

緩和ケア病床 ご案内

京都市立病院では平成25年4月に緩和ケア科をオープンし、同時に緩和ケア病床を開設いたしました。地域がん診療連携拠点病院である当院の緩和ケア病床では、抗がん剤治療や放射線療法、リハビリなどを中断せずに受けることができます。また、総合病院の利点を生かして、緩和ケア科の医師のみならず、麻酔科、放射線科などの医師や、専門の看護師や臨床心理士などによる緩和ケアチームと連携するとともに、薬剤師、管理栄養士、理学療法士・作業療法士なども協力して患者さまの様々な苦痛や不安に対応します。

患者さまとご家族のご希望や、大切にしたいと思われることを最優先にして一緒に支え、安心して治療に向き合っていただくことや、ご自分らしく快適な生活を送っていただけるよう医療スタッフがチームを組んで支援させていただきます。



ご利用について

緩和ケア病床をご利用いただくためには緩和ケア外来の受診が必要です。緩和ケア外来の受診を希望される方は、下記の相談窓口にお問い合わせください。なお、当院で他科に受診中の方は主治医にご相談ください。

京都市立病院 緩和ケア病床 ご利用料金

■室料差額 (1日につき・税込)

| | 京都市在住の方 | 左記以外の方 |
|-----|---------|---------|
| F 室 | ¥16,200 | ¥19,440 |

以下金額については一般病棟と同様です。

■入院医療費自己負担額

医療費は健康保険が適応されます。

自己負担額は、保険の種類によって異なります。

| 入院医療費自己負担 | 対象者 | | 自己負担限度額(1ヶ月) |
|-----------|--------|------------|--------------|
| | 75歳以上 | 現役並所得者 | ¥ 80,100+a |
| 一般 | | ¥ 44,400 | |
| 70歳~74歳 | 現役並所得者 | ¥ 80,100+a | |
| | 一般 | ¥ 44,400 | |
| 70歳未満 | 上位所得者 | ¥150,000+a | |
| | 一般 | ¥ 80,100+a | |

※限度額適用認定証をお持ち下さい。

※低所得者の方などは、限度額が減額になる場合があります。

●お問合せ・相談窓口予約●

TEL 075-311-5311代 ▶ 地域医療連携室まで

お問合せ対応時間 8:30~17:15 (土・日・祝 及び 年末年始は除く)

がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内

時間 ▶ 午後3時~3時30分

場所 ▶ 京都市立病院 新館7階ホール

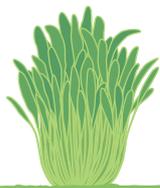
| 開催日 | | テーマ | 講師 |
|-------|----------|---------------|-----------|
| 平成26年 | 5月21日 ☒ | がん患者さんへの心のケア | 臨床心理士 |
| | 7月16日 ☒ | 緩和ケアってなんだろう | がん看護専門看護師 |
| | 9月17日 ☒ | がんに向き合う食事のヒント | 栄養士 |
| | 11月19日 ☒ | 治療中の毛髪ケア | 毛髪技能士 |
| 平成27年 | 1月14日 ☒ | 抗がん剤の副作用について | 薬剤師 |
| | 3月18日 ☒ | がん治療を助けるお口のケア | 歯科衛生士 |



地方独立行政法人 京都市立病院機構
京都市立病院
地域医療連携室

〒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



自分らしくがんと向き合うために

2014.4 Vol. **5**

- ② 「みぶなの会」サロンの開催
「みぶなの会」学習会を開催
- ④ 緩和ケアにおける臨床心理士の活動
— 緩和ケア科 臨床心理士 清水亜紀子
- ⑥ 投稿 みぶな広場
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」のご紹介
- ⑧ 緩和ケア病床 ご案内
がん患者・家族のサロン「みぶなの会」学習会のご案内



I n t e r o
I n f o r m a t i o n

「みぶなの会」 サロンの開催

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。

新館7階のサロンルームは毎回ほぼ全席が埋まり、がんに関する話だけではなく日常生活についての話も多く聞かれるようになりました。

また、がん患者さんや家族の方は病気に対する理解も深く、積極的な情報共有の場にもなっています。

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お世話役さんがサロン運営を担ってくださっており、初めて参加される患者さんや家族の方にもなじみやすい環境となっています。

