

岩手ホスピスの会通信



岩手ホスピスの会（代表：川守田裕司 事務局長：吉島美樹子）

会 員 数 / 369 名 (2016.12.9 現在)

編 集 発 行 / 「岩手ホスピスの会」事務局 〒020-0883 岩手県盛岡市志家町 13-31 川守田方

TEL : 090-2604-7918 FAX : 019-653-6447

郵便振替口座 / 02250-1-60580 E-mail / hospice@eins.rnac.ne.jp

Homepage (岩手ホスピスの会通信) / <http://hospice.sakura.ne.jp/>

No. 56
2017年1月

緩和ケアセミナー開催

～がん相談支援センターの活用を～

岩手ホスピスの会主催の緩和ケアセミナーが11月27日盛岡市で開催され、岩手県立大船渡病院緩和医療科長・村上雅彦先生が、「病気の痛みをとるために～患者さんの3人に1人は痛いと言えない現状とその改善について～」と題して講演しました。

会場には30名以上の参加者が集まり、村上先生のお話を熱心に聞き入りました。

岩手県がん計画骨子の一項目として「がんと診断された時からの緩和ケアの促進」がはっきりと明記されているにも拘らず、10年前の日大医学部の調査結果と同様に、3人に1人のがん疼痛患者さんは相変わらず医師に痛みを訴えることができない、という厳しい現状を踏まえながら、各方面における最新の緩和ケアの取組が先生から説明されました。



村上雅彦先生



がんの痛みについて考えた緩和ケアセミナー

地域がん診療連携拠点病院では現在までに、①緩和ケアの提供②緩和ケアチームの設置③緩和ケア研修会の開催④がん相談支援センターの設置⑤がん患者さんの苦痛のスクリーニング⑥在宅医療のための医療連携一が義務付けられており、患者さんが緩和ケアを受けたいと思ったら①医師・看護師・スタッフに伝える②つながらない、医師・看護師もわからない場合は、地域がん診療連携拠点病院に必ず設置されている「がん相談支援センター」に相談してください、と強調しました。

(12ページに新聞記事掲載)

岩手県内地域がん診療連携拠点病院のがん相談支援センター一覧

岩手医大：直通 019-651-5677 (第1・4土曜日：9時～12時)、県立中央病院：019-653-1151 (内線) 2118 (月～金曜日：8時30分～17時15分)、県立宮古病院：0193-62-4011 (内線) 2130 (月～金曜日：8時30分～16時)、県立大船渡病院：0192-26-1111 (月～金曜日：8時30分～17時15分)、県立中部病院：0197-71-1511 (内線) 1070、県立久慈病院：0194-53-6131 (内線) 6049 (月～金曜日：9時～17時)、県立磐井病院：0191-23-3452 (月～金曜日：9時～16時)、県立釜石病院：0193-25-2011 (月～金曜日：8時30分～17時15分)、県立二戸病院：0195-23-2191 (内線) 5014 (月～金曜日：9時～17時)、県立胆沢病院：0197-24-4121 (内線) 1066 (月～金曜日：9時～17時)

盛岡友愛病院ホスピスボランティアレポート

11月25日13:00～15:00、岩手県盛岡市友愛病院西棟5F緩和ケア病棟ティーラウンジにおいて、当会から7名参加してコーヒーサービスとうたごえカフェを開催し、同院緩和ケア病棟の患者さん15名と付き添いのご家族が参加されました。

この日は盛岡市紺屋町の自家焙煎珈琲屋「クラムボン」から当会が購入した香り高いコーヒー豆をドリップし、参加者の方々に飲んでいただきました。また、できるだけ自然に近い素材で体に優しい手作りの焼き菓子も持参し、楽しんでいただきました。

うたごえカフェは当会より生ギターとボーカル1名、フルート奏者1名で、懐かしい唱歌やクリスマスソングなどを演奏し、患者さんも懐かしそうに一緒に口ずさんでいました。

今回このような機会を設けていただき友愛病院緩和ケア病棟の高橋師長さん他スタッフの皆さんに大変お世話になりました。ありがとうございました。また、次回もボランティアをさせていただければありがたいです。



