

緩和ケア 外来の ご案内

がん診療にあたっては、患者さん自身が「その人らしさ」を大切に、日常生活を有意義に過ごせるよう、痛みのコントロールをはじめ、身体やこころの苦痛を和らげることや、家族への精神的支援を行う「緩和ケア」が重要です。患者さんと家族の社会生活を含めて支える「緩和ケア」を早い時期から取り入れていくことで、がんの患者さんと家族の療養生活の質をより良いものにしていくことができます。

京都市立病院では、平成18年7月から入院患者を対象とした緩和ケアチームを設置し、さらに平成20年12月から外来患者を対象とした「緩和ケア外来」も開設しております。

緩和ケア外来

①対象者等

●がん患者

がん又はがん治療に伴う次の症状を対象とします。

- (ア)身体症状：痛み・しびれ、吐き気・嘔吐、食欲不振、便秘・下痢、呼吸苦、倦怠感等
- (イ)精神症状：不眠、不安、うつ、せん妄等
- (ウ)その他のつらい症状

●がん患者の家族

相談及び精神的支援を行います。

②診察日

- 毎週木曜日午後2時～4時(事前予約が必要です)
- 診察に際しては、リーダー医師が中心となって、看護師や薬剤師などが治療、相談に応じます。

③診察場所

- 健診センター内診察室(京都市立病院本館4階)

④診療費用

- 保険診療となります。

⑤受診申込み

- 受付時間：平日の午後1時30分～午後4時
- 予約先：健診センター予約専用電話 311-6352



WHO(世界保健機構)による緩和ケアの定義

緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと対処(治療・処置)を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることでクオリティー・オブ・ライフ(QOL:生活の質)を改善するアプローチである。

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」は、がん患者さんや家族の方が、心の悩みや体験談等を語り、交流する場として、平成21年6月から月1回、平成22年10月からは、月2回開催しています。また、患者間の情報交換の場としてのみならず、2か月ごとに、緩和ケア、抗がん剤の副作用、頭髪ケアなどに関する学習会も行っています。

会の名称は、昔、当院の位置する地域で、京野菜の壬生菜が多く栽培されていたことにちなみ、参加者が決められました。現在、1回に5～10数人の参加で、いつも和やかな雰囲気です。

- **日時** 毎月 第3水曜日
午後1時30分～3時30分
- 毎月 第4水曜日
午前10時～午後3時
- **場所** 京都市立病院 本館4階
- * 予約は、不要です。



地方独立行政法人 京都市立病院機構

京都市立病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-2

TEL 075-311-5311 FAX 075-311-9862

<http://www.kch-org.jp/>

みぶなの会

- ② ごあいさつ
「みぶなの会」会報誌発刊に当たり
院長 内藤 和世
「みぶなの会」を代表して
- ③ 「みぶなの会」の歩み
- ⑥ 投稿 みぶな広場
- ⑧ 緩和ケア外来のご案内

自分らしくがんごと向き合つたために



Vol. 1
2012.3



「みぶなの会」会報誌発刊に当たり

京都市立病院 院長 内藤和世



「みぶなの会」会報誌発刊に当たり、一言ご挨拶申し上げます。

がんは、昭和56年からわが国の死亡原因の第1位であり、生涯のうちに約2人に1人ががんにかかると推計されていますが、がん対策はこれまで医療の進歩をはじめ様々な取り組みにより進展し、一定成果をおさめてきました。さらに平成18年6月に成立した「がん対策基本法」に基づき、平成19年6月には「がん対策推進基本計画」策定され、がん患者・家族の療養生活の質の向上を目標の一つとして掲げています。一方、京都市立病院は、平成19年6月に質の高い医療の提供を目指し、地域がん診療連携拠点病院の指定を受けました。外来化学療法センターを開設し、レベルの高い治療の提供を行うとともに、緩和ケアチームを中心とした緩和医療の充実、緩和ケア外来での診療相談やがん相談窓口の開設、患者さん及び家族が交流する場としてのサロン「みぶなの会」の開催などに取り組んできました。

「みぶなの会」では、平成21年1月から、これまでに多くの患者さん・家族の方に御利用頂いております。患者さん・家族の方同士がお互いに交流することは、同じ経験を持つ患者さん・家族の話で気持ちが軽くなり、安心するなど実体験に基づくいろいろな解決方法やコツがとても参考になり、療養生活での大切な場となっております。また当会の学習会では、医師、看護師、薬剤師、栄養士等が講師となり医療情報を提供しており、医療従事者と患者・家族が交流し、両輪の支援となっております。

