

やすらぎ

京都市立病院
広報誌

2020・7

夏

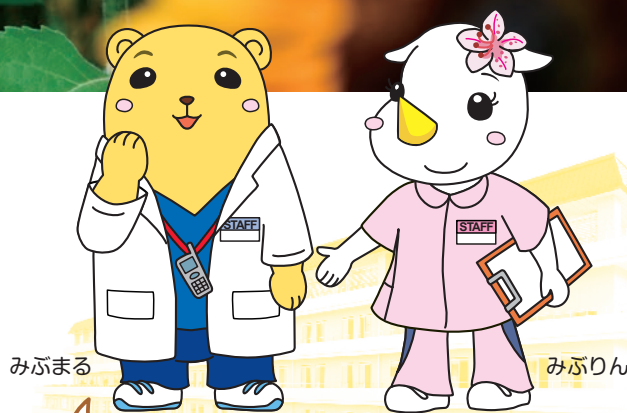


ひまわり畑(西京区大原野)

—特集—

「緩和ケア病棟開設!」医師に聞きました!!
～あなたも家族も
サポートします～

- ◆ 新型コロナウイルス感染対策～夏に気をつけるべきこと～
- ◆ リハビリテーション科スタッフおすすめ! 体が軽くなる運動
- ◆ 夏バテ予防&感染症に負けない食事のポイント
- ◆ 「2人主治医制」を進めています!
- ◆ 耳鼻いんこう科 紹介・予約制への移行について



みぶまる

みぶりん

この「やすらぎ」は、ホームページ
でも見る事ができるよ!



地方独立行政法人京都市立病院機構
京都市立病院

「緩和ケア病棟開設!」

緩和ケア科 医師に聞きました!!

～あなたも家族も サポートします～

教えてくれたのは、大西佳子先生。
趣味はお菓子づくりです。
最近、台湾風カステラを作りました!



Q 緩和ケア科医師を志した理由など
教えてください。

A 私は最初、麻酔科からペインクリニックを学び、そして緩和ケアも学んでいきました。ペインクリニックは身体的な痛みを和らげるのが中心ですが、緩和ケアは患者さんの病気だけを診るのではなく、生きていく中で大切にしている価値観は何か、今後、どのように過ごしていきたいか、など患者さんと対話しながら、いろいろなサポートができると思い緩和ケア科の医師を志しました。当院の緩和ケア科医の出身は麻酔科、消化器内科、外科と多岐にわたります。

Q 緩和ケアについてわかりやすく
教えてください。

A 緩和ケアは、重い病を抱える患者さんやご家族一人一人の身体や心などの様々なつらさを和らげて、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアです。簡単に言うと、「つらさを和らげるのが緩和ケア」です。「緩和ケア」＝「終末期」だと思われていますが決してそうではありません。患者さんは、がんと診断された時の不安、がん治療の副作用や痛み、治療終了後の色々なつらさを持っています。つらさの



中味は、痛みや息苦しさ、だるさなどの体のつらさ、不安などの気持ちのつらさ、経済的な問題や社会や家庭の中で役割を果たせないつらさ、なぜ病気になったのか、何のために生きているのだろうといった苦悩など様々です。緩和ケアは色々なつらさを和らげ、患者さんのQOL(生活の質)を上げます。

ご家族も患者さんとは異なるつらさを持っており、大切な人をどのように支えていけば良いのか、という悩みや大切な人を失った悲しみなど様々です。緩和ケアは患者さんだけでなく、ご家族もサポートしています。また、緩和ケアは、がん患者さんだけでなく、心不全、呼吸不全、腎不全などの患者さんも対象になります。

Q どのような症状の患者さんが
入院されていますか。

A 緩和ケア病棟には、がんとHIVの患者さんしか入院できません。胃や大腸などの消化器系のがん患者さんが多いのですが、乳がん、呼吸器、頭頸部、泌尿器、婦人科の患者さんなど幅広い疾患の患者さんを受け入れています。また、緩和ケア科に入院される方の理由は、①つらい症状を和らげるため、②自宅退院後の往診医や訪問看護の調整のため、③人生最期の時間を穏やかに過ごすため、④レスパイト入院※などです。

※レスパイト入院…在宅で介護を行っている家族を休ませることが目的の入院

当院の緩和ケア病棟へ入院するためには、主治医からの紹介状が必要です。また、緩和ケア外来で、「緩和ケア病棟入院相談」の面談を受けていただく必要があります。当院の緩和ケア病棟に入院したことがある方は、緊急入院時にも直接緩和ケア病棟に入院することができます。

