

陽だまり

コスモスやすすきの穂が秋風にゆれ、赤とんぼが楽しそうに飛ぶ季節となりました。あんなに暑かった夏もすっかりどこかへいってしまいました。

食欲の秋... スポーツの秋... 読書の秋...。
皆様は、どんな秋を見つけて楽しんでいこうと思っていらっしゃいますか。



今号の写真

散歩中 落葉をふみ、足元を見る。『オヤ?』 虫くい落葉は 虫が描いた路上絵だ。
秋、足元を見て楽しみましょう。

がん教室

がん治療中の食事について



「緩和ケア・がん相談支援センター」では、化学療法や放射線治療の副作用で悩む患者さんやご家族の支援のため「がん治療中の食事について」のがん教室を開催しております。「治療中はなぜ食べられないの?」「なぜ嘔気があるの?」「どうしたら食べられるの?」など、専門の看護師や管理栄養士の話を聞いたり、一緒に話をしたりする会です。参加を希望される方は、「緩和ケア・がん相談支援センター」まで。

< 日程 >

6/14 開催済み (4名参加)

7/12 開催済み (5名参加)

★10/11(木) 13:30~15:00 開催予定

★11/8(木) 13:30~15:00 開催予定



参加者の声

- ・シスプラチンを投与して2日目。だるさ、吐き気など「つわり状態」が少しでもよくなる情報がほしくて参加しました。今後困ったとき、心強い場所がたくさん見つけれられました。
- ・三食規則正しく食べなければという思いが強かったが、食べられないときは「無理に食べなくても良い」ことがわかってうれしい。
- ・手術後の生活を考えるとまず一番に食事のことが気がかりでしたので参考にさせていただきます。またこれからも相談に乗っていただくと心強く思いました。

★印の日程は、参加者募集中です!

6/2土 ふれ愛デー (病院祭) の報告

すまいるサロン・フリーマーケット

「すまいるサロン」では、ボランティアさんにご協力いただきフリーマーケットへ出店いたしました。

恒例の手作りの品(帽子など)のほか、洋服、カバンといった不要になった日用品など、たくさんの品物を出品しました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。売上げは、ケア帽子作りの材料代に充てさせていただきます。

また、「すまいるサロン」では「語りべ」などもあり、楽しいひとときを過ごしていただけたかなと思います。



個別相談会

「緩和ケア・がん相談支援センター」は、通常は平日・昼間のみ相談をお受けしています。ふれ愛デーは土曜日でしたので特別に個別相談会を設け、当日は8件のご相談がありました。

多くの皆様にご利用していただけるよう、今後もこのような機会での相談会を企画していきたいと考えています。どうぞご利用ください。

表紙の写真

撮影者:金子晴雄さん 昭和5年生まれ 長野市在住 元カメラマン

「長年撮り貯めた写真を活かして豆本や絵葉書を作ってます。作る事が、私の緩和ケアなのです。」

がん検診を受けましょう



長野市民病院 健診センター長
内分泌・代謝内科 部長 **西井 裕** 医師



まず強調したいことは『**がん検診を受けましょう**』
ということです。

我が国のがん死亡者数は年間 30 万人を超え、死亡原因の第 1 位を占めています。しかし診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、早期治療ができるようになってきています。

がん検診はがん死亡率を減少させることができる確実な方法です。

どんな人が受ければよいのでしょうか？かなりの人が誤解していますが、症状のない人が対象です。

どんながん検診をうければよいのでしょうか？胃癌、大腸癌、肺がん、乳がん、子宮頸癌等です。

現在、科学的根拠のあるがん検診としては下記のようなものが言われています。ここで意外と思うことは、胃がん検診は胃内視鏡検査ではなく、胃のバリウム検査が推奨されていることだと思います。

がん検診には、2つあり、市町村が行っている対策型がん検診と、当院でも行っているドックなどの任意型がん検診があります。

これも意外かと思いますが、基本的には対策型の検診を全て受けていただければ、ドックなどは受ける必要はありません。

しかし、働き盛りのひとが、検診を受けるために有給休暇を5回とって、検診を受けることは現実的には不可能ではないでしょうか？ドックなどの任意型がん検診はほぼ1日で上記のがん検診を受診することができます。またドックを受診することで、生活習慣病対策もできることもメリットになります。

