初！山の日「夕涼みの会」開催

今年から、国民の祝日が1日増え年間16日となったのはご存知ですか？8月11日は『山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する』日として、今年から新たに国民の祝日“山の日”となりました。

当院のある秦野市は、丹沢の豊かな自然のもと、森林に育まれる豊富な地下水と清々しい空気に恵まれ、山の恩恵を受けつつ発展し続けてきました。当院の屋上レストランと庭園からは、そんな秦野市の自然豊かな山々を一望することができます。そこで秦野市の魅力を伝え、秦野赤十字病院をより身近に感じていただくことを目的に、秦野市ご協力のもと当院の屋上レストランと庭園を開放し山の日イベント『夕涼みの会』を開催いたしました。

当日は、秦野市民の方々など、100名程度が参加し会場は賑わいました。看護師による血圧測定と健康アドバイス、体脂肪測定、子供でも楽しんでいただけるよう“ちょこっと縁日”として無料のヨーヨー釣り、飲み物やお菓子の販売コーナーを設けました。

また、夕涼み音楽会と題し、オカリナ演奏団体波の会によるオカリナ演奏を披露していただき、夕涼みにピッタリな優しく多彩な音色を楽しむことができました。

当院から眺めることのできる丹沢山地の南側は、通称「表丹沢」と呼ばれ、毎年登山シーズンになると多くの登山者で賑わいます。夕焼けに染まる丹沢の山々を見ながら、ボランティアガイドさんよりやまなみについて説明していただきました。

ご来場いただいた方々からは「病院からこんな景色が見られるのを知らなかったので、良い機会になった。」、「看護師さんからの健康アドバイスをいただき意識してみようと思った。」といった感想をいただきました。秦野市の魅力と当院についてお伝えすることができ、また少しでも身近な場所であると感じていただけたのではないかと思います。

Health Recipe

今回の健康レシピは…「里芋のずんだ和え」(2人分)

里芋(下処理し茹でたもの)	4個
塩	少々
枝豆(下茹でしたもの)	約20さや
砂糖	大さじ1弱
みりん	小さじ2/3
塩	少々
薄口醤油	少々
かつおだし	小さじ1

A

【作り方】

①下処理した里芋に塩を少々加えただし汁で軟らかくなるまで煮ます。

②茹でた枝豆をさやから取出し、すり鉢またはフードプロセッサーで調味料Aと共にお好みの粗さにすりつぶします。

③①を一口大に切って②を絡めたら出来上がり。

焼き茄子や蓮根に絡めた副菜にしたり、ずんだあんに少し砂糖を増やして白玉団子に絡めデザートにしてもおすすめです！

枝豆には、大豆にはほとんど含まれていないビタミンAやビタミンCが含まれています！

ご自由にお持ちください

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society 秦野赤十字病院

ぴーなっつうしん

秦野市の特産品「ピーナッツ」の花言葉は、「仲良し・楽しみ」。生活に役立つ情報や当院の魅力などを提供し、地域のみなさんと病院とのコミュニケーションツールになる広報誌を目指します。

Vol.5
2016.9

- 特集　知っておきたい医療の知識
  『“緩和ケア”ってどんなこと？』
- 第2回ブラック・ジャックセミナー開催

＊山の日「夕涼みの会」
＊健康レシピのご紹介

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

知っておきたい医療の知識

室川　真由美(むろかわ　まゆみ)
看護部5西病棟　看護師長職務代理
緩和ケア認定看護師

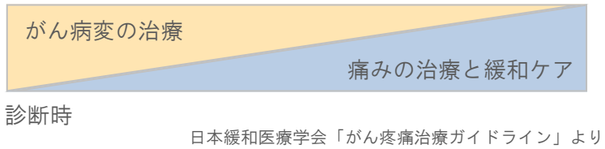
“緩和ケア認定看護師”とは、疼痛、呼吸困難、全身倦怠感、浮腫などの苦痛症状の緩和や患者・家族への喪失と悲嘆のケアをおこない、患者さんと家族が安楽な状態を維持し、尊厳を持って生活できるように、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師のことをいいます。また、緩和ケアに携わる看護師の指導・相談を通して、緩和ケアの質の向上に貢献する専門職としての役割が担えるよう育成も行います。

“緩和ケア”≠終末期医療
豊かな人生を送るための支え

ー“緩和ケア”とは？

緩和ケアとは、重い病気を抱える患者さんやその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアのことをいいます。

“緩和“と聞くと、「末期」「不治」「あきらめ」などといったことを思い浮かべる方は少なくないと思います。これまでの緩和ケアは、一般的に治癒を望むことのできないがん患者さんのためという考え方でした。しかし、現在は緩和ケア＝終末期医療ではなく、病気や病状を問わずどの時期においても行われ、患者さんの生活の質(QOL)を向上させることを目的とした医療です。