今後も、当院は患者さんご家族とともにがんと向き合い、安心・信頼できるがん医療・看護を提供し、がん患者・家族のサロン「みぶなの会」を通じた支援の輪を広げてまいります。平成25年春の新館オープン後は、広いスペースを提供し、さらに発展させてまいります。

結びに、「みぶなの会」の活動内容や患者さん・家族の皆様の声を広く情報発信して、多くの方々との交流が深まり、療養生活が充実したものとなりますことを願います。

平成24年3月吉日

ご挨拶「みぶなの会」を代表して

橋本四郎

年長ゆえの挨拶です。あしからず。

確か、今から3年前の6月に集まった数人の雰囲気心が和ませてくれた、皆すごい病歴の持ち主なのに、明るい、すぐ打ち解けたし、会話もはずんで楽しかったことを覚えています。市立病院地域医療連携室の先生方の陰からの支えもあって、無事「サロン」の第一歩を踏みだすことができました。

ここ市立病院は京野菜の壬生菜発祥の地ということで「みぶなの会」と名付けましょうとの女性の方の発案に、なんと優しいいい名とうれしく賛成したことをおぼえています。

私の小さな家庭菜園に壬生菜の種をまきつつけています浅漬け壬生菜は大好きです。

今、多くの患者さんたちが来られ、心の憂いを内に秘めながらも、この部屋のひと時を明るく談笑して帰って行かれる姿を見るとき、この「みぶなの会」に当初から参加できたことを、つくづく幸せに思います。

平成24年3月吉日

「みぶなの会」の歩み

サロン

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」はがん患者さんやその家族の方々が、心の悩みや体験談等を語り、交流する場です。

「みぶなの会」の発足は、平成21年1月15日に事前に患者様にお願ひしましたアンケート調査の結果をもとに8名のお世話役の方々と設立準備会を立ち上げ、その後5回の準備期間を経て、同年6月17日に「がん患者・家族のサロン」を正式に開設しました。会の名称は皆様から募集し、昔この地で栽培されていた京野菜の「壬生菜」にちなんだ「みぶなの会」に決まりました。この「みぶなの会」は、お世話役の方を中心に患者・家族の皆様の交流の場として、平成24年2月末までに50回開催されました。また当院の医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、あるいは頭髪ケアの専門家等が講師となって、皆さんがお聞きになりたい内容を中心に学習会を15回行い、日々の療養に役立てて頂いております。

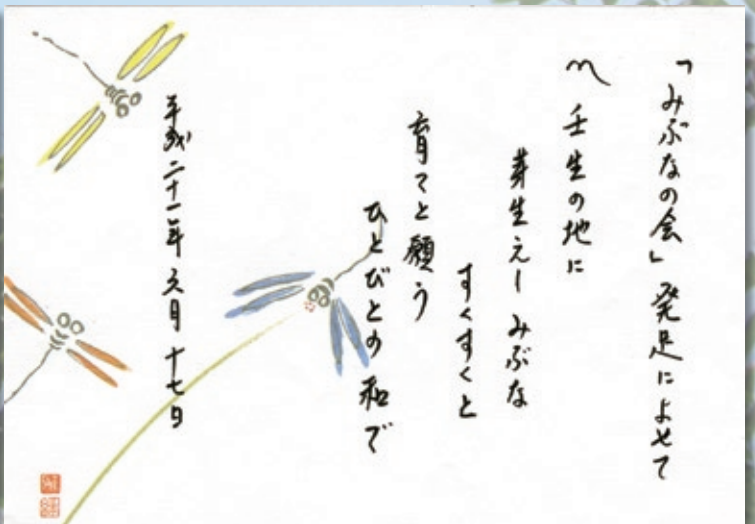
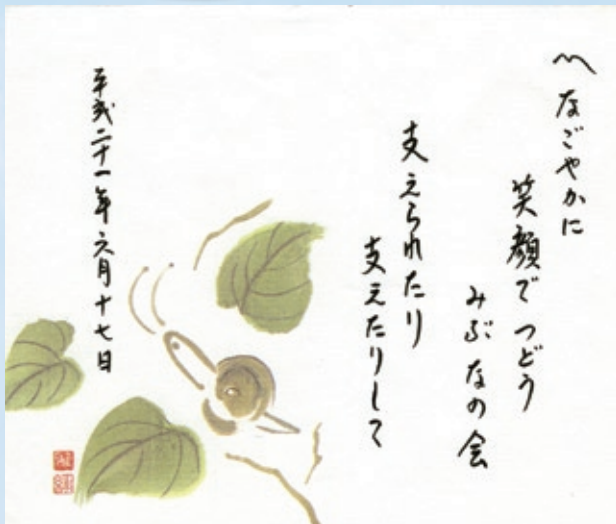
是非、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