サロンは、がんの情報共有の場として、また2か月に1度がんに関する学習会も開催しております。



お気軽に
ご参加ください。

「みぶなの会」学習会を

学習会

1

平成25年9月18日

「胃がんの治療」

胃がんの罹患数は年々増加の傾向にあり、2008年度の罹患数は男性では第1位、女性では第2位となっています。

胃がん発生の危険因子として、喫煙（非喫煙者の1.6倍の罹患率）・ピロリ菌（日本人の保菌率は高い）・塩分の多い食事（味噌汁、漬物、塩蔵食品）・EBウイルス（日本人の胃がんの約7%に関与）などが挙げられます。一方、予防・抑制因子として、野菜（でんぷんを除く）・果物の摂取、ビタミンC（緑茶、緑黄色野菜に含まれるカノチロイド、玉ねぎやニンニクに含まれるアリウム化合物）などが挙げられます。

●胃がんの手術方法

胃がんの治療には外科手術や内視鏡的切除（胃カメラで早期の胃がんを切除）、化学療法、分子標的治療（ハーセプチン）、放射線治療などがあり、深達度と転移の有無によって治療法が選択されます。当院では、切除可能な胃がんに対しては腹腔鏡下に胃切除を行っております。

学習会

2

平成25年11月20日

「肺がんの治療」

肺がんは発生部位から肺門型（中心型）、肺野型（末梢型）に大きく分類されます。

肺門型は太い気管支の表面にがんが出てくるので直接内視鏡での確認が可能です。喫煙指数（1日の本数×喫煙年数）が600以上の場合、肺門型肺がんの高危険群ですので定期的な喀痰検査を行うことを推奨します。肺野型は無症状のことが多く検診などを契機に、CT検査で小さな異常のうちに見つけることが可能です。

肺がんの細胞は10種類以上に分類されますが、頻度の高いものは腺癌、扁平上皮癌、大細胞癌、小細胞癌の4種類です。治療の観点から小細胞癌と他の3つを分けて非小細胞癌と分類することがあります。また最近では、抗癌剤選択の観点から、非小細胞肺癌を扁平上皮癌と非扁平上皮癌とに分けて考えるようになってきました。

●治療方法

I期非小細胞肺癌は、第一選択が手術です。病理診断でIA期であれば術後は無治療で経過観察を行います。IB期であれば、UFTという経口抗癌剤による2年間の

消化器外科 副部長 小濱 和貴

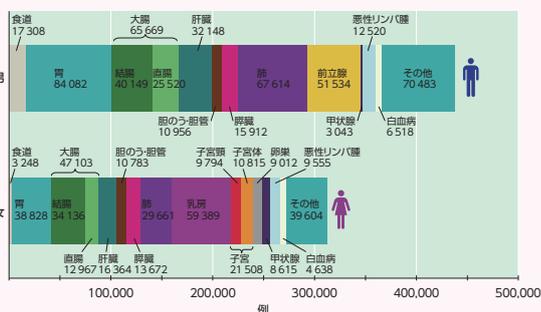


●ロボット支援手術

現在、当院にも導入されているDa Vinci手術システムを用いたロボット支援手術が普及しつつあります。世界には、前立腺、産婦人科、消化器、甲状腺・副腎の手術に対し多く実施されています。ロボット手術のメリットは、

- 多関節機能：ヒトの手首に比べて様々な方向に関節を曲げられるので、より細やかな手技が可能
- 3D画像下の手術：高解像度、画像の安定性

部位別がん罹患数[2008年]



資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター
Source: Center for Cancer Control and Information Services, National Cancer Center Japan

- 把持、牽引の安定性、手ブレ防止機能、拡大視機能
- 医師が座った状態で手術を行えるので長時間手術にも適している

等が挙げられます。一方デメリットとして、システムにコストがかかる・触覚がない・前立腺手術以外は保険診療でない等が挙げられていますが、世界各国で普及しており日本でも現在108台が導入されています。