また当院のドックを受けていただくと、精密検査が必要な場合には、その場で、一部の精密検査については予約できることもメリットとしてあげられます。

さらに胃癌は最近ではピロリ菌を除菌すると、癌の発症率が1/3ぐらいに低下することがいわれています。ピロリ菌の除菌は、ピロリ菌陽性の慢性胃炎では保険適応とはされていません。

このようなピロリ菌陽性の慢性胃炎をもっているドック受診者の皆様に、予防のための対策を説明させていただけるのも、ドック受診のメリットだと思います。現在 15000 円ぐらいの負担で胃癌の頻度が1/3になること、また除菌時の副作用などを説明させていただいても、かなりの方がピロリ菌の除菌をするを選択されています。



科学的根拠のある検診

胃	:	胃エックス線
子宮頸部	:	細胞診
乳房	:	視触診とマンモグラフィーの併用
肺	:	胸部エックス線と喀痰細胞診（喫煙者のみ）併用
大腸	:	便潜血検査、大腸内視鏡



今回は、緩和ケア病棟(ホスピス)ってどんなところ、どんなことをしてくれるところかなどについてお話しします。

緩和ケア病棟(ホスピス)では、「癒すこと」に重点をおいたケアが行われます。苦しみや悩みを完全に解消することはできなくても、最大限やわらげてくれる場所が、緩和ケア病棟です。緩和ケア病棟(ホスピス)では、患者さん本人と家族のQOL(生活の質)の改善をめざして、さまざまな専門家とボランティアがチームとしてケアを提供します。

●緩和ケア病棟が提供するケア

緩和ケア病棟では、患者さんがその人らしく過ごし、生きることを支えます。そのために、医療専門家が患者さん本人や家族と協力しあい、さまざまな側面から「癒し」をつくりだしていきます。緩和ケア病棟では、次のようなケアや支援が行われます。

- 体の痛み、心の悩みやつらさをできるかぎり緩和するケアを提供します。
- 趣味の活動ーボランティアの協力のもと、音楽を聴く、生け花や指編み、絵、折り紙など、趣味を楽しむための支援を行います。
- イベントやレクリエーションの提供(お花見、七夕、クリスマスなど)により、季節を感じて過ごすことができます。
- 入浴や散髪など身だしなみの手入れ、日常生活の介助をします。
- 食事や栄養の相談ー管理栄養士のアドバイスのもと、キッチンで調理を行うこともできます。
- 医師やスタッフの協力のもと、患者さんや家族がくつろいで日常的な時間を過ごすことができるデイルームがあります。また、面談時間の制限がゆるやかなので、家族や大切な人とゆっくり時間を過ごすことができます。家族が泊まるための家族室がある施設もあります。

(出典：NHK厚生文化事業団発行「がん患者のための体と心の緩和ケア」)

<よくあるご質問>

Q: 緩和ケア病棟(ホスピス)は、どこにありますか？

A: 長野県内には4施設あります。(愛和病院、新生病院、諏訪中央病院、岡谷塩嶺病院)



Q: 費用は、自費ですか？

A: 入院料は健康保険が適用されます。

患者さんが充実した療養生活を送るためにも、がん治療の初期から、緩和ケア病棟(ホスピス)についての情報も集めておくことをおすすめします。詳細についてお知りになりたい方は「緩和ケア・がん相談支援センター」まで、お気軽にご相談ください。



