

日鋼記念メデイカル情報

平成28年

10月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 痛みの治療～自分そして家族のために 2～3
- ヨムクスリ 4
 - 痛みを我慢しないで
- 栄養通信 5
 - 治療を支える食事の工夫
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - チェックリストで簡単に伝える～緩和ケアスクリーニングシート
- 母恋インフォメーション 7
 - New Face ～10月着任医師のご紹介
 - 世界糖尿病デー 市民公開講座のご案内
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今月の スナップ



香る秋の味覚「秋の味覚を楽しむ会」／緩和ケア病棟（10月7日）
ボランティアさんの焼いたサンマのこうばしい香りが施設いっばいに漂っていました。

痛みの治療～自分そして家族のために

緩和ケア科 科長 曾根 良夫 医師

平成17年 山口大学医学部医学科卒



当院では専門的に痛みのケアを行う「緩和ケア病棟」をはじめ、さまざまなアプローチを行っています。「自分の生活」を過ごすために痛みを取り除くことは不可欠だという曾根先生にお話を伺いました。

がんの痛みとは？

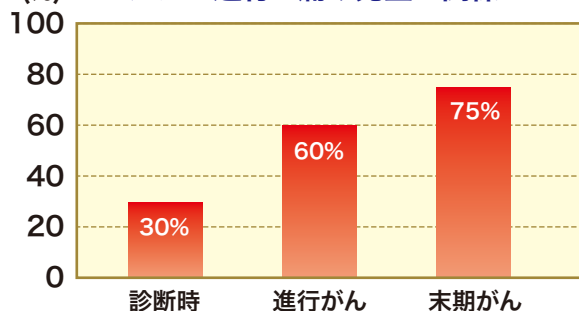
がん患者さんの70%～80%は痛みを経験すると報告されており、WHOでは「がんの痛みは治療すべき症状である」と提言しています。では、その痛みにはどのようなものがあるのでしょうか。教科書的には、以下のような痛みが挙げられます。

- がんの病変が内臓や神経を痛めることによる痛み
- がんの治療に伴って生じる痛み
(例えば手術そのもの、抗がん剤、放射線治療の副作用による痛み)
- からだの衰弱で関節が固まって動かなくなる痛み
- 床ずれができたりして生じる痛み

がん患者さんは高齢者が多く、がんとは直接関係ない痛み、以前からの持病で主に腰、肩、膝等の痛みを抱えられていることもよくあります。

患者さんの持病、現状の痛みの程度に応じて強弱の痛み止めを選択して対応します。治療の補完のため、もともと痛み止めではない鎮痛補助薬や抗不安薬も併用することもあります。

がんの進行と痛み発生の関係



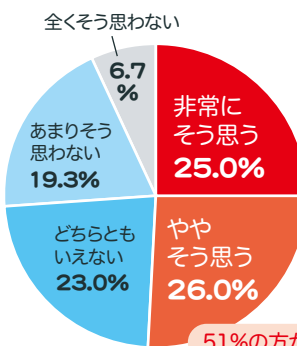
がんの病期によらず、がん患者さんの多くは痛みを抱えている

日本緩和医療学会「がん疼痛治療ガイドライン」作成委員会: Evidence-Based Medicine に則った がん疼痛治療ガイドライン、真興交易、p-4-5(2000)

痛みを取り除く効果、我慢することの欠点とは？

がん患者さんの痛みは、日常生活にほぼ差し支えない軽いレベルから、身動きもとれなくなるような重度の痛みまでさまざまで、1日のなかでも痛みの度合いが大きく変化します。また痛みが病気の進行で増強したり、範囲が拡大したりする傾向が治療の妨げになるのでは、と考え我慢される方もおられます。

体を動かす際の痛みで自分のしたいことができなくなる、ずっと続く痛みの我慢で精神的につらく落ち込んだ日々を過ごさないといけなくなり、周りの方々がひどく心配されるほど、悪影響は広がります。そうした状況を改善して、患者さんの生活の質をできるだけ保つために痛みを和らげる治療は不可欠です。



51%の方が治療の妨げになると考えている

あまり痛みを訴えると、そのことががん治療の妨げになるのではと心配に思う

小川節郎: がん疼痛治療患者調査レポートVol.1, p.2, 日本エル・シー・イー、東京(2005)



痛みのある状態は生活の質を下げてしまう

在宅療養中でも入院中でも 緩和ケアは可能ですか？

在宅療養中でも、痛みの治療は可能です。緩和ケア外来に数週間～数か月ごとに通院しながら、鎮痛剤を処方してもらい、また当院と連携している地元の往診医に来てもらって診察とオピオイド（医療用麻薬）までの処方をしてもらうことができます。

