

巻頭言

がんになっても苦しまないために

「がん」になったとしても苦しむのだけはいやだと皆さんが思うのは、これは当然のことです。

WHO（世界保健機関）の緩和ケアの定義にも「『痛みやその他の身体的苦痛』を緩和し、『生活の質を向上させるアプローチ』とわざわざ痛みを前面に出しているように、痛みは早期に緩和する必要がある最大の苦痛の一つです。

痛みを起こす刺激が身体に加わるとその情報は2つの経路で脳に伝わり、刺激の部位や程度を伝えると共に、身体にとっては危険な刺激があるということを強く認識させるために不安や不快、恐怖といった情動を引き起こすのです。また、痛みを伝える神経は自律神経にもつながり、自律神経の失調を引き起こします。つまり痛みの本質は情動ということになり、身体の様々な不調、すなわちよく眠れないとか、食欲がわかないとか、気持ちが落ち込むなど、結局は身体の状態を悪くする事につながります。

したがって、「病気そのものの治療をするわけではないのに、痛みだけ緩和してどうするのか」といった疑問を持つ患者さんがいますが、病気を治す体力維持のためにも痛みをはじめとした苦痛は早期に緩和されるべきなのです。つまり、病気を治すことだけが医療ではありません。病気と向き合う精神面や体力作りを支えるのも大事な医療であり、そのために緩和医療が存在します。

そのための手段として緩和ケア病棟があり、一般病棟には緩和医療チームが存在するのです。

入院してがん治療を行う場合は一般病棟に入院し、緩和医療チームが介入して、がんそのものあるいはがん治療から生じる苦痛症状を緩和していきます。一方、緩和ケア病棟はがん治療で体力が低下したり、副作用でがん治療を中断している場合に、がんから生じる苦痛症状があれば、入院してもらい、主に緩和医療科が苦痛緩和を図っていきます。苦痛が緩和された時点で緩和ケア病棟から退院し、在宅療養に移行していくのが目標です。

もう一つの誤解に緩和ケア病棟は「費用がかかる場所」というものがあります。

たしかに有料個室では高額になりますが、当院の緩和ケア病棟では全室個室でありながら、個室料金がかからない無料の部屋が全25室のうち14室用意されています。そして、希望があれば、順次無料個室に移動していきます。医療費やその他の経費は一般病棟と同じで、高額療養費制度も適用されます。

このように緩和ケア病棟は決して敷居が高いところではなく、もっと手軽に利用できる場所です。昭和大学横浜市北部病院では緩和ケアセンターとして、緩和医療チーム、緩和医療外来、緩和ケア病棟を一括し、スムーズな連携を行い、緩和医療の充実を図っています。緩和医療はちゅうちょせず、おいに利用して下さい。



＜緩和ケアセンター＞
＜岡本健一郎 特任教授＞



- P1. 【巻頭言】がんになっても苦しまないために
 - P2～3. 【医学講座コーナー】脱水・熱中症について
 - P4. 【お知らせ】市民公開講座を開催しました
 - P5. 患者さんからのご意見・ご要望
 - P6. 【お知らせ】七夕の竹を設置しました
- 【編集後記】

【医学講座コーナー】脱水・熱中症について

(内科(腎臓) 山本真寛 講師)



毎年、猛暑が続きテレビでも脱水症状や熱中症などの言葉をよく目にするようになってきました。北部病院にもこの時期、脱水症・熱中症で救急搬送される患者さんもたくさんいらっしゃいます。そこで、今回は脱水と熱中症についてです。

『脱水』とは？

『**体液（水分と塩分などの電解質）を失うこと**』です！

私たちのからだの60%は水分です。この水分は体液と呼ばれ、体温の調節、栄養素や酸素の供給、老廃物の排泄などのからだにとって非常に重要な役割を担ってくれています。この体液が失われると、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少が出現します。

体液量が少なくなると脳や筋肉などに症状が出るようになります。

また、体液量が低下し血液の濃度が高くなると、血のかたまり（血栓）ができやすくなり、その血栓が血管に詰まることで脳梗塞や心筋梗塞などを起こす危険性が高くなります。



『かくれ脱水』とは？

『**脱水症になる手前の状態**』のことです

脱水症のような症状はないけれども、体液量が減少している状態のことです。自分では気がつかないうちに脱水症の一手手前まで来ているかもしれません。

この「かくれ脱水」のうちに、早期に発見して脱水症にならない対策をすることが大切です。「かくれ脱水」はそれほど目立った症状はありませんが、夏バテや二日酔いのような症状がおこります。

