

## ごあいさつ



副院長・地域医療連携室長  
森 一樹

「みぶなの会」は平成21年6月から続けられている、がん患者さん・ご家族のサロンです。

病気の経過は一人ひとり違いますが、同じような体験をもつ患者さん・ご家族同士で語り合うことで、病気や治療と向き合うヒントをつかむことができます。世話人様のおかげで初めての方でもすぐに溶け込める、和やかなサロンとなりました。お気軽にご参加ください。

当院は地域がん診療連携拠点病院に指定されており、がん診療に力を入れています。医学の進歩により、がんは「死に至る病」ではなく、「長くつきあう病」となりました。治療だけではなく、患者さんの「生活」を支えることがより重要となっています。当院では看護師、薬剤師によるコメディカル外来、栄養指導や食事パンフレットの作成、情報コーナーの設置、総合相談窓口の開設などの取り組みを行ってきました。しかし、患者さん、ご家族同士の支えあいは何よりも重要です。現在の北館の設計にあたってはサロンを最上階の一番景色のよい場所にもってこることが最初に決まりました。

患者さん、ご家族と共に良いがん診療・ケアの提供に取り組んでまいります。今後ともよろしくお願いたします。



## 「元気になりましょう」

Y. S

2人にひとりには「ガン」になると言われている病気。あなたは「ガン」ですと診断され、頭は真っ白、不安ばかり。

先生にみぶなの会を紹介された方、院内放送を耳にしたと会にみえる方、最初は不安な気持ちを抱いて話される。私達も同じ道を通り、負けない気力を持ってきたから今があると伝える。

必ず元気になると目標に、どんな事もいっぱい気楽におしゃべりをして免疫をあげ、元気になりましょう。会が終わる頃には笑顔になり、参加者みんなが笑顔で終わる仲良し会です。



## 「みぶなの会ってこんなところ」

橋本四郎

話が弾む、明るく弾む。特に女性の声は生き生きとしている。昔から「同病相憐れむ」というが、ここでは「同病相和す」。しかも愉しく、である。四季折々の参加者が違っても雰囲気は変わらない。

わたくしは3度がんの経験があります。1度目は60歳の時に大腸がん、78歳で喉頭がん、現在87歳で盲腸がんの手術をして、肺がん肝臓がんの抗がん剤治療を受けています。こう書きますと大変重病のように思われますが、いたって元気です。何の苦痛も無しで日々楽しく家庭菜園などで暮らしています。

私は「みぶなの会」発足以来参加させて頂いていますがその間どれだけ先生方や皆さんにお世話になったことか。それも明るい雰囲気の中で、感謝感謝。今日ありて 笑顔うれしき みぶなかな

## 京都市立病院 トビックス ドックメニューに”乳がんドック”を追加しています!

乳がんは、女性が最も多くかかるがんで、女性のがん全体のうち23%を占めます。また、日本人全体の12人に1人が生涯に乳がんを発症すると言われています。

京都市の乳がん検診を、年齢や受診枠の制限等で、受けられない方ももちろん対象です。また、当院でも、乳腺外科外来を定期受診される方や人間ドックのオプション検査として受ける方がいらっしゃいましたが、乳房のみの健診・ドックの要望も多かったことから、市民の皆さんのニーズに応じて、「乳がんドック」を開設しました。

### 実施日時

第一金曜日を除く毎週金曜日  
13時30分から

お問い合わせ 京都市立病院本館4階健診センター  
TEL: 075-311-6344 (直通)  
受付時間 月～金曜日 9:00～17:15

### ●検査内容及び料金

検 査	料金(税込)
視触診+乳房超音波+マンモグラフィ	9,000円
視触診+乳房超音波	6,000円
視触診+マンモグラフィ	8,000円

### 視触診:

医師が目で乳房にくぼみがないか観察したり、手で触れてしこりがないか、乳頭から分泌物がないかなどを調べます。

### 乳房超音波:

超音波検査は、エコー検査とも言われ、超音波を乳腺等に当てて、その反射を画像にして内部の性状を調べる検査です。皮膚の表面にゼリーを塗り、プローベと言われる器具をあてて、乳腺内のしこりの有無などを調べる検査です。

