

かけはし

vol. 112

2024.10 AUTUMN



CONTENTS

2 ▶ 4 看護のチカラ

5 骨粗しょう症を運動で予防しよう

6 ぜひ、一度使ってみませんか？
マイナンバーカードの保険証利用

看護のチカラ

緩和ケアセンターの活動の一つ 「がん治療と心のケア」についてご紹介します。

がん性疼痛看護認定看護師 小田原 めぐみ



●緩和ケアとは

病気の治療・ケアを行うにあたり、患者さんやご家族が抱える苦痛(身体的・精神的・社会的)に対する解決の糸口を模索し対処することで、苦痛を防いだり、軽減することでQOL(生活の質)を改善することです。病気の診断を受けた時から困りごとを抱えている方も多く、近年では病気の診断時から緩和ケアを提供できる体制を整えるようにがん対策基本法で定められており、患者さんは緩和ケアを受ける権利を有しています。

●『がん』と言われた時の患者さんの心の痛み

がんと診断されたときや再発を伝えられた時、がんの積極的な治療の中止の説明を受けた時など、がん患者さんの心に大きなストレスをもたらします。

「なぜ、自分だけがこんな目に合わなければならないのか」などショックを受け混乱してしまう事は、大きな衝撃から心を守ろうとすることで自然な反応です。多くの方は2週間くらいで状況に適応して、日常生活を送ることが出来るようになりますが、

一部の方では病気の診断をきっかけに気持ちの辛さが強く日常生活に支障が出る方もいらっしゃいます。(図1)

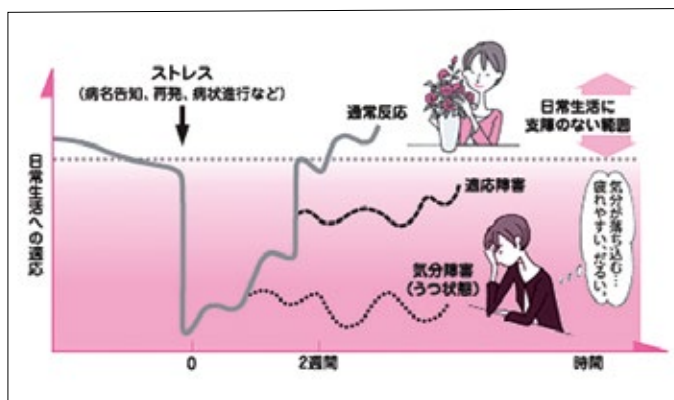


図1：ストレスへの心の反応

●心のケアはがん治療において重要な治療の一部

患者さんの中には「頭が真っ白になって先生からどんな説明を受けたか覚えていない」とおっしゃられたり、「病気や治療についてよくわからないまま治療が始まってしまって不安でたまらない」と悩む方もいらっしゃいます。

このようなつらい状態が続くと不眠や食欲低下、意欲の低下など心だけでなく体にも大きな負担となります。この状態を放っておくと、つらさから「消えてしまいたい」「終わりにしたい」と思うようになってしまい、がんの治療どころではなくなってしまいます。

心のケアは、がん治療においてとても重要な治療の一部なのです。心のケアを受ける時期が早ければ早いほど、気持ちが早く楽になって前向きな気持ちになれるものです。

●心のケアの受け方

図2. 3のがん患者さんが経験する「不安」と「落ち込み」の症状が当てはまり日常生活に支障が出ているという方、またそれが数週間にわたって続くようであればストレスが高い状態と言えます。まずは、主治医や担当する看護師にご相談ください。私たちは患者さんの不安や落ち込みに対応する準備があります。



図2：不安の症状



図3：落ち込みの症状

参考・引用文献：がん情報サービス ganjoho.jp

◆◆ 専門的な心のケアってどんなもの? ◆◆

1. がん看護外来

緩和ケアセンターの看護師が患者さんやご家族と面談をして下記の介入を行っています

- 不安や落ち込みについてお話を伺う事で不安や落ち込みの原因となっていることについて整理することをお手伝いします
- 医師の診察に同席し、病気や治療について分からないことに対し理解が出来るように、医師からの説明の補足を行います
- 必要に応じて、心理士によるカウンセリング介入をお勧めする事もあります