うたごえカフェに集まった患者さん達



コーヒーとお菓子を準備



コーヒーをドリップ



心を込めてサービス



懐かしい唱歌で聴衆を魅了

岩手県内各ホスピス現況 (2016年12月現在)

盛岡友愛病院緩和ケア病棟

7ページにもご案内を掲載

- 住所／岩手県盛岡市永井12-10 ●電話／019-638-2222 病床数／18床 ●ベッド／個室10床のうち9床が有料 4床室無料 ●有料室料金／1日5,400円 ●看護師数／15名+補助3名
- ホスピス医／藤井祐次先生 ●看護師長／高橋美穂子さん ●入院審査を受けるには／医療相談室まで。TEL:019-638-2222(代表) 月～金曜:9:00～17:00 土曜:9:00～12:30 ●審査日／週2回を予定 ●ホスピス入院平均待機者数／4～5名 ●ホスピス入院平均待機期間／個室は1～2週間程度 大部屋希望の場合は1～数週間程度(大部屋は希望が多いため、患者さんの意向を確認後、一般病棟で待機する場合があります) ●利用者内訳／盛岡市周辺の方がほとんど ●緩和ケア外来／開設未定 ●ホスピスボランティアの人数と活動／年1回程度イベント時活動 ●遺族会の名称と連絡先／設置未定 ●入院料／定額制。入院期間により3段階。患者さんの自己負担額は加入している保険等により異なる。各種医療保険適用、医療費の他に食事代別途徴収。 ●ペットの同伴／面会のみ可能。条件あり。要申請。 ●麻酔医との連携／なし

タオル帽子贈呈式

全国のがん診療連携拠点病院へタオル帽子発送

抗がん剤の副作用による脱毛に悩む患者さんが少しでも笑顔になるようにと、今年で9年目となる、全国がん診療連携拠点病院へのクリスマスタオル帽子プレゼントの準備作業が2016年11月4日、盛岡市で行われました。(12ページに新聞記事掲載)

また、この日は東京海上日動あんしん生命様からタオル帽子が寄贈され、全国各地のあんしん生命の代理店から沢山の社員の方々が駆けつけ準備作業に協力していただきました。

この日のためにご協力いただいた全国のタオル帽子制作ボランティアさん、内野株式会社様などに深く御礼申し上げます。



ボランティアとあんしん生命スタッフが一緒にタオル帽子を手直し

タオル帽子クリスマスプレゼントを受け取って頂いた病院一覧 2016年12月(1件50個程度)病院45件 総数4,160個

- 北海道 北海道がんセンター 岩手県 岩手医科大学附属病院、盛岡友愛病院、岩手県立胆沢病院、岩手県立中部病院
 秋田県 大曲医療センター 山形県 県立中央病院、日本海総合病院 宮城県 大崎市民病院 群馬県 公立藤岡総合病院
 茨城県 茨城県立中央病院 東京都 武蔵野赤十字病院、NTT東日本関東病院、同愛記念病院 神奈川県 相模原協同病院
 長野県 飯田市立病院、信州大学医学部附属病院 石川県 金沢医科大学附属病院 福井県 福井県済生会病院、福井赤十字病院
 愛知県 愛知県がんセンター中央病院、名古屋医療センター、豊田厚生病院 三重県 三重大学医学部附属病院
 岐阜県 岐阜大学医学部附属病院 和歌山県 和歌山県立医科大学附属病院 滋賀県 市立長浜病院 大阪府 大阪赤十字病院
 兵庫県 兵庫医科大学病院、関西労災病院、兵庫県立柏原病院 広島県 広島市民病院 鳥取県 米子医療センター
 岡山県 岡山赤十字病院 山口県 山口県立総合医療センター、周東総合病院 愛媛県 愛媛県立中央病院、市立宇和島病院
 福岡県 産業医科大学病院 大分県 大分大学医学部附属病院、別府医療センター 熊本県 熊本大学医学部附属病院
 佐賀県 佐賀県医療センター好生館 鹿児島県 鹿児島県立薩南病院 沖縄県 琉球大学医学部附属病院

