

## いま知りたい 緩和ケアのすべて



緩和医療科 主任医長 村上 敏史

みなさんは「緩和ケア」あるいは「緩和医療」という言葉を聞いたことはありますか?

初めて聞く人もいれば、家族や自分自身ががんに対する医療を受ける中で提示されたり、勧められたりした経験を持つ方もいるかと思います。ここでは、この「緩和ケア(緩和医療)」についてお伝えしたいと思います。

がんは様々なつらさを引き起します。がん患者、家族が体験するつらさは「全人的苦痛(トータルペイン)」と言われ、痛みや息苦しさ、だるさや吐き気といった「からだのつらさ」、気持ちが落ち込んだりイライラしたり、眠れなくなるといった「こころのつらさ」のほか、家族関係や経済的負担、仕事への影響といった「社会的なつらさ」、人生の意味や罪悪感、死への恐れなど死生観に対する悩みである「スピリチュアルペイン」という4種類に分類されます。

緩和ケアは、一言でいえば「がんに伴うからだと心の痛みを和らげ、生活やその人らしさを大切にする考え方」です。全人の苦痛を和らげるための様々なアプローチを行い、患者と家族が自分らしく過ごせるように、医学的な側面に限らず、

いろいろな場面で幅広い対応をすることです。非常に多岐にわたるつらさに対応するため、対応自体もたくさんの種類があります。たとえば、痛みに対して痛み止め、吐き気に対して吐き気止めといった薬を使った治療(薬物療法)や、気持ちの落ち込みに対して抗うつ薬などを用いることもあります。また、家で過ごすために介護保険の申請などをお勧めすることもあります。

緩和ケアは、基本的にどのような時期にも受けることができます。緩和ケアを、がんの進行した患者さんに対するケアと誤解し「まだ緩和ケアを受ける時期ではない」と思い込んでしまう患者さんや家族は少なくありません。緩和ケアは、患者や家族の生活やその人らしさを大切にする考え方ですから、がんの病状によって緩和ケアを受けるかどうかを決めるものではありません。

緩和ケアを受けるためには、緩和ケア病棟への入院や緩和ケアチームによる診療といった方法が主体です。がん診療連携拠点病院の指定を受けていたる医療機関では、緩和ケアに対応できる機能を持つほか、一部の開業医による外来診療や在宅療養でも受けることができます。ただし、患者や家族の状況によって、どのような形が最適であるかは異なりますので、個別に相談を進める必要があります。

10月19日(土)に「いま知りたい 緩和ケアのすべて」と題して、当院にて市民公開講座を行います。緩和ケアとはどういうものなのか、何をしているのかといったことから、どこにいけば受けられるのかといったことまで、緩和ケアに関する情報を提供します。ご興味がある方はどなたでも結構ですので、足を運んでいただければと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

## 栄養科通信

### 旬の野菜～かぶ～

かぶは春と秋に収穫しますが、一番美味しいのは10月～11月頃のかぶです。寒い時期に収穫した物の方が甘味も増します。かぶは地方品種が多く、全国に約80種類もあります。全国生産量をみてみると千葉県が全体の3割を占め生産量日本一です。

かぶは根と葉で栄養成分が異なります。根は淡色野菜でビタミンCと消化酵素のアミラーゼを多く含みます。アミラーゼは胸やけや食べ過ぎの不快感を解消し、消化吸収を助けてくれる所以整腸効果があります。また胃頭を温め、冷えからくる腹痛を和らげる効能としても昔から利用されてきました。

葉は緑黄色野菜で抗発がん作用や免疫力を高める作用があるβ-カロテンを多く含みます。他にもビタミンC、鉄、カリウム、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。

かぶの根は、火が通りやすく、煮崩れしやすいので短時間で加熱するのがポイントです。米のとぎ汁や米粒を入れて茹でると白色を保持し、旨味が増します。生のままサラダや和え物で食べると熱に弱いビタミンCもしっかりと摂ることができます。

光沢があり形が丸く傷がないものの、葉の付け根が結露で色も鮮やかなみずみずしいものを選びましょう。男よりも少し大きいサイズが料理しやすく、中でも、持った時にすこりと重みを感じるものは水分がしっかりと詰まっている新鮮です。

今回は、根と葉をあますごとなく使われる「かぶのマスタートドサラダ」を紹介します。

### かぶのマスタートドサラダ レシピ(4人前)

材 料	かぶ……………3個	マヨネーズ……大さじ2
	塩……………小さじ1/4	粒マスター…小さじ2
	かぶ風味かまぼこ…2本	レモン汁……………大1
	切干大根……………10g	醤油……………少量(小さじ1/8程度)