〳〳 緩和ケア外来受診や看護外来で 私たちがサポートします。 〳〳



2. 緩和ケア外来

緩和ケア外来の医師や看護師は看護外来で対応する内容に加え、下記の介入を行っています

- 不眠に対する眠り薬の処方や気持ちの落ち込みを改善させるお薬を処方することもあります
- 精神科の専門病院の受診が必要か判断します
- 気持ちの落ち込みが痛みなどの身体症状が原因の場合、これらの症状を緩和する治療の提案を行います

専門的な心のケアをご希望の方は、主治医や担当する看護師に『がん看護外来』または『緩和ケア外来』を受診したいとお伝えください。または、生活のしやすさの質問票の「痛みなど、からだの症状や気持ちの辛さに対応する専門のチーム(緩和ケアチーム)」を希望するにしてください。

生活のしやすさに関する質問票 2 入院・放射線・がん診療支援外来

*患者さんと医療者が相談しながら苦痛の緩和に努め、前向きにがんの治療を受けることができるようにサポートするための質問票です。

ID: _____ 氏名: _____ 記入日: _____ 年 月 日

記入者 患者様 ご家族様 医療従事者 () その他 ()
 前回と変わりなし

1. 気になっていること、心配なこと、相談しておきたいことをご記入下さい。

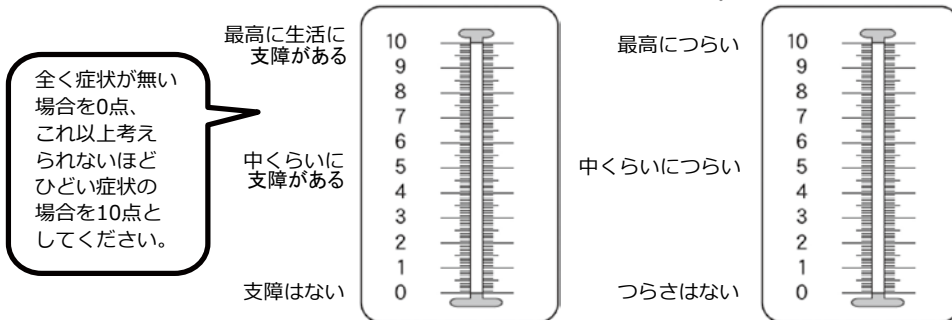
- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | あり | なし |
| 1) 病気や治療についての情報・相談がある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) 日常生活で困っていることがある(食事・入浴・移動・排泄など) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) 通院に関する問題がある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) その他 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. からだの症状についてお伺いします。

1番困っている症状を教えてください。

3. この1週間気持ちのつらさを平均して、

最もあてはまる数字に○をつけて下さい。



4. この1週間で、痛みや下記の症状がどれくらいの強さでしたか？

	全くない									これ以上考えられないほど強い		
痛み	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
眠気	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
息切れ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
睡眠状況	よく眠れる			時々起きるが、だいたい眠れる						眠れない		

5. お困りのことについて誰に相談したいですか？

- | | | |
|---|-------------------------------------|--------------------------|
| | 希望する | 希望しない |
| 1) 痛みなど、からだの症状や気持ちの辛さに対応する専門のチーム(緩和ケアチーム) | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) 経済的な問題や制度の相談、自宅での生活がしやすいように利用できるサービスの情報を提供する医療スタッフ(医療福祉支援センター) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ご記入ありがとうございました