Q 入院するとどのような職種との関わりがありますか

A 医師や看護師はもちろん、薬の詳しい説明をしてくれる薬剤師や食事や栄養の相談をしてくれる管理栄養士、リハビリを手伝ってくれる運動療法士、退院支援を行うメディカルソーシャルワーカー(MSW)、患者さんやご家族の心の不安や苦痛を和らげる臨床心理士等、様々な職種の職員がチームで



治療に当たっています。たくさんの職種が関わることで患者さんやご家族へきめ細かいケアが提供できます。

Q 身体的な痛みを取り除くためにどのようなことをされていますか。

A 基本は痛み止めの薬を使いますが、お薬だけで改善できない痛みについては、神経ブロック注射や放射線治療を組み合わせます。神経ブロックの適応は胃がん等のお腹の痛みや、薬だけでは和らぐことのない難しい痛みなど、様々です。神経ブロック注射と放射線治療の両方ができる医療機関は数少ないです。痛みは患者さん本人にしか分からないので、どういう時に痛くなるのか、どのような痛みなのかなど、患者さんから直接お話を聞いて、一緒に解決しています。

Q 精神的な負担を取り除くためにどのようなことをされていますか。

A 様々な心の不安を取り除くために臨床心理士の介入があります。緩和ケア科は患者さんやご家族と話すことも多く、病棟内には説明室も用意しています。

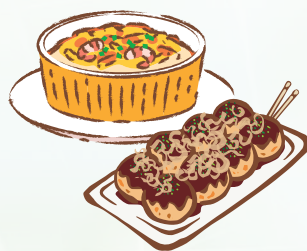
また、入院生活を少しでも楽しんでもらうために、音楽療法やリクエスト食、絵画を導入しています。

音楽療法は、音楽療法士の協力で、患者さんの好きな歌を演奏したり、一緒に歌ったりしています。音楽療法を行うことで、患者さんが昔のことを思い



出して懐かしんだり、安らぎを得ることができます。

お食事は患者さんの楽しみや生きることへの活力につながります。たくさん食べることができない患者さんにはクォーター食(1/4食)を用意したり、たこ焼きやた



い焼きなど緩和ケア病棟ならではのメニューを用意しています。病棟の廊下には患者さんから貸し出しされた絵画も展示しており、季節を感じることができます。

Q 緩和ケア外来について教えてください。

A 緩和ケア外来は、主治医からの紹介で、症状緩和の外来を月・木に、緩和ケア病棟入院相談を月・火・木・金に実施しています。必要に応じて看護師や臨床心理士も同席し、症状緩和やカウンセリングを行います。入院中に緩和ケアチームで関わった患者さんは、引き続き外来でもサポートします。



Q 日々心掛けていることを教えてください。

A 患者さんやご家族とのコミュニケーションです。患者さんには様々な支えが必要で、それを支えるにもチームでの連携が大切なので、医師だけでなく様々な職種ともコミュニケーションを図っています。あとは、自分自身が心身共に良い状態でないと、良い医療を提供できないので健康に気を付けています。

Q 緩和ケアに興味を持たれている方へ

A 緩和ケアはいつでもどこでも行うことができます。医療だけが緩和ケアではありません。大切な人のそばにいる、手を握る、話を聴くなど、身近なことからはじめることができます。分からないことがありましたら、患者支援センターや緩和ケア科、緩和ケアチーム等にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症予防対策 ～夏に気をつけるべきこと～

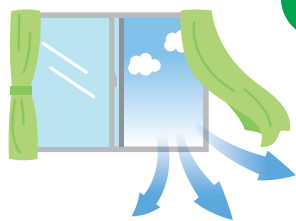
新型コロナウイルス感染症予防に向けて、特に夏に気をつけなければならない
感染症予防対策について、感染管理認定看護師の村上副看護部長に聞きました!

夏、特に
気をつけて!

1 マスクの着用とこまめな水分補給を

感染症予防対策のためにも、外出時や公共交通機関を利用する時など人が密集する場所ではマスクを着用しましょう。

夏になると熱中症患者さんも増加します。熱中症を予防するためにも2メートル以内に人がいない場合はマスクをはずす、こまめな水分補給、息が苦しくなる前にマスクをはずす等の対応をお願いします。(布マスクは自分のしぶき(飛沫)をせき止めることには有効です。適切な使い分けをしましょう)



2 部屋の換気をしましょう

3密の「密閉」を回避するために部屋の窓を開放し続けると、室温が上昇し熱中症のリスクが高くなります。効率よく室温調整ができるように、1～2時間毎に窓を開け、外の空気を入れて部屋の換気をお願いします。

引き続き
実行!

