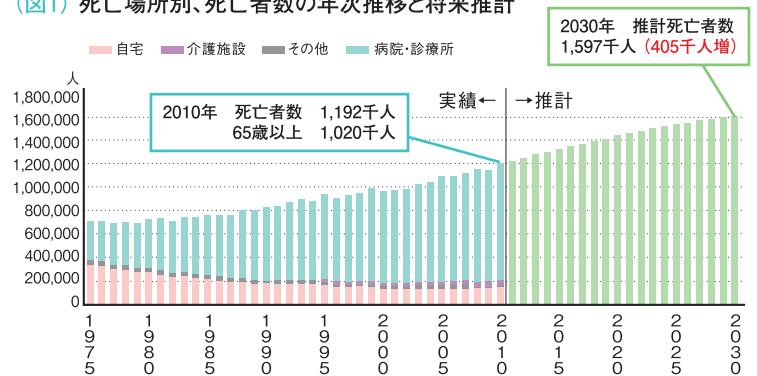
少子高齢化が進む日本では、2025年には3人に1人は75歳以上となり、年間死亡者数は現在より40万人以上の増加が見込まれます(図1)。そうなれば現在のような病院中心の医療体制の維持は難しくなります。いまだ多くの方は病院で命を終えています。が、最期の場所として病院のベッドが確保されない時代が到来し、多くの患者は在宅医療で担うこととなります。すでに対策として、各地で病院以外の地域の医療介護が連携を強化していく地域包括ケアの取り組みがなされています。がん患者が最期を自宅や施設でも穏やかに過

ごすための在宅緩和ケアも普及してきました。しかしより大事なものは、一人一人が「人生の最終段階になった時、どのように生きるのか」を考えるということ(図2)。

緩和ケアに必要なのは 対話とリハビリテーション

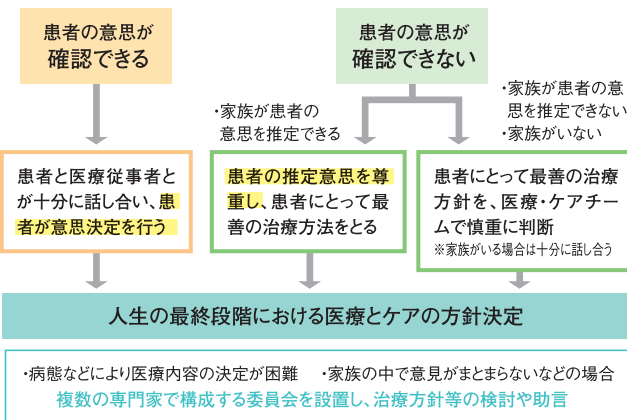
従来、医療者が思い描く緩和ケアの実現が患者のためと考えられてきました。そこには死を意識するという心のストレスを取り除くという考えがありましたが、一方で患者をがんを罹った辛い存在として扱うことで患者自身の主体性を取り上げていたのかもしれない。他人に命を委ね、自ら考えることをやめてしまうのは楽かもしれませんが、しかし人間には元々困難から立ち上がる力があります。死を意識した時に命と向き合うことは大きな成長の機会で、その向き合い方が患者の人生の最終章となります。人生の主役である患者を支援するために、医療者においては「対話とリハビリテーション」が大事になってきます。その人の価値観に添った治療を同じ目線で模索し、終末期になっても自分らしく生きられるよう支援することです。進行度や年齢、場所によらず、垣根を超えてがん患者が最後まで自分らしく生きる手助けを行うことが、私たちの目標です。

(図1) 死亡場所別、死亡者数の年次推移と将来推計



【資料】2010年(平成22年)までの実績は厚生労働省「人口動態統計」
2011年(平成23年)以降の推計は国立社会保険・人口問題研究所「人口統計資料集(2006年度版)」から推定

(図2) 人生の最終段階における医療とケアの話し合いのプロセス



▶ INFORMATION

がん相談支援センター患者サロン “クロスカフェ”のご案内

交流や癒しの時間を通して、
がん患者さんが病と向き合い
をつけて自分らしい生活を取り戻す場です。
専門スタッフもおりますので安心してご参加
いただけます。お気軽にご相談下さい。

お申し込みは ☎054-254-4311(代)
がん相談支援センターまで

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

研修医 左から
平松真生子さん 松浦真典さん



この春、当院で医師としての第一歩を踏み出した14名の研修医。日々奮闘中の彼らを代表しておふたりが表紙に登場です。医師である父の背中を追ってこの職業を志したという松浦さんは整形外科志望。産婦人科を希望する平松さんも「医師は小さな頃からの憧れでした」と瞳を輝かせます。「まだまだ学ばべきことばかり、毎日が勉強です」と笑いながらも、目指す道をまっすぐに歩んでいます。



フィリピン保健医療支援より 三浦看護師が帰国、 保崎看護師が出発!