#### ＜作り方＞

- ① かぶの根は皮をむいて1mm幅のイチヨウ切りにし、ポールに入れ塩をふり、全体を混ぜます。※塩を洗い流したり、かぶをぎゅっと絞る必要もありません。塩分をそのまま利用します。
- ② かぶの葉は色が良好で、冷水にります。冷めたら水気を切って、みじん切りにします。切干大根は茹でて、水気を切り冷めます。かぶ風味かまぼこはほぐしておきます。
- ③ ポールに調味料を合わせ、①②を入れ和えます。
- ♪ かぶは塩もみせすこさと茹で、レモン汁を多めにして酸味をきかせたり、醤油の代りにかつお節を入れると風味豊かになり減塩になります。
- ♪ かぶ風味かまぼこの代わりに、鶏のささみやハム、ベーコンなどでも良いです。

【栄養成分 1人当たり】  
◎エネルギー:67kcal ◎たんぱく質:1.4g ◎脂質:5.1g ◎糖質:4.3g  
◎塩分:0.7g

管理栄養士 望月 麻里絵



## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Oct.7.2013  
vol.111

発行者 佐藤 優一

25 未来が変わる。日本が変える。

10月号

2013年度第4回市民公開講座

10月19日(土) 14:00～15:30(開場13:30～)

講師: 医師 村上 敏史

2013年度第4回市民公開講座は、「いま知りたい緩和ケアのすべて」と題し緩和医療科主任医長の村上 敏史 医師が講演を行います。

聖隸佐倉市民病院 6階ホール・入場無料・申込不要・定員100名

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代)

聖隸佐倉市民病院 経営企画室まで

## 今年も行います。糖尿病週間イベント!!

毎年当院で行っております糖尿病週間イベントを今年も開催いたします。【日時: 11月12日(火)予定】  
※詳細につきましては次月号に掲載をいたします。

## 市民公開講座のお知らせ

当院では、地域に根ざした病院を目指し、一般市民向けに医療・健康に関する公開講座を開催しています。

2013年度第4回市民公開講座

10月19日(土) 14:00～15:30(開場13:30～)

講師: 医師 村上 敏史

2013年度第4回市民公開講座は、「いま知りたい緩和ケアのすべて」と題し緩和医療科主任医長の村上 敏史 医師が講演を行います。

聖隸佐倉市民病院 6階ホール・入場無料・申込不要・定員100名

お問い合わせ: ☎043-486-1151(代)

聖隸佐倉市民病院 経営企画室まで

## 聖隸コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

### 【かきボンくんのご紹介】

ちょっとした会話を聞き取りにくい時に便利な、簡易筆談器のかきボンくんをご紹介します。紙もペンも不要の工芸な商品です。

### ■製品の特長

#### ☆磁気式

インクを使わない、磁気で書けるボードなので手が汚れません。

#### ☆ポンと消去

書いたらボタン1つで簡単に消去できます。

#### ☆軽くてコンパクト

A4サイズより少し小さくて重さは約404gです。

聖隸コミュニケーションセンター(院内1階、介護用品店)にて、2,835円で販売中です。是非お立ち寄りください。

## 各科外来担当および診療内容

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ………**直通 043-486-8111**  
月～金9:00～17:00

●予約受付・変更………**直通 043-486-1155**  
月～金9:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**043-486-1151**

●健診のお問い合わせ…**健診センター 043-486-0006**

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ………**直通 043-486-8111**  
月～金9:00～17:00

●予約受付・変更………**直通 043-486-1155**  
月～金9:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**043-486-1151**

●健診のお問い合わせ…**健診センター 043-486-0006**

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ………**直通 043-486-8111**  
月～金9:00～17:00

●予約受付・変更………**直通 043-486-1155**  
月～金9:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**043-486-1151**

●健診のお問い合わせ…**健診センター 043-486-0006**

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ………**直通 043-486-8111**  
月～金9:00～17:00

●予約受付・変更………**直通 043-486-1155**  
月～金9:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**043-486-1151**

●健診のお問い合わせ…**健診センター 043-486-0006**

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ………**直通 043-486-8111**  
月～金9:00～17:00

●予約受付・変更………**直通 043-486-1155**  
月～金9:00～17:00(土は12:00まで)

●夜間受付………**043-486-1151**

●健診のお問い合わせ…**健診センター 043-486-0006**

■ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

■各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

■月に一度、保険証の提示をお願いいたします。

■受付時間 8:00～11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

●診療に関するお問い合わせ………**直通 043-486-8111**  
月～金9:00～17:00

●予約受付・変更………**直通 043-486-1155**  
月～金9:00～17:0