

ふれあい

vol. 37
平成 27 年 11 月



がんリハビリを担当しているリハビリ科スタッフです

- 特集 がんのリハビリテーション
- 健康コラム 唐松岳診療所の生活
- 認定看護師の紹介
- 定番おかずをひと工夫 鉄分

 林病院

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp
URL. <http://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得し安心していただける
質の高い医療をめざします

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にした医療を行います
地域の中核病院として急性期医療を行います
地域の医療機関と連携し切れぬ医療を行います
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを行います
健康長寿をめざした予防医療を行います

がんは、1981年からわが国における死亡原因の第1位となっています。一方で、早期診断・治療、医療技術の進歩等により、がん死亡は1990年代をピークに減少してきており、「がんとともに共存する」時代を迎えています。現在では、がん患者の生活の質の維持向上を目的として、がん患者に対する質の高いリハビリテーションに積極的に取り組む必要性が謳われています。

当院においても、2014年8月から入院中のがん患者さんに対してリハビリテーションを行っています。そこで、今回は、がんのリハビリテーションについてお話させていただきます。

■ がんのリハビリテーションって??

がんの療養におけるリハビリテーションは、患者さんの回復力を高め、残っている能力を維持・向上させ、今までと変わらない生活を取り戻すことを支援することによって、生活の質（QOL: Quality of Life）を大切にする考え方に基いて行っています。

がんになると、がんそのものや治療に伴う後遺症・副作用などによって、さまざまな身体的・心理的な障害を受けます。全身体力の低下や倦怠感、身体活動を制限し、日常生活に支障をきたすことも少なくありません。家事や仕事・学業などへの復帰も難しくなり、

QOLも著しく低下してしまいます。このような状態になったときに、「がんになったのだから仕方がない」と諦める人も多いかもしれません。しかし、がんになっても、これまで通りの生活を出来るだけ維持し、自分らしく過ごすことは可能です。

がんのリハビリテーションは、がんと診断されたときから治療と並行して行われ、障害の予防や緩和、あるいは能力の回復や維持を目的に、患者さんが自分らしく生きるためのサポートを行なっていきます。

■ 治療や療養の時期におけるがんのリハビリテーション

手術前後のリハビリテーション

この時期のリハビリは「**予防的+回復的リハビリテーション**」となります。

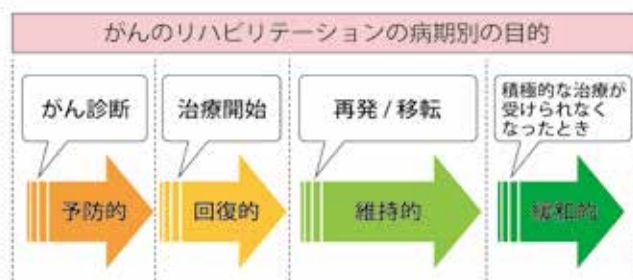
手術前のリハビリテーション

- 手術後の体がつらい時期にも安心してスムーズにリハビリテーションに取り組めるように、手術前から開始しています。
- 早期離床（病状が落ち着いた状態の早い時期にベッドから起き上がること）の重要性の説明や手術後を想定した動作方法の指導を行います。
- 開腹・開胸手術を行うと、痛みや麻酔の影響で呼吸が浅くなり、痰がうまく出せなくなることがあります。痰が肺の奥に溜まると、肺炎や無気肺（酸素を十分に取り込めなくなる）といった合併症を起こす場合があります。合併症の予防として、体力作りや呼吸訓練を積極的に行います。



手術後のリハビリテーション

- 早期離床を行います。
- 身体症状に合わせて、歩行練習や体力向上を中心に、家事動作や仕事・趣味活動など退院後の生活を想定した動作練習を行なっていきます。



化学療法・放射線治療とリハビリテーション

この時期のリハビリは「**回復的リハビリテーション**」、これらの治療が終わった時期のリハビリは「**維持的リハビリテーション**」となります。

●抗がん剤や放射線による治療中は、がんそのものや治療の副作用による痛み・吐き気・だるさなどの症状がよく起こります。口内炎・吐き気・嘔吐・下痢などの副作用で食欲が低下して栄養状態が悪くなるこ

