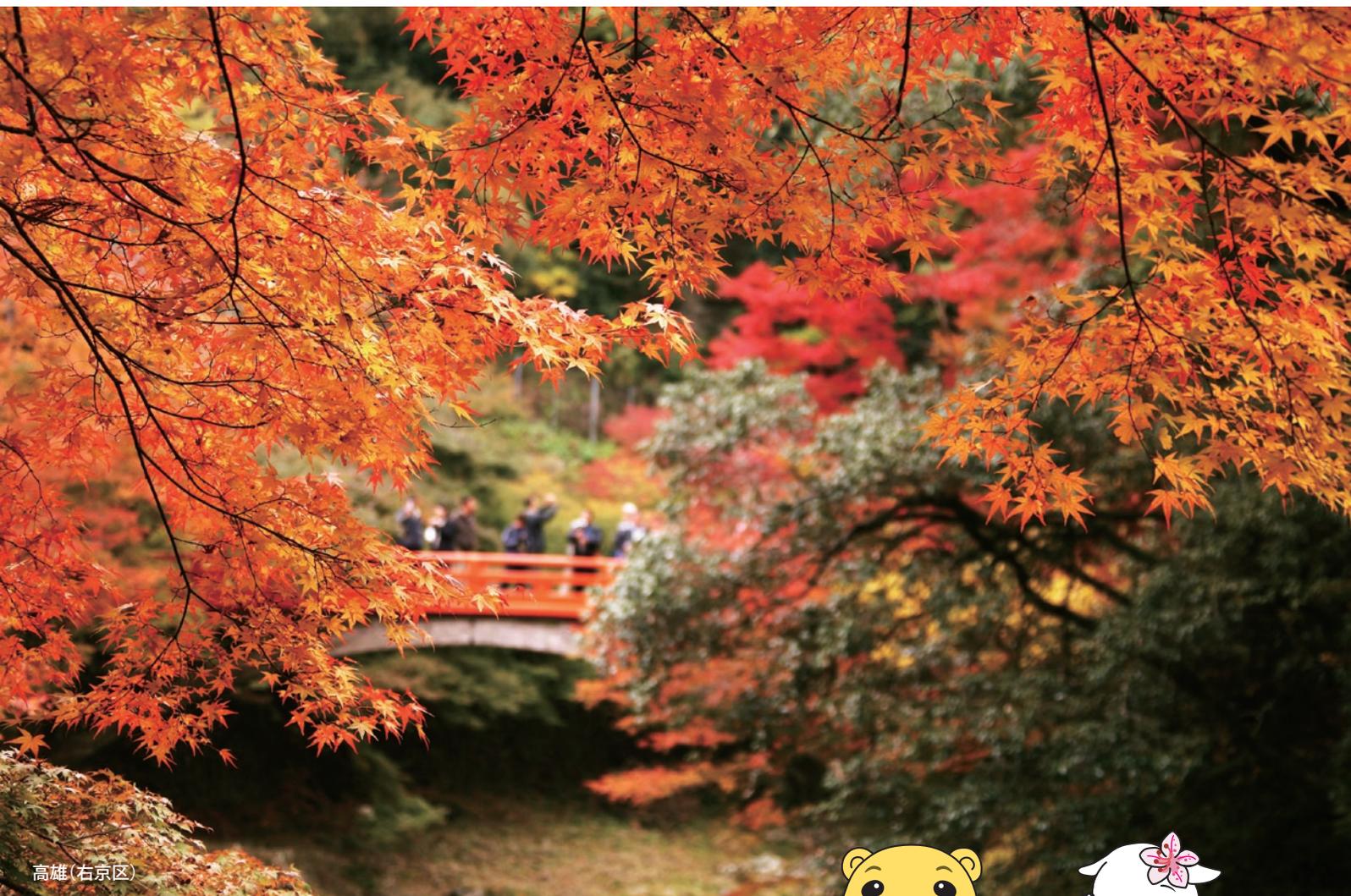


# やすらぎ

京都市立病院  
広報誌

2017・10

秋



高雄(右京区)

—特集—

## 緩和ケア科のご紹介 ～自分らしい人生を送るために～

- ◆ エコーを使って血管穿刺失敗ゼロを目指しています!
- ◆ フットケア外来
- ◆ みぶなの会について
- ◆ お薬の受け取りには「ファーマくん」が便利です