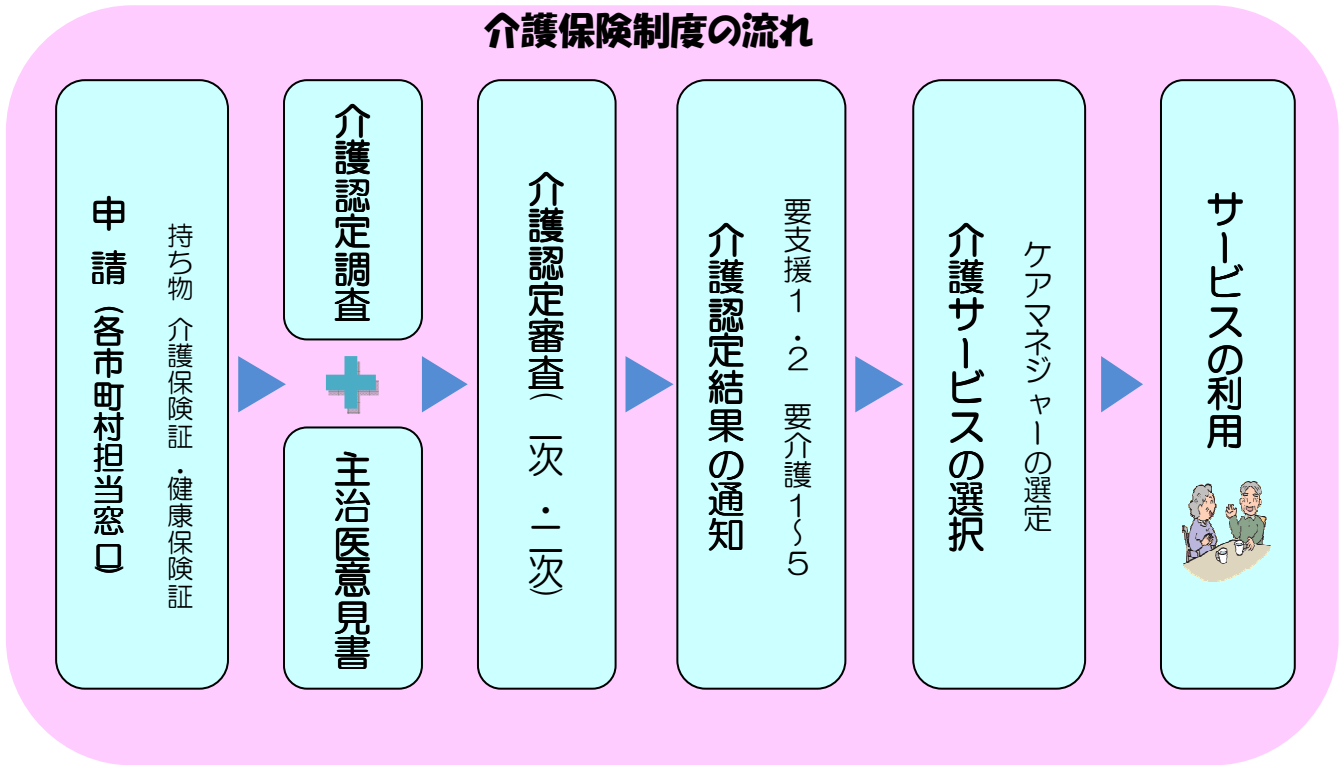
がん患者の在宅療養 ～介護保険を利用しよう～



がんの治療には、手術や抗がん剤、放射線治療といった様々な治療法がありますが、治療には副作用を伴うことも少なくありません。また、がんの病態によっても(闘病自体にも)様々な症状が引き起こされ、日常生活に支障をきたすこともあるでしょう。今回は、がんの患者さんの在宅療養を支援する「介護保険制度」についてご案内したいと思います。

介護保険というと65歳以上の高齢者が利用する制度と思われがちですが、40～64歳までの第2号被保険者と呼ばれる年代であっても、がん末期の場合は特定疾病として介護保険を利用できる場合があります。