平成21年6月「みぶなの会」発足時、京都新聞に掲載されました。



平成23年6月
希望者のみ、うちわで
摺り染めを行いました。

患者さん同士で、
他の方には言えない
色々な悩みをお話ししたり、
情報交換をする会です。



「みぶなの会」の歩み

学 習 会

2か月毎(奇数月)に学習会を開催しています。当院の医師、看護師、薬剤師、栄養士等が講師となり、日頃気になっていることや不安に思っている方に質疑応答の時間をとっています。

平成21年12月
「新型インフルエンザに負けない工夫」
診療科 感染症内科医師

出かける時はマスクを着けて手洗いとうがいをこまめにし、咳が出る人はマスクを着ける「咳エチケット」が大切です。



平成22年7月
「抗がん剤の副作用について」
薬剤科 がん専門薬剤師

質疑応答形式で行われ、普段使用の薬について多くの方が質問されました。



平成22年9月
「放射線治療について」
診療科 放射線治療科医師

当院の高精度放射線治療と、その特徴などのお話がありました。



平成22年11月
「がんと食生活」 栄養科 管理栄養士

がんの予防、治療中の吐き気や口内炎、味覚・臭覚の変化への食事の工夫などのお話がありました。

みぶなの会

人と話をするだけでも…、話を聞くだけでも…、気持ちが軽くなるものです。

日時 第3水曜日 13:30~15:30
第4水曜日 10:00~15:00

場所 京都市立病院 本館4階

*予約は不要です。

学習会は、奇数月の第3水曜日、15:00~15:30です。

平成23年1月
「痛みをやわらげるお薬について」
薬剤科 がん薬物療法認定薬剤師

痛みをやわらげる薬にはさまざまな種類があり、
組み合わせて使用します。医療用麻薬は安全です。
不安なことがあれば、お気軽に
ご相談ください。

平成23年9月
「がん治療をたすけるお口のケア」
歯科口腔外科 歯科衛生士

口腔粘膜円(口内炎)や口腔感染、乾燥、歯肉
出血などの、口の中のトラブルやケアについ
て、お話がありました。歯のブラッシングや
口内の保湿が大切です。

平成23年7月
「緩和ケアってご存知ですか？」
診療科 統括部長

医療ケアは患者の苦痛を多面的に捉え、
経済的問題などの社会的苦痛や死への恐
怖などのスピリチュアル(精神的)苦痛に
も、看護師、メディカルソーシャルワーカー
などの力を借りて、チームとして対応し、
患者の全人的苦痛を和らげる治療を
すすめています。

平成23年3月
「術後の浮腫に対する
リンパマッサージ」
看護科 看護師

リンパ浮腫の発症や予防とセル
フケア、圧迫衣療養費など
の説明後、セルフマッサージ
を行いました。

平成24年1月
「がんと向き合うこころのケア」
診療科 精神神経科医師

患者の中にはうつや不安障害などがあり
ます。長く続き、日常生活に支障があれ
ば精神科の受診をお勧めします。



絵手紙「季節は巡る」



俳画「冬の京野菜」



ちぎり絵・絵手紙「春の足音」

当院の本館から北館への渡り廊下に「みぶなの会」でつ
くられた作品や持ち寄られた作品が掲示されています。



みぶなの会に参加して

H. M.

抗がん剤治療が終了した時点で丁度みぶなの会がスタートしましたので参加させて戴きました。

その頃は体調の不安や再発の事で気分も不安定でした。

その中で色々な方のお話や雑談のうちに元気や勇気ももらい、通常の生活にスムーズに戻ることに成功したとおもいます。

毎回、出来ることなら休まず参加して、3年近く前の私のような方々の微々たるヒントになれば、みぶなの会の目的達成と私の生活のハリになっていると思っています。

私の体験から

K. M.

部屋の中から笑い声が聞えて来ます。皆さん「こんにちは」と挨拶して入ると、おそろいの顔ぶれに新しい方やご家族の方が、日頃の出来事を楽しく語っています。

私は12年前、仕事の疲れか、食欲が無くなり、検査をしました。覚悟は少ししていたのですが、担当の先生から「あなたはがんです、悪い所を切ってしまうと生きられる」でした。手術の後、抗がん剤の副作用にも耐えて治った様に思ったのですが、次のがんが見つかり今も治療中です。

通院の中、普段の生活になり、皆んなに支えられて生きる喜びに感謝しています。私の体験からがんとは仲良くして「あわてず、あせらず、あきらめず」です。また「はやくみつけて、はやくなおす」皆様には健診を勧めています。

来月も参加して「こんにちは」を楽しみにしています。

楽しい「みぶなの会」

S. H.

楽しいだけでなく、ここへ来ると皆があかるくなる。なんだか嬉しくもなる。笑顔がいい、声が明るい、雰囲気がいい、皆大変な病歴の持ち主なのにそんなことはおくびにも出さずに、楽しそうに笑顔で話す。