### マンモグラフィ:

乳房を詳しく調べるレントゲン検査です。乳房を挟みながら、圧迫して薄く延ばしてレントゲンで撮影します。乳がんがあると、しこり(白い影)や異常な石灰化、乳腺の組織のひきつれなどとして認めることがあります。

## 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。ご都合のよいときに気軽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  
第4水曜日  
午後1時～3時30分  
場所 京都市立病院  
北館7階サロン  
※予約は不要です。

## 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1時～1時30分 場所▶京都市立病院 北館7階ホール

奇数月の第3水曜日から午後1時から北館7階ホールにて学習会を実施しています。平成30年度は、5月から実施予定です。詳しくは、サロンでお尋ねください。



# みぶなの会

自分らしくがんと向き合うために



- 「みぶなの会」サロンの開催  
「みぶなの会」学習会を開催
- がん化学療法治療中の患者さんに  
知ってほしい  
「しびれ」の対策について
- 投稿 みぶな広場
- ドックメニューに”乳がんドック”  
を追加しています!  
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」学習会のご案内

## 「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語り、交流する場として月2回開催しています。

北館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」学習会を開催

みぶなの会では、より深くがんの知識、情報を提供できるよう2か月毎（奇数月）に第3水曜日午後1時から学習会を開催しています。京都市立病院の医師や認定看護師などさまざまな職種がテーマを変えて講演しております。今年の学習会の内容を振り返ってみましょう。

1 学習会

平成29年9月分

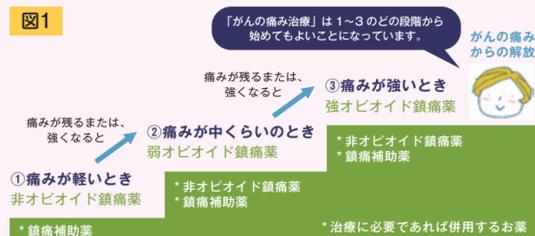
### がんの痛みのケアについて ～痛みのセルフケア～



がん性疼痛看護認定看護師 軽野 葉子

がんによる痛みに悩んでいる患者さんは多くいらっしゃいます。しかし痛みの辛さの程度は自分自身にしかわかりません。「痛くて困っている」と医療者に伝えることが大切であり、その情報をもとに痛みの治療を考えていきます。痛みの治療は、第1目標「痛みに邪魔されず夜眠ることができる」、第2目標「安静にしているときに痛みを感じない」、第3目標「活動しているときに痛みを感じない」という順番で目標を設定します。痛みを簡単に伝えるために0～10の数字を用います。0は「全く痛くない」、10は「人生最悪の痛み」を表しますので、たとえば「今の痛みは5です。寝るときには1、動くときは3程度の痛みに抑えたいです」というように医療者へ伝えてみてください。

痛みに対して使う薬剤は様々ですが、痛みの程度に合わせて3段階の強さの薬剤を使い分けます(図1)。また、がんの痛みは身体の痛みだけでなく、気持ちの辛さも痛みのひとつとされています。当院では医師、看護師、薬剤師、栄養士、臨床心理士など多職種で構成される緩和ケアチームが患者さんの支援を行っています。あなたにとって痛みが辛い症状なら、それは治療すべき対象です。ぜひ、あなたの症状を教えてください。



2 学習会

平成29年11月分

### 「塩、八分目」で減塩生活！ ～健診の結果、血圧が気になっている貴方へ～

京都市保健福祉局 特定保険指導担当 片山 寛子氏・舟木 知子氏

高血圧は動脈硬化を引き起こし、自覚症状のないまま進行して脳卒中や心臓病、腎不全などの大きな病気に繋がります。「減塩」は高血圧予防には欠かせません。日本人の塩分摂取目標は男性1日8g未満、女性7g未満ですが、現状は1日10gです。「塩、八分目」を心掛けて目標値に近づけましょう。

#### 【減塩ポイント】

卓上でのしょうゆ・ソース	「かける」より「つける」
味噌汁・スープ	具たくさんを心掛ける、だしの旨味を活かす、薬味を活用
漬物・梅干し・佃煮	しょうゆではなく、かつお節やショウガの香りを足す
塩蔵もの(干物・塩鮭・たらこ)	香ばしく焼く、柑橘類の香りを添える、薄味製品を選ぶ
食べ方	よく噛んでしっかり味わう、全て薄味で頑張るよりも、1品は好みの味付けで

