

ホスピス緩和ケア週間のご案内

10月6日(日)～12日(土)

橋を架けるーホスピス緩和ケアを必要とする全ての人へー

日本ホスピス緩和ケア協会では「世界ホスピス緩和ケアデー (World Hospice & Palliative Care Day)」を最終日とした一週間を「ホスピス緩和ケア週間」とし、緩和ケアの普及啓発活動に取り組んでいます。

町立病院からは、緩和ケアのお知らせに合わせ緩和ケアに関連するふたつの講演会をご案内いたします。

緩和ケアとは、がんなど生命を脅かす病気による痛みやそのほかの苦痛となる症状を緩和することです。痛みは生きるエネルギーを奪い、不安や怒り、無力感を引き起こし、日常生活に支障をもたらします。しかし、痛みや症状が和らぐと自分らしさや穏やかな時間を取り戻すことができます。

緩和ケアという言葉に終末期のイメージを持っている人が多いと思いますが、がん治療の初期段階から、治療と連携して行う必要があります。治療によるからだの苦痛や仕事への影響などの社会的な痛み、経済的な痛みも伴うからです。緩和ケアは、がん治療を充実させる大切なケアでもあります。

町立病院では9年前から緩和ケアチームをつくり、その人らしさを大切にしたい在宅緩和ケアも行っています。在宅での症状緩和が難しい場合は、入院による調整や体力を落とさないようにするリハビリも行います。

迷ったり、悩む前に、是非勇気を出して相談してください。「緩和ケアを受けたいです」と。

健康講演会

がんに罹る原因は様々ですが、生活習慣も大きく関わっているといわれます。最近の診断治療の傾向や、その予防についてお話を伺います。

日 時：令和元年10月16日(水)
午後1時30分～3時

会 場：小鹿野文化センター大会議室

内 容：「がんの治療と予防」

講 師：平田 まりの先生

申込み：小鹿野町保健課
75-0135

地域医療講演会

「人生会議」とは、高齢や療養生活が必要になっても自分らしい生活を送ることを目的に、家族や身近な支援者とともにこれからの生き方について話し合っておくものです。思い掛けない病気でその後の生き方を考え直す必要に迫られたときも治療方法を主体的に選択する助けになります。この機会に是非一緒に考えましょう。ご来場をお待ちしております。

日 時：令和元年11月2日(土) 午前10時開演

会 場：小鹿野文化センター 大会議室

内 容：「人生会議を始めよう」

講 師：広島県 北広島町雄鹿原診療所所長 東條環樹先生

※講師の紹介は裏面に掲載しています。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

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
10月	23日(水) 午後3時00分から	病院外来	40人
	25日(金) 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
	29日(火) 午後3時00分から	病院外来	40人
	30日(水) 午後3時00分から	病院外来	40人
11月	5日(火) 午後3時00分から	病院外来	40人
	6日(水) 午後3時00分から	病院外来	40人
	13日(水) 午後3時00分から	病院外来	40人
	14日(木) 午後3時00分から	病院外来	40人
	18日(月) 午後3時00分から	病院外来	40人

町立病院では今年もインフルエンザの予防接種を左記の日程で実施する予定です。ご希望の方は病院にお申し込みください。なお11月中旬以降の予定は、来月の病院だよりに掲載します。

※1 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)

※2 接種費用 4,270円
公費助成による個人負担金
65歳以上の方は 1,200円です。

※3 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。

受付時間は、午後2時から2時45分までですので、受付時間内にお越しください。

30 人生会議を始めよう

暑かった夏が終わり 9 月に入ったかと思えばもう 10 月。朝夕めっきり肌寒くなってきました。いかがお過ごしでしょうか。涼しくなったら歩き始めますと言っていた皆様、いい季節になってきましたよ。

さて、私はこの春から血圧とコレステロールの薬を飲み始めましたが、分かったことが 2 つあります。1 つ目は「小さい錠剤はつかみにくい」ということ。飲み込みやすさを考えるとできるだけ小さい錠剤がいいですし、患者さんに大きな錠剤を処方したときは申し訳ないと思うこともあります。現在私が飲んでいるコレステロールの薬は小さいのですが、先日薬を取り出す時に落としてしまいました。ところが何気なくつかもうと思ってもなかなかつかめな。ついには紙ですくって拾いました(ちょっとくやしかった...)。そして 2 つ目は、「薬を飲みこむとき少し上を向くと飲みやすい」ということ。これまた先日、普通に薬を飲んだのですが、なぜだかのどを通らない。そこで少し顔をあげて飲み込んだところ、すんなりのどを通ったのです。それ以来薬を飲むときは必ずちょっと上を向いて飲み込むようになりました。何事も経験ですね。

余談はさておき、今回は 11 月 2 日(土)に開催される地域医療講演会の講師(東條環樹先生)を紹介しようと思います。東條先生は私と大学時代の同級生で、現在広島県北部の北広島町で地域医療に携わっています。多くの方々をご自宅で看取り、町全体に看取りの文化を広めるべく健康講話を各地で開催しています。様々な功績から「第 1 回やぶ医者大賞」も受賞しています「やぶ医者」の本当の意味ご存じですか? その語源は、「養父(やぶ)市にいた名医」です。

その昔(江戸時代中期ごろ)現在の兵庫県の養父に名医がおり、その弟子と言えは皆が大いに信頼していた名医のブランドだったのですが、これを悪用するものが出現し、「自分は養父医者の弟子だ」と口先だけの医者が続出。「養父医者」の名は地に落ち、いつしか「藪医者」の字が当てられ、へたな医者を意味

するようになったとのことです。

人柄もユニークな東條先生、今や新聞やテレビにも引っぱりだこで、先日もNHKのEテレ(全国版)に出ていました。その内容を少し紹介します。彼はとても優しい先生かと思いきや、時には患者さんに厳しいことも言います。93 歳のハツエさんと 90 歳の春美さん姉妹。ハツエさんは自宅



で過ごしたいのですが、身の回りのことがだいぶできなくなっています。そんなハツエさんに「最後までここで過ごしたいなら、甘えずにあなたも頑張りなさい」と促すのです。また時には、在宅で過ごせないなら夫婦で施設に入ることを斡旋していました。つまり、現状を受け入れることを当事者にしっかりと伝えているんです。そういう思いに至った経験が、ある患者さんとの出会いにありました。海外で暮らす末期癌患者さんに、日本での治療を勧めたものの断られたのです。その理由が「住み慣れた海外で、妻と一緒に最期を過ごすため」だったとのこと。末期癌患者さんのほうが現状をしっかりと受け入れていたと、その衝撃を語っていました。

小さい錠剤をつかめなくなってきた歳を感じた私ですが、現状を受け入れること、さらにはどういう人生を送りたいのか、時々考えることは大事だと思います。東條先生の話聞きながら、一緒に人生会議を始めませんか? 11 月 2 日、お待ちしております。

院長 内田 望

外来からのお知らせ

休診

総合診療科: 10月 4日(金) 平田Dr.
耳鼻咽喉科: 10月10日(木) 水足Dr.
眼 科: 10月15日(火) 竹内Dr.
眼 科: 10月25日(金) 播本Dr.
婦 人 科: 11月 5日(火) 小笠原Dr.

日程変更

乳腺外来: 10月10日(木) 休診
10月24日(木) 休診
↓
10月17日(木) 診察 新井Dr.