



～「緩和ケア講演会」のお知らせ～



緩和ケアって何だろう？

～自分や家族が癌と言われたら～

皆さんは「緩和ケア」をご存じですか？

緩和ケアと聞くと、末期がんのイメージがあるかもしれませんが、実は癌の診断がついた時点から始める患者さんとそのご家族に対しての医療・ケアで、痛みを取ったり、抗がん剤の副作用を抑えたり、時には心理社会的な問題にまでも対処していきます。言い換えれば「最期までその人らしく生きることを支える」医療・ケアです。更に、住み慣れた家で過ごすことができるように関わることを「在宅緩和ケア」と言います。



当院では、平成22年度に加藤寿先生を中心として緩和ケアチームを立ち上げ、患者さんご本人だけでなくご家族を含めたケアを行っています。

今回は、当院の緩和ケアチームの紹介も併せて、皆様と一緒に緩和ケアについて考えてみたいと思います。

○日時及び会場： 11月12日（土）

午前10時～午前11時30分 小鹿野文化センター 1階大会議室
午後 2時～午後 3時30分 両神振興会館 2階中会議室

○講演内容 : 1 アニメ上映 「在宅緩和ケアって なあに？」 ～あなたの家に帰ろう～
(町立病院緩和ケアチーム作成)

2 講演 「緩和ケアって何だろう？」 ～自分や家族が癌と言われたら～
講師 町立病院 内田望 医師

3 ご遺族の話

○講師の紹介 : 平成 9年 自治医科大学医学部卒業
平成22年 高知県梶原町立国保梶原病院長
梶原町保健福祉支援センターゼネラルマネージャー
平成28年 国保町立小鹿野中央病院 地域包括医療部長



※ 入場無料、事前の申込は不要です。当日会場に直接お越しください。

※ 当院は緩和ケアチームを中心として公益財団法人 笹川記念保健協力財団より助成を受け、在宅緩和ケアの啓発活動を強化しております。
本講演会は、その事業の一部として実施します。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

秋も深まり、朝晩めっきり冷え込み、風邪を引きやすい季節になりました。

当院では、インフルエンザの予防接種を下記の日程で実施する予定ですので、ご希望の方は病院に直接お申し込みください。

インフルエンザ予防接種日程（予定）

予 防 接 種 日 時		接種場所	定員
11月	1日（火）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	2日（水）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	9日（水）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	10日（木）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	14日（月）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	16日（水）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	21日（月）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	24日（木）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	28日（月）	午後3時00分から	病院 外来 40人
12月	30日（水）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	1日（木）	午後3時00分から	病院 外来 40人
	5日（月）	午後3時00分から	病院 外来 40人

※ワクチンの入荷状況により、日程を変更することがありますので、ご了承ください。

※当日は、午後2時から受付です...
午後2時45分までにお越しください...

※予約制ですので、必ず予約してください。
(電話予約可 TEL 75-2332)

※接種費用 1人4,200円

注) 公費助成による個人負担金

65歳以上の方は 1,200円です。

(小鹿野町在住の中学3年生は、全額を町が負担しますので無料です。)



⑦緩和ケア：痛みのコントロール

今回のテーマは「痛み」です。「がん」が進行すると痛みが出てくることが多く、末期では実に75%の方に何らかの身体的な痛みが生じると言われています（逆を言えば25%の人は痛みもなく最後まで過ごせるということですが）。この、痛みを取るということは緩和ケアでは大きな割合を占めていますので、今回はどのように痛みをコントロールするのかをお話したいと思います。

まず最初にお伝えしたいことは、痛い時は医療者に伝えること、痛みは我慢しないこと、痛み止めを遠慮せず使うこと、です。これによって耐えられないような痛みにも長期間苦しめられることはまずありません。当たり前の話ですが、痛みは痛みを感じている人にしかわかりません。痛い時に痛い伝えてもらわないと、いくら熟練した医療者であっても痛みはわからないのです。また、痛みがあると気分も落ち込みます、食欲も落ちます、体力も落ちます、ご家族も心配します。痛みを我慢しても、いい事は何もありません。薬の副作用を気にしてできるだけ控える方が本当に多いですが、痛みを我慢している状態は体に大きなストレスがかかっているということなので、逆に寿命を縮めかねません。痛み止めに関しては医師や薬剤師がきちんと管理した適切な量を処方していますので、出されたものは指示通りに飲む事で害になる事はありません。痛みは我慢せずに医療者に伝え、きちんと痛み止めを使う。痛みを本当に取るためには、患者さんと医療者の協力が必要不可欠なのです。



お薬をきちんと使うことが大事！

麻薬は怖い？

がんの痛み止めとして有名なのが「モルヒネ」です。いわゆる麻薬です。麻薬と聞くと非常に抵抗感のある方もいると思われそうですが、医療用の麻薬は安全です。現在は様々な麻薬系の痛み止めがあり、それらをうまく使う事で痛みをコントロールすることができます。右のような誤解があるかもしれませんが、これらは全て間違いですし、痛みが強ければがんの早期でも処方されるものです。医師が処方し指示した量であれば体に負担をかける事はありませんので、安心してお使いください。

その他、痛みをコントロールする方法として放射線を当てる治療があります。放射線治療を行う場合には埼玉医大や循環器呼吸器病センターなどを紹介させていただくことになります。

モルヒネに対する誤解

モルヒネで中毒になる。
モルヒネで頭がおかしくなる。
モルヒネで寿命が縮まる。
モルヒネが処方されたから、
もうすぐ死ぬという事だ！

心穏やかに過ごすこと

痛みというのは様々なことが原因で起こります。がんの進行に伴う痛みもありますが、精神的な要因で痛みが強くなったり、場合によっては痛みが和らいだりします。精神的に不安定であったり、強いストレスを受けている状態では、いくら適切に痛み止めを使っても良くならないこともあります。そんな時、ふと立ち止まって考えてみてください。自分が今、何を欲しているのか。何をすることが心地よいのか。場合によっては抗がん剤治療を一旦中止したり、自宅に退院したりするだけでも、痛みが良くなることもあるのです。心穏やかに過ごせることが、がんとうまくお付き合いするためには最も大切なことなのかもしれません。

このコーナーに対する、ご意見、ご感想、ご質問などあれば、次回以降の記事にも反映させたいと思いますので、町立病院のご意見箱までお気軽にご投稿ください。お待ちしております。

総合診療科 医師 加藤 寿

外来からのお知らせ

休診

婦人科：11月 1日（火）小笠原Dr
婦人科：11月18日（金）矢野Dr
眼科：12月15日（木）神田Dr

変更

眼科：11月 4日（金）播本Dr → 沖坂Dr に変更
眼科：11月 5日（土）→ 11月12日（土）に日程変更
診療内科：12月10日（土）→ 12月17日（土）に日程変更
整形外科：12月14日（水）関口Dr → 吉原Dr に変更

※総合診療科、整形外科は複数の医師で担当しておりますので当日の勤務医が診察を行います。



看護師・介護士さんを随時募集しています。お気軽にお問い合わせください。



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話（代表）0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉 「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。