ともあります。

- ベッドに伏せがちになることで筋力や体力の低下が起こり、疲労感や運動能力の低下に悩まされる患者さんもあります。
- 軽い筋力トレーニングやストレッチ、ウォーキングや自転車エルゴメーターなどの運動療法を行います。

積極的な治療を受けられなくなった時期のリハビリテーション

この時期のリハビリは「**緩和的リハビリテーション**」となります。

- がんが進行してくると、がん自体の毒性により筋力の低下や全身衰弱の状態になり、少し動いただけでも疲れやすくなってしまいます。また、食欲不振・痛み・倦怠感などの身体症状も加わり、日常生活のさらなる制限をもたらすような悪循環に陥ります。
- ベッド周囲の環境設定や補助具の検討・動作方法の工夫を行うことで、患者さんの残っている能力をうまく生かしながら、その時期において出来る限り可能な最高の日常生活動作（ADL：Activity of Daily

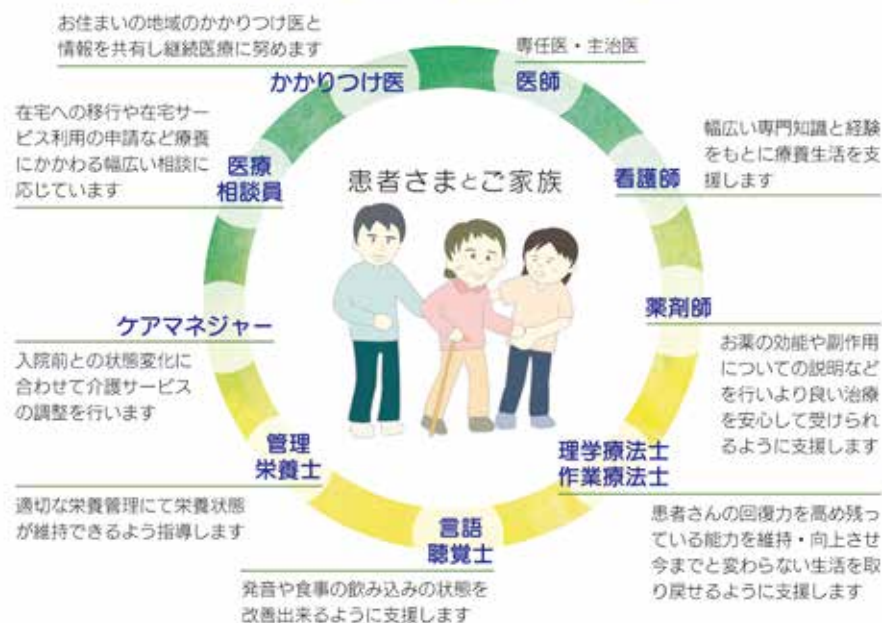
Living）を実現することを目標にリハビリテーションを行なっていきます。

- つらい症状を和らげられるように、マッサージやリラクゼーションを行ないます。
- 患者さんとそのご家族の要望を十分に把握した上で、患者さんが最後まで自分らしさを保てるようにサポートを行います。
- 安全に安心して自宅で過ごせるように、家屋評価や実地練習を行うこともあります。患者さんの能力やご家族の介護力に合わせた移動方法や介助方法などを提案します。

■ がんに関わるチーム医療

患者さん一人一人の状態に合わせて、さまざまな分野の専門職が連携して患者さんを支えています。治療面だけでなく、生活面や心の支援に必要な話し合いを行い、患者さんにご家族をサポートしていきます。このようなチーム医療の輪の中には、患者さんにご家族も含まれています。患者さんが最後まで自分らしさを保てるように、患者さんの「声」を大事にして取り組んでいます。

専門性を生かしたチーム医療





唐松岳診療所の生活

医学部の学生の夏休みは、色々な面白いことがあった。我々は、当時登山会という名前で会をつくった。京大学士山岳会へ入るにはあまりにも敷居が高すぎたのである。その頃偶然、唐松岳(2,696m)にある山荘の経営者と知り合い、とりあえず唐松岳診療所を開くことになった。医師、インターン、学生の3人ずつ1週間交替で行った。