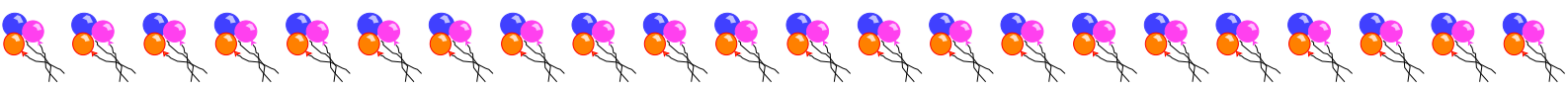
がんと闘うすべての患者さんが対象となるものではありませんが、“起きる”“立つ”“歩く”といった何気ない動作を難しく感じたり、日常生活のしづらさを感じるが増えたとき、介護保険の利用をご検討されてはいかがでしょうか。



一口に「介護保険」といっても、制度自体はとても細かい内容が定められていて、手続きが煩雑に思われるかもしれません。介護保険についてもっと詳しく知りたい、その他の社会資源について知りたいという方は、緩和ケア・がん相談支援センターまたは医療ソーシャルワーカーにご相談ください。

介護保険やその他の社会資源を上手に活用し、患者さんやご家族が負担や不安を感じることなく生活や治療に専念できるようこれからも皆さんを支援していきたいと思っています。

医療ソーシャルワーカー 坂本高志



リレー・フォー・ライフ信州 in 長野

2012年

10月13日(土) 開幕 12時 ▶ 14日(日) 閉幕 12時
長野市城山公園 ふれあい広場



『がんに関する無料相談・体験コーナー』

●医師による「がん相談」

10/13(土) 13時30分～16時

消化器がん (長野赤十字病院・内科 松田至晃医師)

長野赤十字病院・外科 町田泰一医師)



10/14(日) 9時～11時

乳がん (長野赤十字病院・乳腺内分泌外科 浜善久医師)

緩和ケア (愛和病院 山田祐司医師)

「啓発ブース」

にて実施します。
お気軽に
お越しください!



●がん専門薬剤師による「くすりの相談」

10/13(土) 13時30分～16時 (飯山赤十字病院、長野赤十字病院、長野市民病院)

●管理栄養士による「栄養相談」

10/13(土) 14時～18時 (長野赤十字病院、長野市民病院)

§ 栄養補助飲料の無料試飲コーナーもあります!



●看護師による「がん教室」

10/13(土) 14時～18時

リンパケア (長野市民病院・緩和ケア認定看護師 兼 医療リンパドレナージセラピスト)

§ 「リンパマッサージ」の無料体験とミニレクチャー 14時、16時 (各1時間)

スキンケア (長野市民病院・皮膚排泄ケア認定看護師)

§ 「スキンケア」の無料体験とミニレクチャー 15時、17時 (各30分間)

10/14(日) 9時～11時

がんの痛み (長野市民病院・がん性疼痛看護認定看護師)

§ 「痛みと鎮痛薬」のミニレクチャー 9時30分 (30分間)

化学療法 (長野市民病院・がん化学療法看護認定看護師)

§ 「抗がん剤治療と口腔ケア」のミニレクチャー 10時 (30分間)



●「がん相談ホットライン」相談コーナー

10/13(土) 16時～17時30分 (日本対がん協会相談員)

講演会

清泉女学院
講堂2階
(ラファエラ館)

「大切な体を“乳がん”から守るために」

10/13(土) 15時～16時

長野赤十字病院 浜 善久 医師



～ 緩和ケア・トークショー ～

「自分らしく生きるために“緩和ケア”を使いたおそう！」

10/13(土) 17時～18時

愛和病院 平方 眞 医師
長野赤十字病院 佐藤恵子 看護師
新生病院 石田雅嗣 チャプレン

イベント情報

(市民病院に関係するイベント)

(清泉講堂2階にて)

もぐら～ず」の演奏会
(長野市民病院・有志)

こころのリハビリ「落語会」
(快樂亭 狂志さん ほか)



10/13(土) 13時～13時半 (予定)

10/13(土) 14時～15時(予定)

#バイバース・カフェ

リレー・フォー・ライフでは、「過去に一度でもがん告知を受けたことがある人」を『サバイバー』と呼び、その勇気を称えます。がんになり命の大切さや生きる素晴らしさをサバイバーの皆さんは知っています。是非とも会場でたくさんのサバイバーの方とお話を楽しんでください。『サバイバース・カフェ』で、おしゃべりをしたり、大切な人や 未来の自分へお手紙を書いてみませんか？



また、サバイバーを支える全ての方を『ケアギバー』と呼んでいます。ケアギバーの皆さんもどうぞカフェに寄ってください。患者会の皆さんもどうぞお集まりください。アニマルセラピーやフラワーアレンジなどの企画も予定しています。

「啓発ブース」にて

10/13 (土) 13時～18時
10/14 (日) 9時～11時

無料!