書籍紹介

「無菌病棟より愛をこめて」

加納 朋子

- 出版社 文芸春秋(文春文庫) ● 発行日 2014年9月2日
- 定 価 713円(税込)

愛してくれる人たちがいるから、死なないように頑張ろう。一急性白血病の告知を受け、仕事の予定も、妻・母としての役割も、すべてを放り出しての突然の入院、抗癌剤治療の開始。辛い闘病生活の中で家族と友人の絆に支えられ、ユーモアを忘れずに人気ミステリー作家が綴る、たくさんの愛と勇気、温かな涙と笑いに満ちた闘病記。(Amazon 内容紹介より)



新年度会費の納入をお願いいたします。

岩手ホスピスの会は皆さんの会費により運営されております。2017年度会費(2017年1月~2017年12月分)を郵便局にて、振込用紙に住所、氏名を明記の上振込をお願いいたします。

なお、行き違いですすでにお支払いいただいております折は、なにとぞご容赦ください。

また、ご住所の変更があった方はお手数ですがご連絡をお願いします。

会費：1,000円(複数口可) 郵便振替：02250-1-60580 岩手ホスピスの会

がん患者大集会参加

「がん、新時代を生きる」をテーマに、がん患者団体支援機構（浜中和子理事長）主催の第12回がん患者大集会がお隣の秋田県秋田市児童会館をメイン会場に開催され、当会からも役員が参加し、会場に集まった約400人ががん体験者らの思いに耳を傾けました。当日のアピール文より抜粋します。

「患者・家族、医療者、支援者、みな一緒に生きていこう」
を実現するために



がん患者の視点からがんについて語る

【厚生労働省へ】

- ・医師不足の解消等、地方での医療インフラの整備、遠隔医療の整備に力を入れてください。
- ・がん患者の声に向き合うがん医療人の育成に力を入れてください。
- ・地域に特徴的ながんの研究を進め、がん死亡率の高い地域のがん対策に真剣に取り組んでください。
- ・希少がん・難治性がん患者への情報提供体制と診療体制を連動させ、希少がん患者が最善の治療を受けられる体制を整えてください。
- ・全ての地域において、義務教育の場でのがんを通しての「いのちの授業」などを活用し、がん患者の人間としての尊厳が守られる社会をめざしてください。

盛岡赤十字病院緩和ケア病棟入院までの流れ

よくお問い合わせをいただき緩和ケア病棟入手続きの流れです。盛岡赤十字病院の場合を掲載いたします。とにかく元気なうちにできるだけ早めに手続きを終えることがポイントです。「県内ホスピス現況」の盛岡赤十字病院の項と併せてご参照ください。（7ページ参照）

- ① 緩和ケア相談室に電話して緩和ケア外来受診を予約してください。
- ② 外来当日までに以下を準備し緩和ケア相談室に送付してください。
*診療情報提供書、血液・画像診断フィルム検査データ（主治医より）
- ③ 緩和ケア外来を受診し、医師・看護師と面談します。保険証・問診票をご持参ください。ご本人が来院できない場合は、ご家族のみの受診でかまいません。
- ④ 入院検討会を開催し医師、看護師らで入院を検討します。
- ⑤ 入院。入院後症状が落ち着いた場合は退院の検討も行います。病院スタッフと往診医・訪問看護師・ケアマネージャー等と連携して、在宅でのケアができるよう支援します。



盛岡赤十字病院緩和ケア病棟

検証 岩手県がん対策推進条例 ①

某日、某新聞社より問い合わせをいただきました。「近々青森県などでがん条例制定の動きがありますが、条例制定から3年目の岩手では何が変わりましたか？」

2014年4月1日、岩手県がん対策推進条例が施行されました。同条例が制定されたことで何が変わったのか。シリーズで検証していきたいと思います。

条例制定の前年2013年、当会では以下の通り本通信で記事にしました。



市民の方々にがん条例への意見をアンケート調査しました(2014年12月15・21日滝沢市土日ジャンボ市)