高齢者は水分を控えがちです。また、水分不足を自覚していないことも多いため、「かくれ脱水」を起こしやすくなります。

- ・爪をおしたあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- ・手の甲をつまみあげた後3秒以上戻らない
- ・口の中が乾燥している ・舌の表面に亀裂がある
- ・舌が白いものにおおわれている
- ・皮膚に張りがない ・手足が冷たくなっている
- ・血圧が低い ・脈拍が速い
- ・体重が減少 ・微熱が続く



このような所見が見られたら脱水のサインです！！

『熱中症』とは？

『気温が高い環境で生じる障害』の総称です。

体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、体温の上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。最悪の場合死に至る危険もあります。

熱中症の背景には脱水症が潜んでいます。

脱水症を予防することが熱中症を予防するうえで大切になります



脱水症・熱中症の予防と対策

のどが渇く前からこまめな水分と塩分を補給する事が大切です。

もし脱水症・熱中症が疑われたら、

- ◆ 直射日光を避け、クーラーや扇風機などがある涼しい場所に避難しましょう
- ◆ 首や脇の下、足のつけ根に水をかけたり氷を当てたり、体を冷やしましょう
- ◆ 水分を補給しましょう（緑茶やウーロン茶には利尿作用があるため注意）

症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

【経口補水液の作り方】

水 500ml + 塩 1.5g(小さじ1/4杯) + 砂糖 20g(大さじ2杯)

- ・1日当たりの目安量は1.0～1.2ℓ
- ・果物の果汁（レモンやグレープフルーツなど）を絞ると飲みやすいです

【お知らせ】市民公開講座を開催しました

5月28日（土）に市民公開講座を開催しました。今回の市民公開講座はがんをテーマとした2つの講座を行いました。



〈今回の市民公開講座の司会者・演者〉

左から

緒方 浩顕 副院長

富岡 大 准教授（メンタルケアセンター）

尾崎 尚代 技師長（リハビリテーション室）

馬場 俊之 教授（消化器センター）



《第1部》

がんリハビリテーション～がんになっても自分らしい生活を送るために～

〈演者〉リハビリテーション室 尾崎 尚代 技師長

〈概要〉

コロナ禍の今、感染を恐れて外出を控え、今は身体を動かさなくても仕方ないと自宅にこもってしまい、筋力や体力が落ちていないでしょうか？筋力が低下した状態していると動くのがおっくうになり、やがて自立した生活が送れなくなり、寝たきり状態にもつながりかねません。これはロコモティブシンドロームと呼ばれるもので、がん治療中の患者さんが運動を制限される状況と非常によく似ています。

「がんロコモ」に早期に気づき治療介入することにより、歩く能力が維持・改善され、結果として治療の幅が広がり、QOL（生活の質）向上にもつながります。今回はがんロコモとその対策となる運動についてお話ししますが、がんの方もそうでない方も、自分らしい生活を送るために是非やってみてください。

《第2部》

がん治療における心のケア～がんの告知・治療にともなう心の痛み～

〈演者〉メンタルケアセンター 富岡 大 准教授

〈概要〉

心の痛み、つらさは、うつ状態や不安状態など様々なかたちであらわれ、どなたにも起こりうるものです。がん医療においては、病気の告知を受けたときや、治療経過のさまざまな場面において、これまで心の痛みがなかった方にも、変化が現れることがあります。そのような心の痛みは決して特別なことではなく、誰にでも起こり得るものであり、がん治療や生活に影響することもあるため、一人で抱えずに、相談したり専門的なサポートを受けることで改善が期待できます。今回、そのような心の痛みについて知ること、患者さんが、必要なときに安心して相談やサポートを受けられ、ご家族が落ち着いて支援できるよう、役立てていただきたいと思います。

今回の公開講座の録画は、昭和大学の公式 YouTube で公開いたします。ぜひご覧ください。

〈右記 QR コードより昭和大学 YouTube チャンネルにアクセスできます。〉



患者さんからのご意見・ご要望

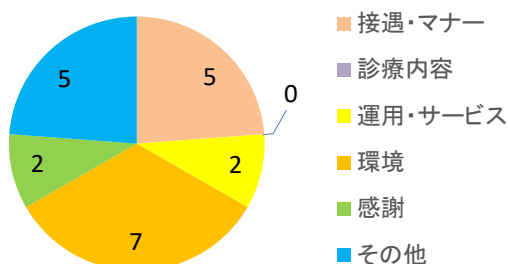
日々患者さんよりいただきましたご意見・ご要望に関しましては、病院長及び関連する部署の責任者に報告し、改善に努めております。

今までのご意見の中で多くいただいたものや最近のご意見・ご要望を中心に改善策を掲載させていただきました。掲載されていない内容についても対応しておりますのでご了承ください。