飲み込み（嚥下）が難しく、お薬を飲むことができない方には、自宅でも、坐薬、貼付薬、注射薬での対応が可能です。

また検査、手術、抗がん剤治療で他科に入院中でも、緩和ケアの医師、看護師（緩和ケアチーム）に来てもらって痛みの治療を受けることができます。私も緩和ケアチームの一人です。

治療中の病棟または 緩和ケア病棟で



外来で…



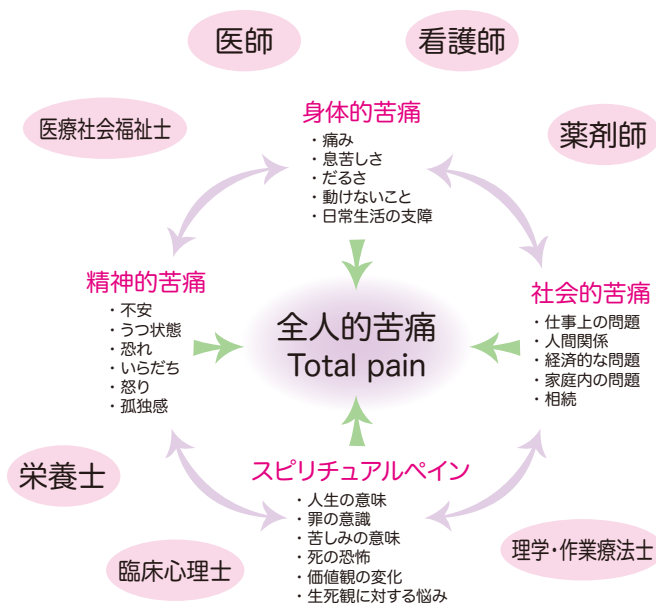
自宅で…

緩和ケア病棟は痛みに対して 様々なアプローチを行います

緩和ケア病棟は、単にがん患者さんの療養入院の場だけでなく、痛みの治療を受けるためだけでも入院が可能なところです。

在宅療養中に、急に痛みがひどくなった、薬を変更しても効果がほとんどなくなった、薬が飲めなくなった、認知機能の低下や脳病変等で薬の自己管理ができなくなったといった場合には入院治療をお勧めしています。

入院の場合には、従来の内服薬、注射薬での対応のほかに、疼痛緩和のための放射線治療、神経ブロック治療、腹水を抜くといった応急処置的な外科処置も可能です。



また、がん患者さんの痛みは、孤独、不安等が増強されやすく、心理、精神面が不安定となると、痛みが増強され、鎮痛薬の効果が減じてしまうこともあります。当科ではそうした方には、心理療法士、精神科医にも診てもらい、必要なら抗不安薬、抗精神薬を併用してもらいます。

さらに看護師による日々のケア、個別対応のリハビリ治療、音楽療法士による音楽での癒し、ボランティアによる環境整備、ご家族とのふれあい、病棟患者さんが集っての季節ごとの催しも、痛みの治療に貢献しています。



音楽療法の様子

音楽や季節ごとの催しなど、様々な方法で痛みやつらさの支援を行います。



痛みを我慢しないで

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部
調剤科

かま だ けい こ
鎌田 恵子

がんになると、半数以上の人痛みを感じるといわれています。痛みは、我慢する必要はありません。多くの痛みは、適切な治療により取り除いたり、和らげたりすることができます。今回は、がんの痛みを抑えるお薬の治療について紹介します。

痛み止めのお薬には消炎鎮痛薬、鎮痛補助薬や医療用麻薬などがあり、組み合わせて治療します。この中でも、医療用麻薬はオピオイド鎮痛薬と呼ばれ、がんの痛みにとっても有効な薬で病気の進行度に関わらず、状態に応じて使用されるお薬です。

しかし、「麻薬」という言葉から“中毒になる”“寿命が縮まる”“徐々に効果がなくなる”など、マイナスのイメージをもたれる場合もあり、使用する事に抵抗を感じて、痛みを我慢している方もいるかもしれません。



「医療用麻薬」と「危険ドラッグ」は全く別物



医師の診断のもと、適切に使用すれば中毒にはなりません

薬物乱用で使用され、中毒・依存が問題となっている麻薬「危険ドラッグ」と、医師の診断の下に適切に使用される医療用麻薬「オピオイド鎮痛薬」は、全く別物です。医療用麻薬は、痛みがある状態で適切に使用すると、中毒にならない事がわかっています。

副作用は便秘・吐き気・眠気などがあり、症状を抑える薬を使う事で軽減できるものもあります。

痛みの治療は伝えることから

痛みは見えない症状なので、まわりの人にはあなたの痛みが分からない場合があります。このため、がんの痛みを抑える治療は、「痛い」と伝える事から始まります。心配な事や不安な事、分からない事などがあれば、まずは医師、薬剤師、看護師までご相談ください。