全国でがん対策推進条例が制定された県は、●行政の姿勢が変わり、積極的にがん対策に関わるきっかけとなった(島根県) ●がん対策予算の大幅増額(島根県) ●予算が増える中で、医療現場にもその恩恵が及び、医療機関を対象とした新規予算項目が並んだ(島根県) ●患者主導で条例が制定された結果、患者の支援にも良い効果があった。(島根県) ●がん対策の08年度予算は9,600万円だったのに対し、条例が制定された09年度はおよそ1億7,000万円に増額。(奈良県) 一などのメリットが見られます。岩手ホスピスの会では道行く人に、「県のがん条例に患者と家族の声が反映されるよう、がん対策推進条例素案についてあなたの意見を県に提出しましょう」と呼びかけました。一人でも多くの方に条例内容についての意見を述べてもらいたいと願い取り組みました。

(「岩手ホスピスの会通信 No.47」より)

がん条例制定により、患者主体のがん医療が推進されることを願ったのでした。

条例が制定される前年から今年度まで岩手県のがん対策関連事業一覧の予算額推移を以下に示します。

事業名	2013年度(千円)	2014年度(千円)	2015年度(千円)	2016年度(千円)
健康いわて21プラン推進事業	5,789	5,843	5,334	12,945
健康審査管理指導事業	1,629	1,340	1,109	968
生活習慣病重症化予防推進事業	12,394	12,754	14,496	16,815
がん診療施設情報ネットワーク事業	972	999	0	0
がん診療連携拠点病院強化事業	114,000	115,500	122,321	98,492
認定看護師育成支援事業	24,510	29,410	29,410	12,610
看護職員臨床技能向上推進事業	1,662	1,827	1,827	1,827
認定看護師活動促進事業	563	448	503	503
緩和ケア等啓発推進事業	1,488	1,373	6,860	6,407
がん対策推進調整事業	1,103	705	1,022	889
合計	1億6,411万円	1億7,19万9千円	1億8,288万2千円	1億5,145万6千円

2016年度岩手ホスピスの会総会開催記念映画上映会のお知らせ

映画「いのちがいちばん輝く日」 ～あるホスピス病棟の40日～

一目や耳の不自由な方にもお楽しみいただける「字幕・音声ガイド入りバリアフリー版」です

日時：2017年2月4日(土)

13:30～15:10(13:00開場)

会場：盛岡劇場メインホール

(盛岡市松尾町3-1 TEL:019-622-2258)

入場無料

日本でホスピス病棟の日常を映し出した
初のドキュメンタリー映画



本作は、新聞記者を経て、現在はテレビドキュメンタリー番組やCM、企業PR映像などの演出を手掛ける、奈良県在住の溝渕雅幸の劇場用初監督作品。2008

年夏、細井先生が出演するテレビ番組の制作を担当したのをきっかけで、ホスピスを舞台にしたドキュメンタリー映画の制作を着想する。2011年12月から40日間、スタッフとともに滋賀県にあるホスピス病棟の患者やその家族に密着して記録した映像は、初のホスピス施設の日常を描いた作品として大きな注目を集めている。

2012年/日本/HD/カラー/16:9/95分

お問い合わせ：岩手ホスピスの会 090-2604-7918

この事業は、(公財)いきいき岩手支援財団の助成を受けて実施されるものです。

「岩手ホスピスの会」がん相談ホットライン



開設日	毎月第2土曜日 午後1時30分～4時(月により変更あり) 相談無料
場所	盛岡市若園町総合福祉センター内 タオル帽子サロン会場(月により変更あり)
内容	電話相談：がん全般についての相談に対応致します。 直接面談：上記会場に来訪して頂き対応 ※事前にお電話いただければ、相談内容に合ったスタッフが対応致します。
問合せ	岩手ホスピスの会 090-2604-7918