みぶまる・みぶりんのことを  
知りたい方は、当院ホームページ  
をご覧ください



地方独立行政法人京都市立病院機構  
京都市立病院

# 緩和ケア科のご紹介

～重い病でつらい思いをされている  
患者さんやご家族に寄り添い、  
自分らしく人生を送ることができるように  
支えていく、それが緩和ケア～



緩和ケア科  
久野太三部長より

緩和ケア科では、がんと診断され根治を目指して治療を開始された比較的早い段階から、いわゆるターミナルステージに至るまで、その時々で患者さんが感じておられる身体的・精神的な苦痛の緩和を図り、自分らしい人生を送っていただくためのケアを行っています。

## がんの告知・・・そこからはじまる緩和ケア

「あたまが真っ白になった」「何も考えられない」「自分で決められない」「冷静だけど、やはり『つらい』」・・・どうかお一人で悩まず、あなたのつらさを私たち医療スタッフにお伝えください。気持ちを誰かに伝えた時から、よりよい治療が始まるのです。私たちと一緒に今後の治療・過ごし方(生活やお仕事のこと)を考えていきましょう。私たちは、あなたがこれからをどのように過ごしていきたいかを大切に、そのための情報提供に努めます。

治療法等の説明を聞いても選択に迷うときには、医師・看護師にご相談ください。よりわかりやすい言葉で何度でも説明し、あなたと一緒に考えます。

緩和ケアは、外来や一般病棟でも受けることができますが、痛みや苦しさが続くとき、また気持ちがつらくてしかたがない場合は、専門の緩和ケアチームが対応します。



多職種カンファレンスの様子

医師や看護師、薬剤師、相談員など  
たくさんの職種で患者さんを支えます。

## ●緩和ケアでの相談内容

緩和ケアチームに相談があった6割以上の患者さんが痛みの緩和を、また4割以上の方が、吐き気、息苦しさ、食欲不振、だるさなどの身体症状の緩和を希望されています。

緩和ケアに依頼した内容	% (複数選択)
いたみの緩和	67
いたみ以外の身体症状の緩和	42
精神症状の緩和	38
家族ケア	12
倫理的問題	2
地域連携	12
その他	10

(データでみる日本の緩和ケアの現状、ホスピス・緩和ケア白書2015から)

## がんでなくても緩和ケア

緩和ケアは、がんの患者さんだけでなく、その他の重い病を抱える患者さんにも受けていただきたいと考えています。

### ●カウンセリング

緩和ケアチームには、臨床心理士もいます。専門家との対話によって、少しでも気持ちのつらさが軽減できるように、ご希望に応じて、カウンセリングを受けていただけます。

### 臨床心理士による箱庭療法の実施

当院では、臨床心理士による箱庭療法も行っています。

箱庭療法は、心理療法(カウンセリング)の技法の1つであり、砂箱の中にミニチュアを置き、砂を含めて自由に表現したり、ミニチュアや砂を使って遊んだりします。箱庭療法を行うことによって、自分で気づかなかった気持ちを発見することもあります。箱庭を通じて気持ちを表現することによって、リラックス効果に繋がったり、患者さんの問題解決に役立つこともあります。

清水亜紀子  
臨床心理士より



たくさんのミニチュアの中から  
選んで砂箱に表現します！

### ●音楽療法

当院の緩和ケア科のある病棟では、専門の音楽療法士による音楽療法を実施しています。演奏や歌うことを通じて、心のケアを行います。「楽器に触れるのが初めて」という方でも大丈夫です。音楽は意外なほど身近で、心をときほぐしてくれるものだと、実感していただけるでしょう。

### 音楽療法の取組 ～一人一人の患者さんに寄り添って～



音楽の種類も豊富に取り揃えております。  
明治から平成までの演歌、ポップスなどを  
用意しています！

緩和ケア科では、平成28年から音楽療法を開始しました。当院では月2回、専門の音楽療法士の方に来ていただいています。音楽療法によって、患者さんが少しでも身体的、精神的に安心できることを目的に実施しています。

自分の好きな音楽を聴き、歌ったり、楽器を奏でることによって、はじめは緊張されていた患者さんも、音楽を通して笑顔が見られたり、自分のこととお話ししていただきました。患者さんがお話ししている時も、ピアノによる伴奏がやさしく寄り添います。