身体の痛みを含めた医療者へ伝えるツール「緩和ケアスクリーニングシートについて「ハギウダがいく(6p)」で紹介していますので、こちらもぜひ活用ください。

FMびゅー (84.2MHz)
ラジオ健康プラザ放送中

放送日：毎週金曜日 9:10～9:20
第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』
今回の内容は10月21日(金)に放送予定です。





治療を支える食事の工夫

老人保健施設母恋
管理栄養士

しの はら
篠原めぐみ



がん治療による副作用では食欲が落ちることが多くなります。体力を落とさないためにも、栄養価の高いものを食べることは大切なことです。今回は食欲不振の時でも食べられる工夫をご紹介します。

食欲不振時の食事の工夫 ～無理をせず、自分のペースで

- 食べられそうなときに、すぐに食べられるよう簡単にできるものを準備しておく
～ 牛乳、ゼリー、アイスクリーム、果物など
- 少量ずつにし、食べる回数を増やす
- 本人の好みにあった温度や味付けのものを用意する
- 匂いに敏感になることもあるので、匂いの強い食品を控える
- 箸休めや汁物を取り入れて、味のアクセントを添えることも効果的
- 栄養補助食品を利用する



無理をせず体調や具合にあわせて、時間や量にこだわらず食べられるものを食べられる時に召し上がってください。体調に合わせた食事や栄養について、お話を伺うこともできますので病院スタッフにお気軽にお尋ね下さい。

レシピ ごまプリン

1個分の成分値 エネルギー：193kcal / タンパク質：5.7g

材料 《カップ2個分：100mL》

- ・卵 1 個
- ・豆乳 80cc
- ・生クリーム 50cc
- ・砂糖 大さじ 2
- ・練りゴマ（無糖）... 10g



作り方

- ① 全ての材料を混ぜ合わせた後、茶漉しやザルでこします。
- ② 耐熱カップに注ぎ入れ、ラップをふんわりとかけます。
- ③ 電子レンジで 500W、2 分 30 秒加熱し、粗熱が取れるまで置いたら完成。

※ 温かいままでも、冷蔵庫で冷しても食べられます。

※ 生クリームがない場合は豆乳に変えてもよいです。



院内探検隊

チェックリストで簡単に伝える ～緩和ケアスクリーニングシート

ハギウダが行く!!

はぎうだきくみ
広報・広告室 萩生田貴久美



高橋純子看護師

「がんの痛み」といっても、痛みの原因も場所も感じ方も、患者さんによって全く違います。その痛みと医療者はどのように寄り添おうとしているのか、緩和ケア支援室の高橋緩和ケア認定看護師にお話を伺いました。

当院では、患者さんの感じる痛みやつらさ（苦痛）のケアを、必要と感じたときに伝えられるように、「緩和ケアスクリーニングシート」を活用しています。

こんな時に伺います

がんと診断されたとき
がん治療中の患者さんが入院された時
患者さんが希望された時

支援を必要と
している患者さん

スクリーニングシートから必要な緩和ケアの支援方法を、各分野の専門職と話し合い検討します。

医師

看護師

薬剤師

在宅支援センター

理学療法士

心理療法士

管理栄養士

支援の希望だけではなく、自分の思いや考えの整理に活用することもできます。

「実は薬のことで相談したかった」「気持ちのやり場に困っていた」など、どんなことでも気軽に書き込んでみてください。

在宅緩和ケア支援広場

あっとほーむ

まずは、相談したい。話したい。
そんな時に気軽にお立ち寄りください。

日時 11月18日(金) 13:30～15:30

場所 緩和ケア病棟

内容

- ・ミニレクチャー「こころの話～我慢しないで！つらい気持ち」渡邊史子心理療法士
- ・ミニレシピ：療養に役立つ簡単レシピを試食とともに紹介します
- ・相談コーナー：医師・看護師・社会福祉士・管理栄養士・心理療法士
- ・音楽療法 ・アロママッサージ

緩和ケア スクリーニングシート 第 () 回

記入日	平成	年	月	日	氏名	(患者番号)
年齢	歳	性別	☐ 男	☐ 女	現在の状況	☐ 外来通院中 ☐ 入院中
治療状況	☐ 検査中	☐ 治療前	☐ 治療中	☐ 治療後・経過観察中	☐ その他()	

① あてはまる所にチェック ☒ して下さい。また、気になっていること、心配していることをご記入ください。

- ◎ 病状や治療について、詳しく知りたいことや、相談したいことがある ☐ あり ☐ なし
- ◎ 経済的な心配や制度で分からないことがある ☐ あり ☐ なし
- ◎ 日常生活で困っていることがある（食事・入浴・移動・排泄など） ☐ あり ☐ なし
- ◎ 通院がたいへんである ☐ あり ☐ なし

