



がん患者さん等やそのご家族のための「患者サロン」として院内に開設された『やすらぎサロン』も、今年で13年目を迎えました。「語らいの場」、「情報収集の場」、「くつろぎの場」として皆様にご利用頂いております。今後もたくさんの方にご利用頂けるよう、やすらぎサロンの活動を定期的にご紹介していきます。

～緩和ケア特集～

ホスピス緩和ケア週間

日本ホスピス緩和ケア協会では、毎年10月の第2土曜日を「世界ホスピス緩和ケアデー」とし、その前の1週間を「ホスピス緩和ケア週間」として、ホスピス・緩和ケアに関する啓発・普及活動を進めています。

当院でも例年各種イベントを企画しており、今年度は10/11～10/20の期間中、緩和ケアに係るスタッフが「緩和ケア」シールをマスクに貼ったり、ポスターの掲示やリーフレットの設置等を行いました。



～患者さんやご家族のみなさんへ～

緩和ケア科医師 西堀 理香

みなさんがやすらぎを感じるのはどのようなときでしょうか？
私がやすらぎを感じるのは温かいほうじ茶を飲むときです。

さて、「緩和ケア」と聞いてみなさんはどのようなことを思い浮かべるでしょうか？

私たちの外来では痛みなど身体の症状を和らげるために薬を調整したり、気持ちのつらさを和らげるためのサポートを行ったり、社会的な相談にのったりしています。

対象となる患者さんは、「がんによって最期が近づいている方」というイメージを持たれがちですが、実際には病気を診断されたばかりの方や抗がん剤治療真っ最中の方、がん以外の慢性疾患をお持ちの方など様々です。診断直後や治療中の方々に緩和ケアができるサポートなどあるのだろうか、とも思われるかもしれませんが、しかし、病気の段階に関わらず、不安な気持ちやなかなか身近な人には言えない気持ちを抱えている方はいらっしゃいます。

例えば、診断直後であれば病気を受け止めきれない気持ち、闘病中であれば副作用に悩む気持ち、病気が進行したときには「この先どうなるのだろう」という気持ちを抱えうると思いますし、根治的な治療を終えた場合でも再発への不安を抱いている方もいらっしゃいます。

そのような方々が、まずはご自身の気持ちを口に出せる場所が提供できればいいな、と思っています。中には、「こんな考えは口にしてはいけないのではないか」とか「こんな些細なことくらい自分でなんとかしなければ」と、気持ちを口に出すことをためらう方もいらっしゃいます。どうか気になさらず、よろしければ聞かせてください。みなさんがやすらぎを感じる日々を送れるよう、（お茶は出せませんが）少しでもお手伝いができれば幸いです。

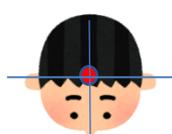


リラクゼーションとツボ押し ～自分でできる緩和ケア～

患者さんやご家族は、病気のことや医療情報を調べるために、スマートフォンを長時間見たり、診察のたびに緊張したり疲れたり、夜眠れない、など体や心に負担がかかりやすくなっています。診察の合間、電車の中、眠る前、など簡単にできる「ツボ押し」をご紹介します。



合谷（ごうこく）
人差し指と親指の骨の付け根を人差し指に向かってゆっくり押しします。
肩こり、腰痛、目の疲れ、緊張に



百会（ひゃくえ）
耳と鼻が交差する頭の真ん中をゆっくり下に押ししてゆっくり離します。
気分すっきり、イライラ、不安不眠、のぼせ



率谷（そっこく）
耳の生え際から少し上をげんこつで全体に押しながら気持ちのいいところを探してゆっくりほぐします。
肩こり、目の疲れ、ストレス、頭痛、歯痛



中府（ちゅうふ）
鎖骨と肩関節と脇のあたりにできるくぼみのところを、げんこつで全体に押ししてゆっくりほぐします。
肩こり、腰痛、目の疲れ、緊張



～当院のがん患者さんをサポートするスタッフのご紹介～

緩和ケア薬剤師の使命と医療用麻薬

緩和ケアチーム薬剤師 林 誠



私たち薬剤師は薬物療法の有効性と安全性を確保し、患者さんのクオリティ・オブ・ライフ（以下QOL）を向上させることを目的に活動しています。QOLとは人間らしく生きるための生活の質のことであり、身体的な不快さだけでなく、心の中に持つ問題や、仕事がどれだけできるか、家庭や社会との交流がどれだけ保たれるかななどを配慮する必要があります。

薬という漢字は草冠に楽と書きます。薬剤師は、病気や病気の症状で辛い思いをされている患者さんに対して、「薬」を通して少しでも「楽」にすることを使命としております。

緩和ケアで最も重要な薬は医療用麻薬です。麻薬ときくと「ええ！」と思われるかもしれませんが、がんに伴う痛みや息苦しさを取るためには非常に有効な薬です。

医療用麻薬は元々、ケシの実から抽出したケシ坊主の樹脂を原料に作られました。通常の頭痛や腹痛に使用される薬に比較し、鎮痛効果は明らかに優れています。

心配される副作用ですが、代表的には便秘や吐き気、眠気が挙げられます。これらの症状は適切な対応をすることで大きな問題となることはありません。緩和ケアで用いる医療用麻薬は適正に使用することで、寿命が縮んだり中毒になったりすることは決してありません。

がん患者さんは診断時に20～50%、進行がん患者さん全体では70～80%に痛みが存在するとされており、がん患者さんのQOLを維持するため、また、がん治療を行う上でも痛みのコントロールは不可欠です。痛みがあるのに穏やかに過ごすことはできませんよね。

がんと診断されてもより良い生活をおくるために、痛みで困ったら薬剤師にご相談ください。

やすらぎレシピ

～管理栄養士より～

ふわふわ玉子のきのこあんかけうどん



<材料（2人分）>

うどん	2玉
卵	2個
なめこ	80g
しいたけ	4個
えのき	60g
人参	40g
小ねぎ	適量
めんつゆ	100ml
(2倍濃縮)	
水	400ml
水溶き片栗粉	大さじ2
(片栗粉1：水2)	

<作り方>

- ① なめこはさっと洗い、水気を切る。しいたけは軸を切り落とし、5mm幅に切る。えのきは石づきをおとして3cm程度の長さ切る。人参は皮をむいて短冊切りにする。
- ② 鍋にめんつゆ・水・①の材料を入れ、中火にかける。
- ③ 人参がやわらかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
(とろみの様子を見てお好みで調整してください)
- ④ に溶き卵を加え、卵が固まったら火を止める。
- ⑤ うどんは別の鍋で、パッケージの表記通りにゆで、水を切る。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④をかけ、小ねぎを散らす。

<ポイント>

- ・いろいろなきのこを使って、秋らしいうどんに仕上げました！
- ・きのこの食物繊維と卵の蛋白質を手軽にまとめて摂ることが出来ます。
- ・生姜を加えても、身体があたたまりおすすめです！



独立行政法人国立病院機構 名古屋医療センター「やすらぎサロン」 電話 052-951-1111（内線 2188）
<開室時間> 月～金 10:00～15:00（土日祝休み） <場所> サービス棟 1階 食堂横



発行元：名古屋医療センター がん相談支援センター