リラクゼーション・スペース

★アロマセラピー ★マッサージ ★ストレッチ etc
疲れた心と体を癒しに、ぜひご利用ください

10/13(土) 13時～20時・10/14(日) 8時～11時

啓発ブースで
やってるよ～!

RELAY
FOR
LIFE!

ようこそ、緩和ケア・がん相談支援センターへ

当センターでは、患者さんやご家族が“がん”とうまく付き合いながら、心身ともに落ち着いた生活を送ることができるようお手伝いしています。

がんのことについて知りたい、治療に伴う副作用の対処法やいろいろな情報が欲しい、今後の療養や生活のことが心配・・・など、がん医療に関係したご相談やご質問に専門の看護師や医療ソーシャル・ワーカーが、分かりやすくお答えします。例えば、「がんと言われて、頭が真っ白になり不安で一杯」「医師に言われたことがよく分からなかった」「抗がん剤治療中で体も気持ちも辛い」「家族ががんになりどう接していいか困っている」といったご相談に対応しています。すぐに解決ができなくても、話すことは気持ちの整理につながります。お話をききながら一緒に考えていきたいと思えます。

また、毎週木曜日の11:00から15:00は「**すまいるサロン**」を開催しています。「同じ体験を持つ方々と話をしたい」との思いから発足した、がん患者さんとご家族が笑顔になれるおしゃべり場です。サロンのボランティア・スタッフは、がんの体験者やご家族です。不安や悩みを共有しあうことで気持ちが軽くなることもあります。不安・悲しみ・辛さ・喜び・楽しみ・希望・・・なんでもサロンで話してみませんか。



利用者数

緩和ケア・がん相談支援センター

2012年	4月	216件
2012年	5月	213件
2012年	6月	209件
2012年	7月	216件
2012年	8月	210件



すまいるサロン（毎週木曜日）

2012年	4月	4回/延べ55人
2012年	5月	4回/延べ55人
2012年	6月	4回/延べ45人
2012年	7月	4回/延べ40人
2012年	8月	5回/延べ59人

今後の予定



長野市民病院 第16回市民健康講座

9月29日（土）「若里市民文化ホール」にて 14時～16時（13時開場）

『膵臓がんの診断と内科的治療』 当院・副院長 兼 消化器内科部長 長谷部 修 医師

『膵臓がんの外科治療の現状』 当院・外科医長 成本 壮一 医師

リレー・フォー・ライフ信州in長野

10月13日（土）12:00 開幕 ～ 14日（日）12:00 閉幕「長野市城山公園 ふれあい広場」にて
※「がんに関する無料相談・体験コーナー」など詳細は、別ページをご覧ください。

オアシスの会（ストーマ造設患者の会）

- ・展示会（ストーマ用品の展示・説明会） 10月6日（土）14:00～16:00「第4・5・6会議室」にて
- ・お楽しみ会（交流会とクリスマス会） 12月8日（土）12:00～15:00「第4・5・6会議室」にて（予定）

すまいるサロン「X'mas リース作り」

12月8日（土）9:00～11:00「市民健康ホール」にて（予定）

すまいるサロン 毎週木曜日 11:00～15:00 「緩和ケア・がん相談支援センター」にて



※各イベントの詳細につきましては、「緩和ケア・がん相談支援センター」までお問合せ願います。

すまいるサロン便り「陽だまり」第13号(2012年9月発行)

長野市民病院 緩和ケア・がん相談支援センター

専用ダイヤル：026-295-1292