

各科にクローズアップ!



緩和ケア

今まで消化器がんを中心に、主に予防、診断、治療について解説してきました。それぞれの進歩により、がんは克服されつつありますが、一方で再発、転移などで生活の質が低下する状況がみられるのも事実です。がんの患者さんはがん自体の症状のほかに、痛み、倦怠感などのさまざまな身体的な症状や、落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛を感じます。皆さんは「緩和ケア」という言葉を聞いたことはありませんか？

緩和ケアとはがんによる痛みや息苦しさなどの不快な症状を緩和し、家族を含め、心と身体の負担を和らげることで、その人らしく充実した生活を過ごせるためのケア（お世話）です。がんの終末期に受けるケアと誤っている人も多いようですが、がん治療の初期段階からがん治療と一緒に受けるケアです。がん治療中に経験する苦痛を伴う症状（吐き気、嘔吐、痛み、倦怠感）が緩和され、がん治療に取り組む力が湧いてくるのを助けます。がんと共存しているも、食事を楽しんだり、家族と団らんしたり、生活の質を維持することは可能です。

が痛みの管理です。現在WHO式のがん疼痛管理が普及し、モルヒネなどの医療用オピオイドを十分使用することで、多くの患者さんが痛みから解放されています。医療用オピオイドは痛みを止める効果が非常に強く、現在もっとも効果的な鎮痛薬です。

麻薬に分類されますが、中毒を起したり、精神に異常を来すことなく、安心して用いられている薬です。飲み薬だけでなく、座薬、貼付剤、舌下錠など患者さんの病態に応じて使われ、外来処方も容易になっています。

ターミナルケアとはがんの終末期に、主に痛みをはじめとした身体的、精神的苦痛の除去を目的としたケアです。医療チームによる病院でのケアもさることながら、患者さんが望み、家族がサポートできる環境であれば、自分の住み慣れた家で居心地よく、穏やかに過ごせるよう訪問看護ステーション、居宅介護事業所、訪問診療の連携でお世話する在宅療養も可能です。

（市民病院副院長 布村正夫）



病気と治療あれこれ

褥瘡（床ずれ）予防

褥瘡（床ずれ）とは皮膚が長い時間圧迫されることにより血流が悪くなり、その結果、皮膚、組織や筋肉に酸素や栄養が行かなくなり、正常な働きができなくなる状態をいいます。ひどくなると、皮膚が腫瘍化し悪臭が出て骨まで見えるほどになってしまいます。褥瘡ができないように次の事に気を付けましょう。

除圧マットを使用し、体の向きを変えてあげ同じ場所が長時間圧迫されないようにし、寝具のシワを伸ばすよう心掛けましょう。紙オムツはサイズのあった物を使用し、皮膚が乾燥するとバリア機能が低下してしまうため、皮膚の保護クリームなどを使用しましょう。毎日皮膚の状態を観察し、赤くなっているところがあったら、その部位が圧迫されないような向きに変え、30分様子を見て赤みが消えれば褥瘡ではありません。皮膚の赤みが続いたり、水泡ができてしまったときは医師に相談しましょう。

職員を募集します

市民病院、ぬくもりの郷では下記の通り職員を募集しています。  
**申し込み方法**…病院備え付けまたは、市ホームページからダウンロードした履歴書に記入して事務局まで郵送または、直接提出してください。  
**申し込み・問い合わせ先**…国保匠瑤市民病院事務局 ☎72-1525  
 〒289-2144 匠瑤市八日市場イ1304番地