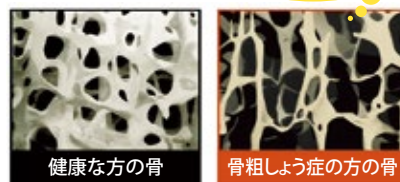
平成26年9月開始平成29年4月改定 緩和ケア委員会

お問い合わせ JA尾道総合病院 緩和ケアセンター 0848-22-8111

骨粗しょう症を運動で予防しよう

骨がスカスカ…

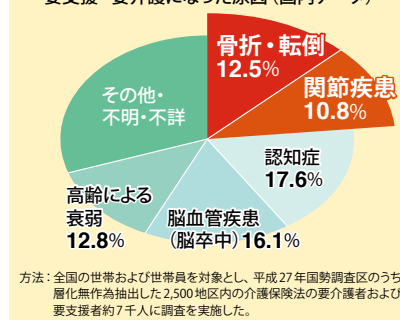
骨粗しょう症とは「骨の強さが弱くなり骨折しやすくなる」状態です。日本では男性300万人、女性980万人いると推測されています。骨粗しょう症ではちょっとしたはずみや転ぶことで骨が折れやすくなります。骨折は、寝たきりや慢性腰痛、要介護の原因となります。また、大腿骨近位部の骨折はQOL（生活の質）の低下や寝たきりを引き起こし、将来の死亡リスクも高める骨折です。



健康な方の骨

骨粗しょう症の方の骨

要支援・要介護になった原因（国内データ）



背骨（椎体）



足の付け根（大腿骨近位部）

その為、「骨の健康」を保ち骨粗しょう症を予防することが大切です。

骨粗しょう症を予防する為の運動

骨粗しょう症による骨折を繰り返すと今までできていたことが思うようにできなくなることも…。骨折は、回数が増えるほど、元気な体に戻りにくくなります。**体を動かすことは大事**です。散歩程度でも生活の中で歩くことを心がけましょう！無理のない範囲で行ってください！



「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」では…

有酸素運動や筋力トレーニングなどは骨密度上昇だけでなく転倒予防にも有効とされており、運動に関してシステマティックレビュー、および、メタアナリシスで高い効果が報告されています。



ウォーキング

- 姿勢よく、いつもの歩く速度より速いペースで歩く。
- 1日30～60分程度。
- 週2日以上。



片足立ち

- 片足を床から5～10cmほど離して1分間あげる。
- 反対側の足も同様に1分間。
- 1日の中で朝昼晩、1分ずつ。



背筋力トレーニング

- タオルなどをみぞおちの下に置く。
- あごを床から10cm程離し5秒間。
- 10回×2セット



太極拳

- 全身をゆっくりと動かしましょう。

転倒予防も大事！

転ばないことも重要！

転びにくくする工夫を生活の中で取り入れましょう。手すりを付けたり、段差を少なくしたり、滑り止めマットを敷いたり、部屋の中を片付けることも重要です！



出典：骨折リハビリサービス(FLS) College
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版
骨粗鬆症のリハビリテーション Jpn J Rehabil Med 2016

ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードの保険証利用には
さまざまなメリットがあります！



Point!

薬剤情報等の提供に同意をすると、
データに基づく適切な医療が受けられる！
さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、
初診時等の窓口負担が低くなる！

Point!

限度額適用認定証等がなくても、
**手続きなしで高額療養費の限度額を超える
支払いが免除！**

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

詳しくは **マイナンバーカード 保険証利用**



病院 理念

- 私たちは生命の尊さと人間愛を基調に、力を合わせて病める人々を守ります。
- 私たちは、地域の基幹病院としての自覚を持ち、常に新しくより高い知識の習得と技術の研鑽に励みます。

基本 方針

農業協同組合員によって創設されたJA尾道総合病院は、公的病院として保健・医療・福祉・介護活動を通じて、地域に貢献します。

ACCESS

車 尾道バイパス・平原インターから約3分

バス ● 尾道駅（山陽本線）尾道駅前－JA尾道総合病院前下車
（おのみちバス：JA尾道総合病院線・尾道市立大学線・瀬戸田線の3路線）

● 新尾道駅（新幹線）新尾道駅－尾道駅前下車（乗り換え）
（中国バス・おのみちバス）尾道駅前－JA尾道総合病院前

利用者専用シャトルバスのご案内

● 三原方面 JR三原駅西口発（所要時間約30分・途中の停留所7か所）
発車時間 7:40 ▶ 9:05 ▶ 10:25 ▶ 11:35 ▶ 13:25 ▶ 14:28

※詳しくは総合案内にてお訪ねいただくか、病院ホームページをご覧ください。

駐車場のご案内

駐車料金 ▶ 30分無料、その後1時間ごとに100円
診察を受けられた方は無料となります。



病院敷地内は全面禁煙となっています。