ここへ来ると心まで洗われてよく晴れた青空のような気分になる、帰りの自転車のペダルも軽い、晩飯もうまい。

喉にすこし異常を感じてこの病院の耳鼻科で診察受けて検査の結果、喉頭癌の初期だと言われエー何々と一瞬思ったが、すぐ先生が「切らないで治しましょう」とおっしゃったその声を聞いた途端何だかほっとし嬉しくなったのを覚えている。放射線治療の為2か月入院して無事退院、5年前のはなしである。

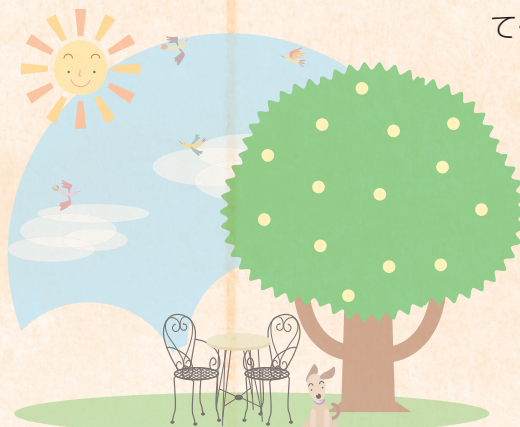
放射線科の立入先生から癌患者の「サロン設立に参加してはどうか」とお話しを頂き、少しでもお役に立てるならと返事をしました。

最初の会合で「会の名前をどうしよう」ということに、或る女性の方が「この地は京野菜のみぶなの発祥の地だから、みぶなの会はどうでしょう」といわれた。私はみぶなが大好きである。毎年小さな家庭菜園で栽培している。特に一夜漬けが香りが良くてうまいそんな事が一瞬頭をよぎったからすぐさま賛成した。今でも「みぶなの会」の命名の場に居合わせて良かった、と思っている。

男性リーダー格のKさんは病歴もすごいが話も楽しく明るく、それでいて皆に手芸のてほどきもしてくれる。

女性陣もそれぞれ豊富な経験談を巧みな話術で話してくれる。聞いているだけで楽しい。

この春で81歳になる、でも元気です。





癌なんかに負けてられへん

“T”

健康だけが取柄の私。少し異常に気づき近くの病院へ。それから1年間何度も検査し、いつも結果は異常なし。でも不安なので、この市立病院でセカンドオピニオン。

何と何と、すぐ全摘出の大手術。

おまけに追加治療(抗ガン剤・放射線)のため、2カ月の入院。

後どれ位生きられるのか…ショックは大きかった。

そんな時知ったこの「みぶなの会」

不安な気持ちで参加させてもらう。

いろいろ思っている事を相談すると、的確なアドバイスをして下さる。皆様のお元気で前向きな姿勢に勇気づけられ“癌なんかに負けてられへん”という気持ちがふつつつとわいてきました。

今は落ちつき、あの入院生活がウソのようです。

再発・転移しないようストレスをためず、日々、楽しく生活できることを切望する毎日です。

心やすらぐ「みぶなの会」

M. I.

「みぶなの会」は平成21年6月に発足して2年半、準備会から数えると3年になりますが、初めから今日までお世話になっている地域医療連携室の方々の濃やかな心遣いとやさしさに心から感謝しております。

おかげ様で患者同士の絆も深まって、支えられたり支えたりして、和やかで笑顔の絶えないサロンで喜んでおります。

そしてサロンに集う人は様々ですが、どなたも辛い思いをなさっているにもかかわらず、明るくお話になるので、こちらまで元気になる気がします。時には深刻なお話もありますが、いずれにしても共通の話題でわかりあえることが何より有難く思います。

私は今、患者が集える場を提供して頂いた病院に感謝し、縁あって出会った人達の心の平安を祈りながら、これからも心やすらぐサロンとして「みぶなの会」が続いていくことを願っております。

生かされて 生きる

病気のおかげで 人の縁がひらけ

人のやさしさがわかり

感謝の心が生まれ

人にやさしくできる

病気のおかげで 心の声を聞き

大切なものがわかり

幸福を感じ

足ることを知る

病気のおかげで 多くのことを学び

生かされていることに気づく

今を大事に生きなければ…

病気は 私を 導く 勝友・旅の道づれ

人としてこの世に生を受けて

すべての人が限りある生命を生きている

たとえ病気であっても 今、生かされている

このことを喜び 感謝して 笑顔で

生きていきたい、いのち果つまで…合掌

万里子

平成二十二年一月二日