思い出の音楽は誰も心の中にあるものではないでしょうか。音楽を通して患者さんの気持ちをほぐし、ともに寄り添いたい。その音楽が、患者さんの癒しとなり、病院生活が豊かになるよう願ってやみません。

# エコーを使って血管穿刺失敗ゼロを目指しています!

## 血管穿刺とは? .....

血管穿刺とは、治療や検査のために針を血管の中に入れる医療行為であり、静脈注射・点滴・採血・血液透析などを行う際に必要な技術です。一般的には血管穿刺は、血管の位置を皮膚の上からの見え具合や触ったときの感触から推定して針を刺して行われています。ところがこの方法では、熟練したスタッフが穿刺しても細い血管・深い血管を1回目で100%成功するとはかぎりません。

最近、頸や足の付け根の太い静脈(中心静脈)から高カロリー点滴用の管(カテーテル)を入れる際にはエコー装置を使って血管と針先を見ながら穿刺することが、安全の観点から標準となってきました。エコーの技術を高めれば、中心静脈よりも細い腕の血管も高い精度で穿刺することが可能です。血液透析では治療の度に穿刺をうける必要がありますが、当科では穿刺が難しい透析患者さんに対してエコーを使った穿刺を行い(イラスト)、穿刺失敗ゼロを目指しています。



腎臓内科 副部長  
鎌田 正

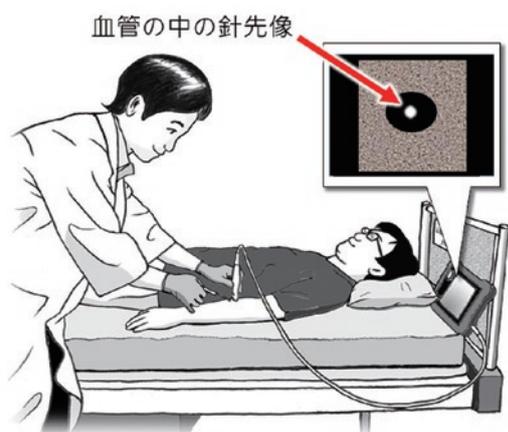


イラスト: 鎌田 正

エコーを使った穿刺法は、採血や通常の腕への点滴にも応用可能です。点滴が必要な場合、従来の穿刺法で腕の血管への穿刺が不可能となると、心臓の近くまでカテーテルを入れる処置を行うことが一般的ですが、感染や血栓症(血管が詰まること)などの重大な合併症が起これば、高カロリーでない普通の点滴にはエコーによる穿刺と必要最小限の短いカテーテルの使用が有効であることを私たちは2014年に日本静脈経腸栄養学会に論文で報告しました。

現在、当院を含めわが国ではエコーによる穿刺法は一部の医師・臨床工学技士等が行っていますが、海外では専任の看護師により広く行われています。わが国でこの方法が普及していないのは、エコーの使い方が知られていないことや適切なカテーテルが販売されていないことが原因と考えています。このため、講演会や論文等で啓蒙活動を行い、エコーやカテーテル製造業者に適切な器具の開発・販売を働きかけています。将来、難しい血管のため辛い思いをしている方が一人でも減ることを願っています。



糖尿病

毎日、行っています!  
(土日・祝日除く)

# フットケア外来

糖尿病足病変で足を切断する人は、**年間1万人以上**とされており、決して他人ごとではありません。

糖尿病は合併症の病気と言われており、糖尿病腎症、糖尿病網膜症、糖尿病神経障害など様々な合併症が起ることが知られています。中でも、糖尿病神経障害が起ると足の感覚が鈍くなり、靴擦れやケガに気づきにくくなります。また、高血糖が続くと血流障害や免疫力が低下し、些細な傷が治らず潰瘍(かいよう)や壊疽(えそ)などの足病変(あしびょうへん)に進展し、足を切断しなければならない事態になることもあります。そうならないために、当院では糖尿病の患者さんを対象に、足病変の予防を目的としたフットケアを行っています。



巻き爪の痛みが  
なくなりました!

爪を切ってもらって  
足が楽になった!