職種	採用区分	受験資格	年齢	募集人数	勤務場所	試験内容
看護師	正規	有資格者 (正・准)	制限なし	2名	市民病院・ぬくもりの郷	教養問題・作文・面接 (臨時職員は面接のみ)
薬剤師		有資格者		1名	市民病院	
言語聴覚士				1名	ぬくもりの郷	
介護福祉士	1名			ぬくもりの郷		
訪問看護師	正規 または臨時	正看護師 有資格者		1名	訪問看護 ステーション	
当直 専従看護師	臨時	有資格者 (正・准)		1名	市民病院	
夜勤 専従看護師		特になし		1名	市民病院・ぬくもりの郷	
看護助手				1名	市民病院	
医師事務 作業補助者		経験者		1名	市民病院	
介護職員		有資格者		有資格者	若干名	
夜勤専従 介護職員			若干名		市民病院・ぬくもりの郷	
介護助手			特になし		1名	ぬくもりの郷

※夜勤専従介護職員は、1勤務28,000円で月9回程度



# 健康づくり

## 胸部検診(肺がん・結核)

胸部検診は、主に肺がん、結核を見つけるための検診です。肺がんは、日本人のがんによる死亡数のトップになっています。

しかし、無症状のうちに検診を受診し、早期のうちに治療すれば約8割が治るようになりました。結核も昔の病気ではありません。日本でも年間2万人超の結核患者の報告があります。

平成24年に市民に実施した調査では、胸部検診を1年以内に受けた人は、40歳から69歳男性で55.9%、40歳から69歳女性で50.5%でした。市の胸部検診は、40歳以上であればどなたでも受けることができます。市では毎年4月から9月に保健センターなどで集団検診を実施しています。1年に1度は胸部検診を受けましょう。



問健康管理課 ☎73-1200

## 給食室からこんにちは



### がんもどき

カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富な「ひじき」は、3～4月が旬の時期です。今月はひじきが入った「がんもどき」を紹介します。

**材料** 4人分…木綿豆腐180g 鶏ひき肉60g 芽ひじき3g ニンジン20g むき枝豆20g とき卵1/4個分 塩少々 しょうゆ小さじ1/3 片栗粉大さじ3 揚げ油適量

- 作り方**
- ①豆腐はキッチンペーパーなどを使用し、よく水を切る。ニンジンのみじん切りにして、ひじきはもどしておく。
  - ②ひき肉とニンジン炒める。
  - ③ボウルに①の豆腐をつぶし、卵、調味料、片栗粉を入れてよく混ぜる。②とひじき、枝豆を加えてさらに混ぜ合わせる。
  - ④③を成型し、165～170℃の低温で揚げる。(スプーンで一口大にすくいながら油に入れても良い)
- 栄養価(1人分) エネルギー 176kcal たんぱく質8.6g 脂質11.8g カルシウム89mg 食塩相当量0.2g  
※お好みで辛子しょうゆや甘酢タレをつけて召し上がってください。

問八日市場学校給食センター ☎73-5001



## 健康運動教室

※全教室、申し込みは不要です。

### フィットネス教室 (八日市場公民館)

日 7日(金) 受付 13:30～14:00  
持物 汗ふきタオル、バスタオル、飲料水  
対象 市内在住で、しっかり運動したい人、メタボを予防したい人

### レッツヘルスアップ教室 (八日市場公民館)

日 13日(木) 受付 13:30～13:45  
持物 汗ふきタオル、バスタオル、飲料水  
対象 市内在住で健康づくりをしたい人(おおむね65歳以上)

### レッツヘルスアップ教室 (のさかアリーナ)

日 11日(火) 受付 13:30～13:45  
持物 室内用運動靴、汗ふきタオル、バスタオル、飲料水  
対象 市内在住で健康づくりをしたい人(おおむね65歳以上)

問健康管理課 ☎73-1200



## 休日当番医

(診療時間：8時30分～17時00分)

期 日	内 科 医	外 科 医
2日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
9日(日)	椎名医院(八日市場イ) ☎72-0032	熱田整形外科(八日市場ハ) ☎72-1110
16日(日)	小川内科(八日市場イ) ☎73-2658	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
21日(金)	石井医院(八日市場ハ) ☎73-2150	はしば医院(今泉) ☎67-5720
23日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
30日(日)	佐藤クリニック(八日市場イ) ☎73-5567	匠瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119 にお問い合わせください。問健康管理課 ☎73-1200