1 手洗い・手指消毒を

これまでどおり、外から帰ったらこまめに石鹸で手を洗いましょう。洗った後は、ハンカチ等でしっかり手を乾燥させてください。濡れたままの手には、汚れやウイルスが付きやすくなります。手洗いやアルコール消毒をしていない手で目や鼻、口に触れることは感染リスクを高めるため避けましょう。



2 規則正しい生活を心がけましょう

免疫力が低下すると、様々な感染症に罹患しやすくなります。十分な睡眠、栄養バランスのよい食事、適度な運動が必要です。また、インターネット・スマホを使う時間を決め、規則正しい生活を心がけましょう。



自分や大切な人を守るために毎日感染予防を実行していきましょう!!

リハビリテーション科スタッフおすすめ! 体が軽くなる運動

新型コロナウイルス感染予防のため、外出自粛要請がありました。今後も第二波、第三波のため、余儀なく動く機会や果たす役割を失い、生活不活発病（筋力低下、うつ、めまい等）になる恐れがあります。

生活不活発病を防ぐ 4つのポイント

- ①なるべく動くことを心がけましょう。
- ②日中、ずっと横にならないようにしましょう。
- ③身の回りを片付けて、動きやすい通路を確保しましょう。
- ④「安全第一」と思い込んで過剰な運動制限をしないようにしましょう。

厚生労働省 生活不活発病予防ポスターより一部抜粋

生活不活発病を防ぐ4つのポイントを行うためにも、体が軽くなったほうが運動しやすいですね。私がおすすめする、体が軽くなる運動をお試しいただき、運動する機会が増えればうれしいです!



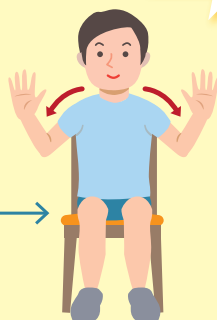
理学療法士 内田真樹

①手のひらを前に向けて、両腕を上伸ばす。

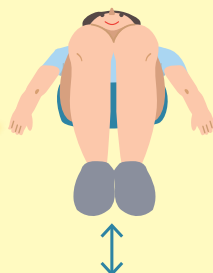
肩



②胸を開きながら、手のひらを内側に向けて肘を引き下ろす。15回



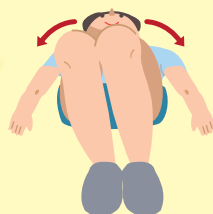
①両手を腰に添えて、軽く膝を曲げ、上体を少し前に倒す。片足は爪先立ちになる。



腰

①仰向けで両膝をつけて立てる。

②両膝をつけたまま、左右交互にゆっくり倒す（胴体やお尻が浮かない範囲）。15回



股



②爪先立ちになった足の指を支点にして、股関節を内外側へゆっくりと回す。反対の足も同様に行う。左右各15回

夏バテ予防&感染症に 負けない食事のポイント

夏の暑さや感染症に負けないために、免疫力を高めておきましょう。免疫力は栄養状態と深く関係しているため、普段の食生活が大切になります。

point

1

1日3食をしっかり食べましょう。
(食事を抜いてしまうと体に必要な
栄養が不足します。)

規則正しい食生活



point

2

食事は主食(ご飯、パン、麺類) + 主菜
(肉・魚・卵・大豆料理など) + 副菜(野菜・
きのこ・海藻など)をそろえましょう。



point

3

脱水にならないようにこまめに水分補給を。



さっぱりと素麺だけですませていませんか? 具材をのせるとバランスが整い、体力維持にも最適です。病院食レシピからアレンジ素麺をご紹介します! ぜひお試しください。



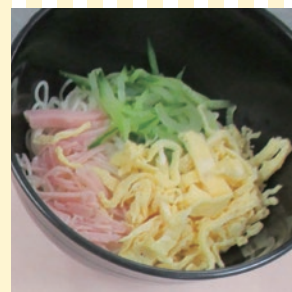
温泉卵にゆでた
ホウレン草を添えて



甘辛の揚げとネギを
添えて



湯葉と三つ葉、花麴を
添えて京風に



錦糸卵と胡瓜、ハムを
のせて冷し中華風に

医師の治療を受け、食事制限がある場合は医師や管理栄養士の指示に従ってください。

▶ 栄養科ではがん患者さんに向けた「オリーブキッチン」(食の相談室)を
ホームページ等へ掲載しています!