## フットケアで行っていること

足のセルフケアの方法や靴の選び方・履き方の指導、超音波血流計による血流の評価、タコや魚の目の処置、爪(巻き爪や肥厚)・角質ケア、足浴など

フットケア外来には、足部や爪にさまざまなトラブルを抱えた方が受診されます。私たちスタッフは、患者さんの思いに耳を傾けながら一人一人丁寧にケアを行っています。



**対象者** 糖尿病と診断のある方

**予約方法** 当院で糖尿病治療を受けておられる方は、主治医にお申し出ください。  
かかりつけ医が当院でない場合は、1階地域医療連携室へお越しください。

※必要に応じて皮膚科と連携しケアを行っています。巻き爪の専門的な治療は行っていません。

# みぶなの会について

## がん患者・家族のサロン「みぶなの会」の開催

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、がん治療の不安や悩み、体験したこと、日ごろ気を付けていることなどを交流する場として月2回開催しています。

みぶなの会には、がん患者さんや家族の方の気持ちをくみ取り交流を進めてくださる世話役さんがおり、初めて参加される患者さんや家族の方でも気軽に参加いただけます。

また、2箇月に1度がんに関する学習会も開催しています。

## 「絵本パフェ」を 8月16日に開催しました

みぶなの会では、みなさまに楽しんでいただけるイベントを定期的で開催しています。平成29年8月16日(水)午後1時30分から2時30分に絵本読み聞かせの会「絵本パフェ」を開催しました。入院中の患者さんやお子さんなどたくさん来ていただきました。ボランティアさんたちの絵や人物にあわせた迫真の読み聞かせや音楽を通して、大人も子供も楽しめるあつという間の1時間でした。



### 「みぶなの会」にいらっしやいませんか。

みぶなの会 世話役 櫛田 実さんより

みぶなの会では、がん患者さんの情報交換や学習会等のイベントを通じて、不安の解消やつらさ、悩みをわかちあう活動を行っています。みぶなの会開催日(詳しくは最終ページへ)であれば時間中は出入り自由です。議題を決めて話し合うのではなく、日常の井戸端会議のようなおしゃべりから始まり、話が広がっていきます。

あるがん患者さんから、「がんが見つかった。どうしたらよいのかわからない。」という相談がありました。みぶなの会では、患者さんの気持ちに寄り添って体験を共有して共に考えていきます。

みぶなの会では、「前向きに」、「応援しているよ」、「私のエネルギーあげる」などの悩みを共有し、話しやすいあたたかな雰囲気を作り出しています。参加者の皆さんから、「来てよかった。また来るね。」等のお言葉をいただいています。皆さまのご参加お待ちしております。



お薬の受け取りには

# 「ファーマくん」が便利です



皆さんは「ファーマくん」を知っていますか？ 私は毎回利用しています！ という方もいらっしゃると思いますが、今回は知らない方のためにも、ご紹介します。

「ファーマくん」は、FAXのことです。といっても、ただのFAXではありません。病院からかかりつけの調剤薬局へ処方せんを送信するための「処方せん自動FAX送信機」です。処方せんをあらかじめ調剤薬局に送っておくことで、スムーズにお薬の受け取りができます。

本館1階の8番窓口に向かって、左側に2台あります。ご存じなかった方、知っていたけど使ったことはなかったという方、**無料でご利用いただけます**。ぜひご利用ください！

## 「ファーマくん」は、次のようなときに便利です。

### ■ 薬局ですぐにお薬を受け取りたいとき

- FAX送信によりお薬を準備してもらえますので、薬局での待ち時間を短縮できます。  
※薬局での混雑の状況など、場合によっては待ち時間が短縮しないことがありますので、あらかじめご了承ください。

### ■ 用事があるとき

- 用事があるですぐに受け取りに行けないような場合は、FAX送信しておくと便利です。  
後日、都合のいいお時間に、あらためて待つ必要なくお薬を受けとることができます。

### ■ お薬が多くて持って帰るのが大変なとき

- そういう時は、自宅近くの薬局にFAX送信しましょう。  
自宅から近い薬局なら、お薬を持って帰るのが楽になりますね。

### ■ お薬を受け取りに行くのが大変なとき

- FAX送信しておくことで、自宅までお薬を届けてくれる薬局もあります。  
※対応している薬局は少ないため、薬局にご確認ください。



市立病院では、かかりつけ薬局と連携して患者さんの待ち時間の解消などサービス向上に取り組んでいます

※なお処方せんの有効期間は4日間です。  
その間に必ず処方せん実物を薬局にお渡しください。

ファーマくんの使い方でご不明な点がございましたら  
お近くの職員までおたずねください!!