日本緩和医療学会「がん疼痛治療ガイドライン」より

治療ができないから緩和ケアが始まるわけではありません。病気の早い段階から緩和ケアは適応されます。たとえば、がんと闘う時、立ち向かう精神力を養うために心身の苦痛を取り除くことがが必要となります。また、治癒を望めなくなっても自分らしい生活をするために心身の苦痛を取り除く緩和ケアは必要となります。緩和ケアは治療と共にスタートし、治療と並行して行われ病状進行に伴い徐々に緩和ケアの占める割合は増えていきます。

“その人らしさ”の尊重
全人的な痛み(トータル・ペイン)への対応

ー緩和ケア認定看護師の役割を教えてください

“その人らしさ”を尊重し、がんと共に生きる過程で生じる身体や心の辛さを持つ患者さんや家族の支援する役割をします。また、緩和ケアに携わる看護師への指導・相談をとおして緩和ケアの質の向上に努めることも大切な役割です。

ーどんな活動をしていますか？

普段は病棟にて勤務をしながら、緩和ケアチームに所属し活動しています。患者さんにとって今何が一番苦痛と感じているのかという情報を少しでも早く得るよう努めています。そして、時期を逃さないよう、疼痛や呼吸困難など苦痛に対するアセスメントを行い、症状の緩和につながるよう医師や病棟スタッフ、多職種への働きかけをしています。

痛みはがんのいずれの時期においても起こりうる症状です。進行具合と痛みの強さは必ずしも一致しません。病気そのものの痛みだけでなく、検査や治療による痛みも伴うことがあります。また、痛みがあることで気分も落ち込み心の痛みになります。患者さんや家族の気持ちに寄り添いながらその人らしく過ごせるよう支援していきます。痛みや病気に対する不安などがありましたら、お伝えください。

一人一人に合わせたケアの提供
『緩和ケアチーム』の活躍

ー『緩和ケアチーム』は何をしてくれるの？

当院では平成25年5月に『緩和ケアチーム』が発足しました。がん患者さんとその家族が持つあらゆる苦痛の緩和を図り、少しでもQOLの高い状態でその人らしい生活をしていただけるよう支援していきます。

緩和ケアチームの主役は患者さんご本人です。患者さん、ご家族、そして緩和ケア担当医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーでチームを組み、主治医、病棟スタッフと連携を図ります。週に1回チームラウンドを行い、相談依頼のある患者さんへの日々のケア支援を行います。

EVENT　REPORT

秦野赤十字病院　市民公開講座
第2回ブラック・ジャックセミナー

当院では、地域の皆さんが病気や医療、病院について知識を深め、また当院をより身近に感じていただくことを目的に定期的に市民公開講座を開催しております。

秦野市内の小学4～6年生を対象に、「第2回ブラック・ジャックセミナー」を7月24日(日)秦野赤十字病院にて開催いたしました。

普段見る機会の少ない、尊い命を救う外科医の仕事を体験していただき、“将来医師になりたい！医療に携わる仕事がしたい！”と関心を持っていただくこと、また秦野赤十字病院をより身近に感じていただくことを目的に企画しています。今回も多くのお子様からご応募いただき、19名の未来の医師が誕生いたしました。

各5グループに分かれ、現場で働く看護師引率のもと6つのブースを体験していただきました。「縫合体験」、「内視鏡トレーニング体験」、「自動吻合器・縫合器体験」、「救急法体験」、「手術室超音波メス体験」の他、今回から新たに「注射体験」のブースを設け、実際に使用している注射器や針を使用し採血体験していただきました。初めて持つ注射器に緊張した面持ちでしたが、スタッフの指導により参加者全員が無事採血体験を行うことができました。体験した子供たちからは、「緊張した。思ったところに針が刺さらなくて難しかったけど、できた時うれしかった。」と感想をいただきました。また、手術室で行われた鶏肉に埋め込まれた模擬腫瘍を取り出す超音波メス体験では、「実際に体験してみて手術の大変さがわかりました。本物の手術室に入れてたのしかった。」などの感想をいただきました。

セミナー終了後のアンケートでは、参加した子供たちの半数以上が、医師や看護師など医療の現場で将来働きたいとの回答をいただきました。第2回目となる今回はセミナー運営側の職員スタッフも前回と異なり臨床検査技師や薬剤師など職種を増やすことで、現場で働くスタッフとの交流を深め、多くの職種が協力しチームとして活躍していることを知っていただくことができたのではないかと思います。本セミナーをきっかけに、多くの子供たちの将来の選択肢の一つとなり、未来の医療現場の担い手になっていただけることを期待します。

＝現役の外科医を助手に、緊張した面持ちで手術に挑みました。

＝臨床検査技師の指導の下、採血業務を体験。

＝切る・縫うが同時にできる機器に驚きと関心の声が聞こえました。