「2人主治医制」を進めています!

「2人主治医制」とは?

患者さんを中心として、「かかりつけ医」と「京都市立病院の医師」が、ともに患者さんの主治医となり、互いに連携し、共同で治療を行うことです。



8月1日から実施!

耳鼻いんこう科 紹介・予約制への移行について

専門的な診療が必要な患者さんへの対応の充実と、患者さんの待ち時間の短縮を目指し、令和2年8月から、耳鼻いんこう科については、初診は【紹介のみ】、再診は【予約のみ】の診療とします。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。



担当医が、専門的な診療が必要であると判断した場合は、次回予約をお取りします。次回予約がある場合は、8月以降もこれまでどおり受診いただけます。



担当医が、専門的な診療は終了したと判断した場合は、次回以降の予約はお取りせず、終診とさせていただきます。お薬の処方のみ継続的に必要である場合など、状況に応じて、地域の医院・診療所等を紹介いたします。

地域の医院・診療所で当院の受診が必要と判断される場合は、紹介状が発行されますので、紹介状を持参の上、当院へお越しください。

紹介状が発行されますと、事前に予約いただくことも可能です。



花粉症のアレルギー薬の処方のみなど、地域の医院・診療所で対応できる症状については、地域の医院・診療所を受診ください。

緊急対応が必要と判断した場合は、この限りではありません。

健康教室「かがやき」

「健康はつくるもの」です。健康づくりを応援する当院各科講師が講演します。

- 日 時 毎月第3金曜日 午後2時30分～3時30分
- 場 所 北館7階ホール

8月21日(金)

『巷にあふれる医療都市伝説を斬る
—腎臓高血圧編—』

9月18日(金)

『肺の病気と患者さんに優しい手術
～ロボット支援手術、胸腔鏡手術の紹介～』

糖尿病教室

糖尿病は、適切な治療を続けていれば、健康な人と変わりなく生活できる病気です。正しい知識を持って、糖尿病と向き合ってください。

- 日 時 毎月第3木曜日 午後3時～4時
- 場 所 北館7階ホール

8月20日(木)

テーマ(予定)

- 第1回 『糖尿病について』
- 第2回 『糖尿病の合併症1』
- 第3回 『糖尿病の合併症2』(腎症)

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。同じ境遇だからわかること、抱えている悩みなど、患者さん同士で話をしたり、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・第4水曜日 各午後1時～午後3時30分
※12月は、第2、3水曜日の開催です。
- 場 所 北館7階サロン
- 対 象 がん患者さん及びそのご家族

※新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、イベントが中止になる可能性があります。

開催の可否が決定次第、ホームページ等でお知らせします。また、テーマを変更する可能性があります、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症予防!

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、風邪や季節性インフルエンザと同様に、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。自身の予防だけでなく、ほかの人にうつさないためにも、手指のアルコール消毒や咳エチケットにご協力をお願いします。

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す。

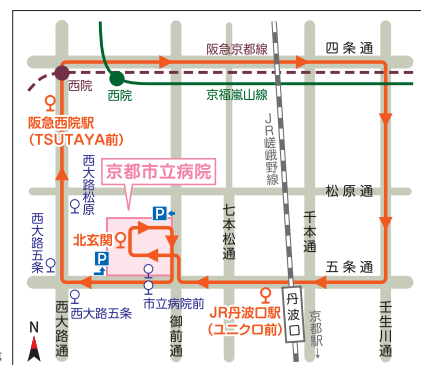


送迎バス時刻表(無料・予約不要) ※平日のみ(土日祝・年末年始は運休)

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

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)
<https://www.kch-org.jp/>



編集後記

今回の特集は緩和ケア科を紹介しています。今回、大西先生とお話させていただき、とても患者さんのことを親身になって考えてくださっていることがわかりました。それをやすらぎでうまく届けることができたらよいなと思っています。やすらぎが発行されている頃には、梅雨明けし、暑い夏を迎えているはず。読者の皆様もこまめな水分補給をお願いします。

やすらぎ 2020・夏号

2020年6月26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