記入欄

② からだの症状についておうかがいします。あてはまる次の0～4のいずれかにチェック ☒ して下さい。

0 症状はなし	1 現在の治療に満足している	2 それほどひどくない方法があるなら考えてほしい	3 我慢できないことがあり、対応してほしい	4 我慢できない症状がずっと続いている
------------	-------------------	-----------------------------	--------------------------	------------------------

つらい症状は何ですか？
a)
b)
c)

③ 気持ちのつらさについておうかがいします。

◎ この1週間の気持ちのつらさを平均して最も当てはまる数字に○をつけてください。

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
つらさは ない										最高に つらい

◎ その気持ちのつらさのために、この1週間どの程度、日常生活に支障がありましたか？

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
支障は ない										最高に生活に 支障がある

④ これらの相談を希望しますか？

緩和ケア科の医師・看護師に
痛みやからだの症状を相談

- ☐ 今すぐ希望する
- ☐ 今後なにかあれば希望する
- ☐ 希望しない

医療ソーシャルワーカーに
経済的な問題や制度の疑問
を相談

- ☐ 今すぐ希望する
- ☐ 今後なにかあれば希望する
- ☐ 希望しない

看護師に日常生活で困って
いることについて相談

- ☐ 今すぐ希望する
- ☐ 今後なにかあれば希望する
- ☐ 希望しない

New Face ～10月着任医師のご紹介



形成外科

三浦 隆洋（みうら たかひろ）医師
平成24年 北海道大学医学部卒

岩井先生の後任として赴任しました。フットワーク軽く頑張りますのでよろしくお願いします。



消化器内科

小川 正隆（おがわ まさたか）医師
平成25年 昭和大学医学部医学科卒
日本内科学会認定医

加賀先生の後任として赴任しました。初めての北海道ですが、どうぞよろしくお願いします。

世界糖尿病デー 市民公開講座のご案内

要申込

11月14日の世界糖尿病デーにちなみ、糖尿病と合併症予防を目指した市民公開講座を開催します。毎日の生活の軸となる食事の組み立て方、そして運動をどのように取り入れたらよいかなど、楽しくみんなで考えましょう。

日時 11月4日(金) 17:30～19:00

場所 レストランれじいむ／作業療法室

内容 ・講演『糖尿病を詳しく知ろう』

講師：当院医師 内藤正一郎

・講座『運動のコ・ツ』

講師：理学療法士 森 章博

・食事『スペシャルディナーセレクション』

複数のメニューからお好みで選択でき、管理栄養士が選び方や工夫を解説します。メニュー選びを通してバランスの良い食事について学びましょう。

・その他：血糖値測定や各種パンフレットもご用意しております。

定員 25名

参加費 500円（食事代として）

主催 糖尿病センター

協力 エームサービス株式会社／アークレイ株式会社／イーライリリー株式会社

問合せ申込 広報広告室(萩生田) TEL 0143-24-1331 平日 9:00～17:00
はぎうだ



血糖値測定をしながら専門職へ相談することもできます。



上手に選んで、おいしく楽しく食べましょう！

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

10月18日	薬剤師	糖尿病とおくすり
10月25日	歯科衛生士	糖尿病と歯周病
11月 1日	医師	詳しく知ろう糖尿病
11月 8日	認定看護師	フットケア

開催時間 毎週火曜日 15:00～ (医師の回は14:30)

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 11月17日(木) 13:30～15:00
13:00開場

場 所 地域医療研修センター

テーマ 体力測定／認知症ケア

講座 認知症 高島香織 保健師

運動 お手軽ストレッチ

持ち物 体力手帳

申込・問合せ 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

10月25日 分娩の経過 ほか

11月 8日 マタニティ・ヨーガ

【ヨーガ参加費】 500円

《両親学級》 10:00～12:00

12月11日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



FMラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、過替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

10月21日 健康クスリ箱【教えて薬剤師さん】

10月28日 いきいき健康レシピ

11月 4日 医療トピックス

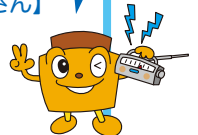
11月11日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:10～9:20

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



申込
不要

がんサロン
サロンdeほっと



治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時 11月2日(水) 13:30～15:30 ※毎月第1水曜日開催

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

気が付けば「中秋の名月」も過ぎて季節はすっかり秋ですね。

10月の健康プラザ DX に続いて、11月は糖尿病市民公開講座を開催します。生活習慣病の代表ともいえる糖尿病は予防がとても大切と言われています。そのためには本人の頑張りはもちろん、ご家族の支援もとても大切なのだそうです。講座と美味しい食事で、ご本人もご家族も楽しく学ぶ糖尿病。皆様のご参加お待ちしております！

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念病院



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