登山者は日の出を見るため、5時頃に起きる。8時頃登山者が出てしまってから、朝食を従業員と一緒に食べる。当時の山のご飯はおいしくなかった。ここの経営者は山にほとんど来ないので、当たり前だ。最近はおいしいと言われているようだ。ついで診療室の準備をする。山の上なので普通に湯を沸かしたのでは100℃にならず、圧力釜で注射器などを消毒した。静脈注射の好きな主任がいて、学生やインターンに静脈注射の練習をさせたりしていた。毎晩カレーライスというのも飽きがくるので、五竜山荘や村宮天狗山荘に何か薬や医療器具を持って行っては、おいしい昼食を食べさせてもらった。天気の良い日は、不帰ノ嶮へ行き、当時多かった雷鳥の写真を撮ったり、ばてた人を担いで運んで来たりした。診療室では、まずインターンが予診を取り、診察し診断をつけて医師に渡す。学生はそれを横でみている。無料診療所であったため、高山病なども多かった。症状がひどい人や点滴を必要とする人には入院させることもあ



る。すぐに下へ降ろさなければならない時には、ヘリをつかって大町の病院へ降ろす。自衛隊のヘリなら無料でよいが、民間のヘリなら何十万か要るのであらかじめ払ってもらえるか確かめねばならない。夜は10時に消灯してから主任等と飲む。診療所での一週間が終わり山を下りた時には、いつも脳外科の先生と私は主任の家へ寄って、風呂に入りビールを飲んで、夜行列車で京都に帰った。9月頃、山荘経営者から医師に出されたお金を中心にして、診療所の反省会を行った。

こうして診療所は昭和35年から60年まで26年間続けられた。昭和40年から46年までの7年間は、ごはんが美味しかったせいもあり五色ヶ原山荘でも同じようなことを行った。しかし2ヶ所やることは大変だったので、五色ヶ原山荘の診療所は関西医科大学に任せた。

しかし、医療事故が起こったらどうするかというのに答えが出ず、そのままになってしまった。



認定看護師の紹介

認定看護師は、特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践をおこなうこと、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的に活動しています。当院においては2分野の認定看護師が活躍しております。

訪問看護認定看護師 ふくだ やよい
福田 弥生



訪問看護認定看護師の役割は、在宅療養の利用者様やご家族に、より良い看護を提供することです。昨今、急性期病院における早期退院や地域医療の活性化に向けた取り組みが推進されてきています。そのため、最期まで住み慣れた自宅で療養生活を送りたいという要望が増え、ますます訪問看護の需要が増してくることが予想されます。住まい・医療・予防・生活支援を一体的に提供することを目

的とした「地域包括ケアシステム」の中で他職種との連携や医療・介護の連携が効果的に行えるように、地域や自ステーションの質を向上していきたいと考えています。

地域での活動としては、近隣住民の方を対象に「終活セミナー」の講演をさせていただいたり、福井県看護協会において「退院支援研修」の講師を務めさせていただいています。今後も要望があれば在宅看護などの出前講座をさせていただきます。



公民館で講演させていただきました

感染管理認定看護師 ひがし まなみ
東 麻奈美



感染管理認定看護師の役割は、患者さんやご家族、職員を含むすべての人々を医療関連感染から守ることです。感染対策の専門家として感染防止対策室に所属し、業務改善や職員指導、相談対応などを行います。

私の活動内容の一つに、感染対策の基本といわれている手指衛生の強化があります。院内で患者さんと最も多く関わる機会があるのは私たち看護師です。その看護師一人一人にアルコール消毒剤を携帯するよう提案し、手指衛生を実施しやすい環境作りを行いました。また、看護師だけでなくすべての職員の手が細菌などを患者さんのもとに持ち運ぶことがないように、手指衛生の方法やタ

イミングなどの指導を行っています。

これからの季節はインフルエンザやノロウイルスの流行に備えて、患者さんをはじめ病院に関わるすべての人が安心して過ごしていただけるよう全職員と協力して感染対策を実践していきます。