●胃切除後のからだの変化

- 体重減少：幽門側胃切除で約5~6kg、胃全摘で約10kg。あまり神経質になる必要はない
- 貧血：ビタミンB₁₂、鉄分の吸収不足により発症するのでビタミンB₁₂注射や鉄剤を服薬する
- ダンピング症候群：①早期ダンピング症候群…通常より濃い食物が小腸に流れ込み、浸透圧で水分が腸内に逃げ込むことで、動悸や立ちくらみなどを引き起こす。②後期ダンピング症候群…インスリンの過剰分泌により低血糖となる。発汗、疲労感、めまいなどを引き起こす。これら症状に対しては90分ほどかけてゆっくり食事する、食事の回数を5回程度に分けて少量ずつ摂取する、低血糖時に甘いものを食べる、などの対処法がある。
- 骨粗鬆症、逆流性食道炎、残胃炎など

呼吸器外科 医長 飯森 俊介



治療法をお勧めしています。

手術の適応決定には、完全ながんを取り除けることが絶対的な条件となり、I期・II期の患者さんとIII期一部の患者さんが適応となります。予測残存肺機能の他に、パフォーマンスステータス(患者さんの元気さの指標で0~4の5段階)も手術を行う上で大切な指標です。

非小細胞がんIII期の場合、放射線療法と化学療法の併用が勧められる場合があります。

放射線が使用できない場合(胸水がたまっている、放射線をあてる範囲が広すぎる場合など)には、抗がん剤の単独治療を行います。手術で取りきれない範囲を超えているIV期の肺がんには、抗がん剤が治療の主体になります。

| 病期による治療法の選択 | |
|-------------|----------------------------------|
| 臨床病期 | 非小細胞肺癌 |
| I | 手術 |
| II | 手術(+化学療法) |
| III | 化学療法+放射線治療 (肺がん専門医による放射線療法あり) |
| IV | 化学療法 |
| 再発例 | 化学療法、分子標的治療 |

Q&A① 80歳ですが手術はできますか？

御高齢の方で、もう年だからと手術を逡巡される方がおられます。年齢とともに心臓や肺の機能は弱くなり予備力が失われますが、年齢のみで手術の適応外と判断することはありません。合併の疾患の有無や術前検査、「3階まで階段を休まず登れる」「平らなところを6分間で200m以上歩くことができる」等を判断の基準として適応を決定します。

Q&A② 手術後はどのようなことに気を付ければよいですか？

手術後は、基本的に術前と同様の生活をしてかまいません。肺に基礎疾患(肺気腫や間質性肺炎)などを持っておられる方は肺炎を起こさないよう十分気をつける必要があります。肋間神経痛により手術した側の重苦しい

大切な人が癌になった時

- 大切な人を支えるために、あなた自身を大切にしてください。
- 癌と癌の治療について正しい知識を持ってください。
- 患者さんが納得して意思決定ができるよう支えてあげてください。
- 揺れ動く患者さんの心に寄り添ってあげてください。
- 家族ができる療養生活のサポートを知ってください
- 身近にいる専門家を療養生活のサポーターにしてください
- 経済的な問題の解決方法を相談してください
- 積極的な治療を受けられなくなったとき
 - 心にかかる変化に対応するため「患者さんが本当に望んでいること」を問い直す作業が常になり得ます。
 - 患者さんの体に起こる症状を理解し、サポートしてあげてください。

感覚や、疼痛を感じることもあり特に冷所では症状が悪化するため体を冷やさないようにすることも大切です。

緩和ケアにおける 臨床心理士の活動

緩和ケア科 臨床心理士
清水亜紀子



「こころのケア」で全人的痛みの緩和をサポート

患者さんにとってがんを抱えて生きていくことへのストレスは大きく、乗り越えることが難しい出来事に出会うこともあるのではないのでしょうか。

患者さんは、「身体的な痛み」に苦しんでおられることがあります。

また、治療生活や将来に不安を感じる、抑うつになる、自責の念にさいなまれるなどの「心理的な痛み」、経済的なこと、家族の役割を果たせなくなるなどの「社会的な痛み」が生じることも多いでしょう。

さらに、自分の存在意義や死生観、罪悪感について思い悩む「霊的な痛み」もあります。

がん治療は、これら4つの痛み全てを含んだ「全人的痛み」を「緩和」することがとても大切になります。

そして、全人的痛みの緩和を目指したサポートとして、「こころのケア」を行うのが臨床心理士の役割になります。

「緩和ケア」という言葉を耳にすると、「ホスピス」や「死」のイメージが湧いてしまうかもしれません。

しかし、「緩和ケア」は、がんと診断された時から始まるものであり、告知、さらにはがんの検査の段階から、「こころのケア」を含めた全人的な緩和ケアを受けることができるのです。