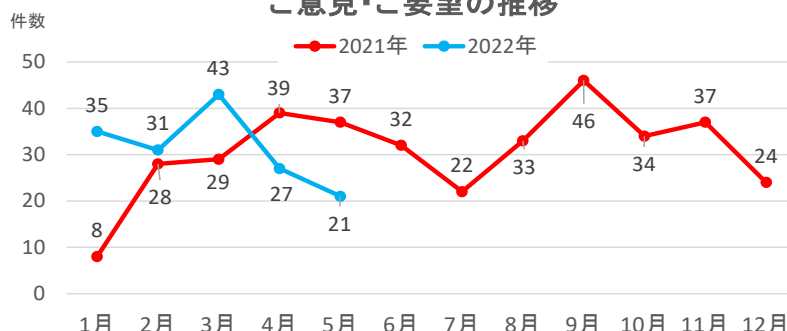
今後もお気付きの点やご要望をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。

ご意見・ご要望	回答・改善等
対応が遅すぎる。 10時に受付で手続きをして入院でしたが、デイルームで1時間待たされてから病室に案内されました。 「看護師が来るので少々お待ちください」とのことでしたが、1時間待っても来ないので、こちらから呼びに行ってはじめて来てくれました。もちろん忙しいのはわかるけど、正直色々心配になります。	この度は、入院時の病室のご案内までに長時間お待たせし、説明や声掛けの不足によってご心配を抱かせてしまったこと申し訳ございませんでした。 スタッフ間の連携不足によりご迷惑をおかけしました。スタッフ間の連携を再徹底し、速やかに入院のご案内ができるよう円滑なベッド調整等、スタッフへの指導を強化してまいります。 貴重なご意見ありがとうございました。 (回答部署：看護部)
採血をしてから診療なのですが、予約した時間通りに呼ばれることがまずありません。 SMSでの呼び出しや、診療番号を携帯電話で確認できるシステムの導入を切に願います。 普段通っているクリニックではほとんど導入済みです。	予約時間に診察室にお呼びできず大変申し訳ありません。 以前からスマートフォン等を利用した呼び出しシステム等を検討していますが、当院が導入している電子カルテシステムでは、実装が困難な状況です。 今後も、予約枠やIT技術の利用により予約時間通りのスムーズな診療が可能になるように努力してまいります。 (回答部署：医療情報室)
人工関節を取り入れるために入院します。 コロナ対策のためでしょうか、西棟地下駐車場から中央棟への動線が厳しいです。 中央棟地下1階で降りた際、頼みの綱の車椅子が全て貸出中の時があり、厳しいです。	この度は、ご不便をおかけし大変申し訳ありません。 昨年度、車椅子を増台いたしました。数には限りがあるため、すべて貸出している場合がございます。 お手数をおかけしますが、その際はお近くの職員にお声がけくださいますようお願いいたします。 また、ご利用後は車椅子に記載の配置場所にお戻しいただくと幸いです。(回答部署：管理課)

2022年5月
ご意見・ご要望の総計21件



2021年・2022年
ご意見・ご要望の推移



【お知らせ】七夕の竹を設置しました

中央棟1階ホスピタルストリートに七夕用の竹を設置しました。当院で毎年七夕に設置している竹は当院敷地内から切り出した「当院生まれ」の竹です。竹は冬の寒さにも強く、まっすぐ育つ生命力があることから、昔から「魔除け」の力があると考えられてきたそうです。この機会に、「魔除け」の竹に願いを込めて短冊をつるしませんか。短冊を用意しておりますので、「願い事」を記入して竹の葉に結び付けてください。



〈過去に院内で設置した竹〉

編集後記

7月といえば、皆さんは何を連想されますか？私は七夕を思い浮かべます。

天帝により離れ離れにされた夫婦、織姫と彦星が、1年のうちで会うことが許された日が7月7日です。また、日本では七夕飾りとして、短冊にねがいを書いて笹の葉につるす風習がありますね。この短冊ですが、東洋思想の五行論より色と意味が決まっていることはご存じでしょうか？

青は徳を積む、人間力を高める。赤は父母や祖先への感謝。

黄は人を大切に思う、信頼感を育む。白は義務や決まりを守る。

黒（紫）は学業の向上。

今年は5色の短冊にそれぞれの意味にあった願いを書いてみてはいかがでしょうか？

（薬剤部 木村祐子 助教）



北部病院だより 第169号
2022年7月1日発行

発行責任者 門倉 光隆（昭和大学横浜市北部病院長）

編集責任者 緒方 浩顕（広報委員会 委員長）

発行 昭和大学横浜市北部病院

〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1

電話 045-949-7000(代表)

URL : <https://www.showa-u.ac.jp/SUHY/>

北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。