日本赤十字社が国際保健医療支援として行っている、フィリピン共和国への医療従事者派遣事業。昨年11月から約半年にわたり現地での保健医療支援に従事を終えた三浦貴子看護師がこの春帰国、今年9月からは保崎友紀看護師が派遣されることになりました。保崎さんの出発直前、同じ病棟に勤務する二人にお話を伺いました。



三浦貴子看護師 (入社11年目)



学生時代は国際ボランティアサークルに所属。ナースをしながら、いつか自分もと思うように。

約6ヶ月間の派遣を終えてどうでしたか?

「苦労したのはコミュニケーション。基本的に会話は英語ですが、時折タガログ語が入ってくると理解できなくて…。でも現地スタッフや大家さんをはじめ、皆さんいい人ばかりで安心して生活できました」

保崎友紀看護師 (入社6年目)

(入社6年目)
※ナースのキャリアは12年目



海外に目を向けるきっかけは9.11テロ事件。国際的な活動もできるからとナースを志望。6年前にイギリス留学経験も。

派遣を直前に控えてどんな気持ち?

「今はこれまでの現地での事業の把握や、指導をしなければならぬ公衆衛生・地域保健の勉強を進めています。治安は気になりますが、できるだけ準備をして頑張りたい。これから荷作りも頑張らなければ!」

当院看護師が 人命救助で表彰

当院にて訪問看護を専門としている石神泉看護師、佐藤紀子看護師に、このたび人命救助にて静岡市消防局より感謝状が贈られました。ふたりは今年6月、市内県道で車が中央分離帯に乗り上げる交通事故に遭遇。車内で心肺停止状態となっていた運転手の男性に対し、心臓マッサージを救急車到着まで続けました。「助けるのに必死でした。今は元気に社会復帰されているようで本当に嬉しい」と語りました。



INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ 15:00～

- 糖尿病について(糖尿病専門医・村上医師)…10/13(金)、11/10(金)、12/1(金)
※やむを得ない都合等により中止となる場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
 - 食事について…10/10(火)、11/7(火)、12/5(火)
 - 検査・運動について…10/6(金)、11/2(木)、12/8(金)
 - 食事・薬について…10/20(金)、11/17(金)、12/15(金)
 - 網膜症・日常生活について…10/27(金)、11/24(金)、12/22(金)
 - 糖尿病教室食事会 11:30～…10/18(水)、11/15(水)、12/20(水)
- 申し込み・お問い合わせは、2号館栄養課まで
TEL.054-254-4311(代) / 内線3103 当院に受診されている方が対象となります。

「腎臓病教室」のお知らせ 15:00～

- 腎臓を悪くする要因…10/24(火)
 - 腎臓病の食事…11/28(火)
- 場所:2号館4階 第1会議室 どなたでも無料で受講できます。直接会場へお越しください。

「赤十字講習会」のお知らせ

- 「健康生活支援講習 支援員養成講習」
…10/10(火)、11(水)、12(木) 10:00～15:00
～高齢の家族や地域の人々に対する、こころからケアについて学びます～
 - 「災害時高齢者生活支援講習」…10/17(火) 14:00～16:00
～被災した高齢者の避難所生活を支援するための知識や技術を学びます～
 - 「健康生活支援講習 短期講習」…11/21(火) 13:30～16:00
～認知症について正しく理解し、認知症の人々やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指しましょう。簡単なスキミングの方法も学べます～
- 日本赤十字社静岡県支部ホームページからお申し込みください。



栄養課
考案
1人分
143kcal

おいしい!
簡単レシピ

低糖質でもボリューム満点!

ヘルシー 大根餃子

餃子の皮の代わりに大根を使うため、餃子6個分で糖質約80%オフ。野菜たっぷりヘルシーに!

材料 4人分

大根 …………… 薄切り24枚
豚ひき肉 …………… 200g
ニラ …………… 1/2束
おろししょうが …… 小さじ1
塩、こしょう …… 各少々
ごま油 …………… 適量

1. 大根は2～3mmの薄切りにして、電子レンジで火を通す(600W・3分)。
※レンジを使わない場合は、塩を振って15～20分おき、柔らかくしておく。
2. 豚ひき肉、刻んだニラ、おろししょうが、塩、こしょうをボウルに入れてよく混ぜる。
3. ②を一口分ずつスプーンでとって①の大根で1枚ずつはさみ、ごま油をひいたフライパンで焦げ目がつくまで中火で焼く。