悩みや問題を解決する力を生み出すサポート

がんを抱える患者さんに対して、臨床心理士は具体的にどのような「こころのケア」を行っているのでしょうか。

臨床心理士は、1回50分の時間を設け、患者さんの気持ちに寄り添い、病気・治療のこと、入院生活に関する悩みや不安だけでなく、これまでどのような人生を歩んでこられたのかなどにも耳を傾けお聴きしています。

臨床心理士の役割は、「がん」そのものではなく、「がんを抱えて生きている患者さんその人」が、「がんを抱えながらもその人らしく生きていける」ように人生全体に寄り添い、こころのケアをしていきます。

また、カウンセリングは悩みや問題について臨床心理士

がアドバイスするというイメージがあるかもしれませんが、もちろん、できる限りのアドバイスはさせていただきます。しかし、悩みや問題について直接的にアドバイスするより、患者さんが、その人らしい形で問題解決に近づけるように、一緒に考えサポートしていきます。

それは、今は表に出てきていなくても、悩みや問題を解決する力が患者さん自身の中にあると臨床心理士の信じる姿勢があります。

1回のカウンセリングでは悩みや問題が魔法のように解決することはできません。カウンセリングの回数を重ねることで、患者さん自身の中に解決する力が生まれてくるからです。そのため、基本的には週1回のペースでカウンセリングを継続していくことになります。

なお、継続は患者さんご本人の意思が最も大切であり、1回で終了した場合も必要な時は再度カウンセリングを受けることもできます。

入院生活では、ゆっくりとお話することが難しい場合もあります。そのような場合でも日常的な会話の中で、そして、病気・治療・入院に限らない生活全体にわたる話を患者さんとのたわいもないような日常会話をお聞きする中で患者さんご自身が「その方らしさ」を大切に「その方らしさ」を見出していくことをお手伝いします。病気や治療のことをこころの隅に置いてもらえるような時間が生まれればと考えています。

臨床心理士との時間をご自身なりに活用を

臨床心理士のカウンセリングは、お話をお聴きするだけでなく、ことば以外のイメージ表現を大切に、表現療法（絵や粘土作品、手芸などで表現）・箱庭療法（砂箱にミニチュアを置いていくことで表現）・遊戯療法（パズルや盤上ゲームなどの遊びを通して表現）などを行います。

例えば、夢もこころの奥底からの重要なメッセージとして受け取り、患者さんの見た夢をお聴きしながら、一緒にイメージを膨らませ考えていくこともあります。

それぞれの患者さんにとって、自分自身を表現する方法は異なります。そのため、患者さんの個別性を大切にしな

がら、その方に合う表現方法を一緒に探していきます。

患者さんの中には、臨床心理士のカウンセリングを受けるとき、悩みを相談しなければ…と構えてしまわれる方もおられるかもしれません。また、医療者から臨床心理士のカウンセリングを受けるように勧められると、自分が精神的におかしくなったのではないかと不安を抱かれる方もおられるかもしれません。しかし、人に相談することは決しておかしいことではありません。家族のような近い関係だからこそ話せないこと、第三者だからこそ話せることもあ

ります。

臨床心理士を話し相手と考え、ゆっくりと時間をかけて話を聴いてもらえる場としてご自身なりに活用していただければと思っています。

さらに、患者さんのご家族も、多くのご苦労とストレスを抱えておられますが、ご家族を支えることが、患者さん自身を支えることにもつながっていきます。そのため、当院では、患者さんに限らず、ご家族の「こころのケア」にも積極的に取り組んでいます。