毎週院内をまわって点検しています



鉄分

鉄は体の中に3~4g存在し、主として赤血球を作るのに必要な栄養素です。体内で鉄分は、60~70%は血液に含まれるヘモグロビンの成分として、20~30%は肝臓や脾臓、骨髄などに貯蔵鉄として蓄えられています。血液中の鉄分が不足すると、ヘモグロビンが減少し、各臓器は酸素が十分に運ばれなくなり、機能が低下し、様々な症状が現れます。

鉄は、ミネラルの中でも吸収されにくい栄養素であり、1日の食事には10~15mg程度の鉄が含まれているといわれていますが、その中で体内に吸収されるのは、10%程度と考えられています。

鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄があり、主に肉・魚などの動物性食品に含まれる鉄はヘム鉄という比較的吸収されやすい形になっていて、吸収率も15~25%と高くなっています。一方、植物性食品や卵・乳製品に含まれる鉄は、非ヘム鉄と言われ、ヘム鉄に比べ吸収率も落ち2~5%程度です。動物性食品と一緒にとると吸収が良くなります。重要なのはバランスのとれた食事です。

(鉄を多く含む主な食品) 豚レバー・鶏レバー・あさり・かき・がんもどき・納豆・小松菜・ほうれん草・ひじき・高野豆腐・切り干し大根

■ ビタミンCで吸収促進

ビタミンCには鉄を吸収しやすい形にし、ヘモグロビンの合成を促す作用があります。鉄を効率よく補給したい場合は、ビタミンCを含む食品とともに摂りましょう。

(ビタミンCの多い食品) トマト・ピーマン・ブロッコリー・レモン・みかん・いちごなど

■ 酸っぱいもの・辛いもので胃粘膜を刺激

酢や梅干し、香辛料などを使った料理は、胃の粘膜を刺激し胃酸の分泌を高めて、鉄分の吸収をよくしてくれます。

いつもの
「ほうれん草のお浸し」
を工夫

ほうれん草のナムル



作り方

- 1) ひじきと切り干し大根を水で戻し、切干大根は食べやすい長さに切る。
- 2) ほうれん草は茹でて、3cm程度に切る。
- 3) ①②にごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、七味を和えて、出来上がり。

ポイント

* 鉄分を多く含むほうれん草に加え、ひじき、切り干し大根を入れることにより、更に鉄分アップ。

材料 2人分

ほうれん草	100g
ひじき	3g
切り干し大根	10g
ごま	少々
ごま油	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
七味	適宜

診療案内

診療受付時間

月曜~土曜(水・金曜を除く)
午前8:00~午後5:00

水・金曜

午前8:00~午前12:00

診療時間

月・火・木・土曜

午前9:00~午前12:00

午後2:00~午後5:30

水・金曜(午前のみ)

午前9:00~午前12:00

休診日

日曜・祝日、水・金曜日午後

夏期休暇・年末年始

救急患者様は常時受け入れます

医師一覧

整形外科

大塚 和史
野尻 正憲
佐藤 充彦
武井 大輔
柴代 紗衣
高橋 寛
新井 隆三
森田 侑吾

脳神経外科

佐久間 敬宏
菊田 健一郎
根石 拓行
高田 茂樹

外科

宮永 克也
多保 孝典
千葉 幸夫
山本 信一郎
木村 哲也
佐々木 正人
林 秀樹

形成外科

荻野 秀一

放射線科

村岡 紀昭
豊岡 麻理子
清水 幸生
清水 一浩
竹内 香代

内科

酒井 克哉
森島 繁
荒井 肇
中嶋 元次
天谷 直貴
福岡 良友
有馬 浩史
伊藤 和広

内科(リウマチ膠原病)

梅原 久範

呼吸器科

長内 和弘

内科(糖尿病)

西教 美千子

循環器科

酒井 克哉
森島 繁
李 鍾大

内科(腎臓)

高橋 直生

内科(人工透析)

三崎 裕史
松田 哲久

神経内科

人見 健文
眞木 崇州

消化器科

多保 孝典
宮永 克也
荒井 肇
大谷 昌弘
濱中 宏光

臨床検査

南 亮

眼科

南部 浩隆
赤木 好男

泌尿器科

秋野 裕信

麻酔科

石本 雅幸
千葉 幸夫

健診・人間ドック

林 秀樹
南 亮

回復期リハビリ

テーション病棟
中嶋 元次