調理の際、塩味以外の酸味(柑橘系)、辛味(香辛料など)、香り(薬味やハーブ)、旨み(昆布、玉ねぎ、トマトなど)を使って美味しく薄味を心掛けましょう。また野菜や果物に含まれるカリウムは身体からナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる働きがあります。ホウレン草やブロッコリー、イチゴ、バナナなどにカリウムが多く含まれているので積極的に食べるようにしましょう。

3 学習会

平成30年1月分

### 安心して過ごせる長寿社会 ～介護保険のしくみ～

京都市保健福祉局 齋藤 浩之氏

介護保険制度は、介護が必要な方を社会全体で支える仕組みとして平成12年4月に創設されました。京都市の65歳以上の高齢者は、平成12年時の2倍弱の415,467人、要支援・要介護認定者は約3倍の90,096人(平成29年現在)に増加しています。今後ますます介護を必要とされる高齢者が増える中で、介護保険制度の役割はさらに重要となります。

介護保険は申請をしないと各サービスを利用することができません。お住まいの区役所の高齢介護保険担当か、お住まいの地域の高齢サポート(地域包括支援センター)へご相談ください。申請後、訪問調査やかかりつけ医の意見書をもとに判定を行い、要支援1～要介護5までの区分に認定されます。認定ができましたら、ケアマネージャーを決定しサービスの利用開始となります。

#### <会場からの質問>

- Q 高齢夫婦の二人暮らしで生活援助の訪問介護は利用できますか？
- A 基本的に同居家族がいる場合の利用は難しいです。ケアマネージャーと要相談となります。
- Q 要支援1、2がなくなると聞きました。
- A 介護度の軽い方に関しては、サービス利用が自費になる動きはあります。そのために介護予防の促進や、ボランティアの養成などを行い、地域で支える仕組みづくりが必要です。

## がん化学療法治療中の患者さんに知ってほしい

### 「しびれ」の対策について

抗がん剤の治療では末梢神経障害(手足のしびれや痛み)をおこす可能性のある薬剤が使われることがあります。手足のしびれが継続すると、毎日の暮らしの中で、思わぬ時にケガをする可能性もあります。

しびれは生活の質を低下させる可能性のある、注意が必要な副作用です。

#### ■ しびれの対策とは？

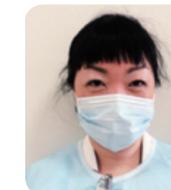
抗がん剤で出現したしびれは、他の副作用よりも回復に時間がかかります。しびれの症状が軽いうちに主治医や医療者に伝えることが大切です。

#### 1) 主治医と相談しながら行う対策

- ①症状緩和のため、ビタミン剤や痛み止め、漢方薬などを内服
- ②治療薬の中止または減量など

#### 2) 自分でできる対策

- ①しびれている部分をあたためる
- ②手指の運動による末梢循環の改善
- ③気持ち良いと感じる程度のマッサージ
- ④足を締めつける靴下や靴を履かない



がん化学療法看護認定看護師 本田 薫

## ■ しびれから続発するケガなどを予防しましょう

#### 【転倒に注意】

- ・転ばないように！
- ・小さな段差にも注意する
- ・床につまずきそうな物をおかない

#### 【ケガに注意】

- ・熱い物を入れた食器を落とさないよう注意
- ・包丁などで手を切らないよう注意
- ・熱湯での熱傷に注意
- ・カイロやストーブでの低温やけどに注意

#### 【靴の選択】

- ・靴は試着し、自分の足に合ったものを購入する
- ・クッション性の高い、締め付けないものを選択する
- ・やわらかい中敷きを利用する
- ・ヒールのある靴は避け、つま先の広い靴を選ぶ



#### 【深爪に注意】

- ・手がしびれていると爪が切りにくい
- ・爪切りではなく爪やすりを使用する
- ・爪切りが難しいときは家族に依頼、または病院で相談する



しびれがある場合、感覚が鈍くなっているので、小さなケガに気がつかないことがあります。しびれているところの観察を行う習慣をつけましょう。