臨床心理士による カウンセリングの予約方法

外来通院中・入院中の患者さんご家族、
または、当院以外の患者さんご家族、
どなたでもご相談できます。お気軽にご相談ください。

相談内容については、
秘密厳守いたします

検査結果を聞くのが怖い。
検査や治療を受けることも不安。

がんが再発するのではないかと不安。

がんのことについて、
本人にどこまで説明したらいいのだろうか？

これから、家族が
どうなっていくのか、
不安。

がんと言われて
ショックが大きい。
今後のことを考えると、
不安と心配で
いっぱいになる。

自分の辛さを誰にも
分かってもらえてないのでは。

家族のことが心配。
家族に迷惑をかけていると思うと
申し訳なくて辛い。

本人が一番辛いのは分かっている。
でも、辛そうにしている姿を見て
いると、こちらも辛くなる。

本人にどんな風に
接したら
いいのだろうか？

外来通院中・入院中の患者さんご家族

当院以外の患者さんご家族

主治医を介してお申し込みください。

事前にお電話でお申し込みください。
心理カウンセリング受付：075-311-5311
受付時間：平日9時～17時

1回50分の時間を取りながら、ゆっくりとお話をお聴きします。(平日9時～17時)

外来通院中の患者さんご家族、当院以外の患者さんご家族に関しては、
1回50分間のカウンセリングで、2,910円の実費支払いをお願いしております。

保険診療外のため、健康保険は適用されず、また、当院受診日とは別の日にお越しいただくことになります。

投稿

みぶな 広場



2014の春に



橋本 四郎

立春だというのにどえらい寒波がきて、膨らんだ梅の蕾がちぢみ上がっている。その上に雪まで降って、いや木々の枝に積もった雪の一瞬の美しさ、市内に降った雪もあくるひにははかなく消え果て……。

水仙が咲き、蛭梅が咲き、梅が咲き、椿の便りがあり、桜前線が北上し、春が来た。

私は「みぶなの会」の事で心から喜んでいいる。83歳にもなった老人の話なんか世間では、誰も真剣に聞いてはくれない。まして、大腸がんや喉頭がんの病気の話など…。

「みぶなの会」では何の気兼ねもなく話せて受け入れてくれる。会の命名のとき、ここ市立病院がああ大好きな京野菜の壬生菜発祥の地だと聞いて一

も二もなく賛成した。以来時間の許すかぎり参加に努めている。

ここにくること事態が私にとっては、楽しいことなんだ。はじめてこられた人に、明るい雰囲気づくりにつとめて、よい印象をもって再来訪して頂きたいという願いがある。

ほかにわたしの楽しみがある。それは小さなねこのひたいほどの家庭菜園で京野菜を育てることだ。特に壬生菜は年に数回蒔く。九条葱も、玉ねぎも白菜も、馬鈴薯、ナス、トマト、南京えんどう豆、家内の好きなスイトピーも小さな菜園から大きな空を見上げるのも好きだ。

見晴らしの良い新館の7階、新しい部屋で語らうたのしさ、その他の事は望まない。

みぶな 作品展

「みぶなの会」に
持ち寄せられた
作品です。



絵手紙



作：M.H.
入院患者さまが
折り紙で作った
お雛さまです。



私と家族



K.M.

がん患者になって4年になりました。家族に感謝しています。がん告知された時は、まさか自分ががんとは頭が真っ白になりました。手術を受けた後も再発して死ぬかもしれない恐怖感がありました。頑張って治療にも耐えて弱音を吐かない自分がありました。

家族も私を中心に少々の無理でも聞いてくれる、私の好きな手料理を作ってくれる、談話の中でも明るく雰囲気づくりをしてくれる、自分が頑張っているのだから当たりまえの様に思っていました。今になって元気を取り戻して感じたことは、「頑張らない、あきらめない」もっと、ゆったりとした気持ちになって、家族との絆を大切に歩んでいきたいと思えます。



日常生活で気をつけていること



H.T.

- ①日々の疲れを貯めない
- ②体温を上げて免疫力を上げる
 - ☑ 運動をする
 - ☑ 体温を上げる効果のある食物を食べる
- ③体力を維持する
 - 体力をつけてくると、気持ちの落ち込みもなく、病気にも、追いかけてくる加齢にも、負けない体力を
- ④毎日を楽しむ
 - 四季折々の時を迎える喜びを忘れずに
- ⑤現在の状況を受け入れる
 - 受容する夢に浸り副交感神経が活発になり体調にもよい方向になる



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、心の悩みや体験談を語り、交流する場として月2回開催しています。また、2ヵ月ごとに、治療やケアなどに関する学習会も行っています。ご都合のよい時間にお立ち寄りください。お待ちしております。

- 
- 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
新館7階サロン
 - * 予約は、不要です。