## 健康教室「かがやき」

「健康はつくるもの」です。一人ひとりが健康づくりに取り組み健康に過ごしていただけるように、健康づくりを応援する当院各科講師による健康教室を開催します。

- 日時 毎月第3金曜日 午後2時30分～午後3時30分
- 場所 北館7階ホール2
- 定員 先着順50名(予約不要)

11月17日(金)

『歯周病 毎日のケアで防ごう』

12月15日(金)

『あなたは大丈夫? 健康食品、サプリメントの上手な使い方』

1月19日(金)

『家庭での応急処置～けがをしたときの対応～』

## 禁煙教室 ～吸う人も吸わない人も知って得するタバコの不思議～

タバコ煙の成分やニコチン依存症のしくみ、タバコによる健康被害、禁煙のコツなど、様々な視点から話をします。禁煙希望者には医師などが具体的なアドバイスを行うほか、その場で当院の禁煙外来を予約することができます。

- 日時 毎月第2金曜日 午後2時～午後3時
- 場所 北館7階ホール2
- 対象 京都市立病院に入院や通院している方に限らず、禁煙に興味のある方ならどなたでも

## 糖尿病教室

糖尿病は、療養を怠ると数多くの恐ろしい合併症が現れる反面、適切な治療を続けていれば、健康な人と変わることなく生活することができます。糖尿病についての正しい知識を持って、糖尿病と向き合っていきましょう。

- 日時 毎月第3木曜日 午後3時～午後4時
- 場所 北館7階ホール1

11月16日(木)『食事療養こそ最高の特效薬です』

『運動でからだもこころもすこやかに』

12月21日(木)『知っておきたい薬の知識 ～飲み薬～』

『日常生活の心得  
～こんな時どうしていますか?～』

1月18日(木)『糖尿病の合併症 ～三大疾病から認知症まで～』

『始めてみませんか?  
お口のケアから見直す糖尿病』

## がん患者・家族のサロン「みぶなの会」

がんで療養中の患者さんとそのご家族の集まりです。患者さん同士で、色々な悩みをお話したり、情報交換ができます。人と話をしたり、話を聞くだけでも、気持ちが軽くなるものです。気軽な気持ちでご参加ください。

- 日時 毎月第3水曜日 午後1時30分～午後3時30分  
毎月第4水曜日 午前10時～午後3時
- 場所 北館7階サロン
- 対象 がん患者さん及びそのご家族

敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう!

喫煙はマナーを守って決められた場所で。



送迎バス時刻表(無料・予約不要) ※平日のみ(土日祝・年末年始は運休)

時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (TSUTAYA前)	JR丹波口駅 (ユニクロ前)	京都市立病院 ～到着～
8時	30	35	45	50
9時	00 30	05 35	15 45	20 50
10時	00 30	05 35	15 45	20 50
11時	00 30	05 35	15 45	20 50
12時	00 30	05 35	15 45	20 50
13時	00 30	05 35	15 45	20 50
14時	00 30	05 35	15 45	20 50
15時	00 30	05 35	15 45	20 50
16時	00 30	05 35	15 45	20 50

当院のことをもっと知りたい方は、詳しくは、京都市立病院のホームページをご覧ください。



やすらぎ 2017・秋号 2017年10月23日発行

発行：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番地の2

TEL 075-311-5311

FAX 075-321-6025



### 京都市立病院

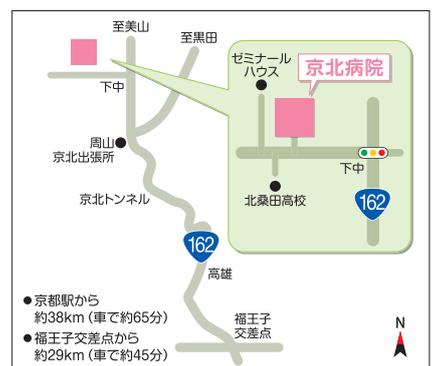
〒604-8845  
京都市中京区壬生東高田町1番地の2  
TEL 075-311-5311(代)  
FAX 075-321-6025(代)  
<http://www.kch-org.jp/>



♀ 送迎バス バス停  
♂ 京都市バス バス停

### 京都市立京北病院

〒601-0533  
京都市右京区京北下中町鳥谷3番地  
TEL 075-854-0221(代)  
FAX 075-854-0825(代)  
<http://www.kch-org.jp/keihoku/>



●京都市から  
約38km(車で約65分)  
●福王子交差点から  
約29km(車で約45分)