岩手県内各ホスピス現況 (2016年12月現在)

(岩手ホスピスの会調べ 詳細は各病院に直接お問合せ下さい) 2ページにもご案内を掲載

	孝仁病院 緩和ケア病棟	盛岡赤十字病院 緩和ケア病棟	岩手県立磐井病院 緩和ケア病棟	岩手県立中部病院 緩和ケア病棟	美山病院 緩和ケア病棟
住 所	盛岡市中太田泉田 28	盛岡市三本柳 6 地割 1 番地 1	一関市狐禅寺字大平 17 番地	北上市村崎野 17 地割 10 番地	奥州市水沢区羽田町 字水無沢 495-2
電 話	019-656-2888 医療福祉相談室	019-637-3111 (代表) 緩和ケア相談室 内線 338	0191-23-3452	0197-71-1511	0197-24-2141
病 床 数	10 床	22 床 (全室個室)	24 床 (個室 20、2 床室 2)	24 床 (個室 18、2 床室 3)	20 床 (全室個室)
ベ ッ ド	無料個室 8 床 有料個室 2 床	無料 12 床 有料 10 床	無料 17 床 有料 7 床	無料 14 床 有料 10 床	無料 20 床
有 料 室 料 金	1 日 3,240 円	1 日 5,400 円・ 10,800 円	1 日 3,130~ 6,370 円	1 日 3,240~ 13,180 円	無料
看 護 師 数	16 名	22 名 + 看護補助者 2 名	17 名	17 名 + 補助 3 名	17 名 + ケースワーカー 1 名 + 看護補助者 5 名
ホ ス ピ ス 医	米山幸宏先生	旭博史先生、 畠山元先生	平野拓司先生	関根義人先生、 星野彰先生、 平賀一陽先生	菊池俊弘先生、 及川司先生
看 護 師 長	白澤美代子さん	高橋節子さん	和泉美奈子さん	菊池恵美子さん	小林洋子さん
入 院 審 査 を 受 け る に は	医療福祉相談室に ご相談ください。 月~土曜 8:30~17:15	緩和ケア相談室へお 問い合わせください。 月~金曜 9:00~16:00	0191-23-3452 (入院相談等) がん相談支援センター 相談時間: 平日 9:00~16:00	0197-71-1511 (入院相談他) がん相談支援室 相談時間: 平日 9:00~16:00	入院相談 (担当: ケー スワーカー) 後面談 入院検討会 (医師、 薬剤師、栄養士、看護師、 理学療法士で構成)
審 査 日	随時	随時	随時	随時	随時 (その後ベッド が空くまで待機)
ホ ス ピ ス 入 院 平 均 待 機 者 人 数	0~2 名	0	0	3~4 名	0
ホ ス ピ ス 入 院 平 均 待 機 期 間	状況により数日~ 2 週間 重症者優先	外来受診後、 平均 6 日	1~2 日	待機期間は同院一般 病棟や近隣の病院、 連携のとれている訪 問診療で対応	0
利 用 者 内 訳	盛岡市周辺がほとん ど (8 割以上)	盛岡市周辺の方がほ とんど	一関市周辺や宮城県 北の方がほとんど	花巻北上周辺の方が 8 割以上。その他は 水沢、盛岡南部等	奥州市周辺の方がほ とんど
緩 和 ケ ア 外 来	診察日: 月~水・金・土 8:30~17:15 木 8:30~12:30 担当医: 白木豊先生・ 米山幸宏先生	診察日: 月・火・水、要予約 担当医: 旭博史先生・ 畠山元先生	診察日: 月~金、要予約 担当医: 平野拓司先生	診察日: 月~金の午前、 要予約 担当医: 星野彰先生	診察日: 水、要予約 担当医: 菊池俊弘先生
ホ ス ピ ス ボ ラ ン テ ィ ア の 人 数 と 活 動	登録者 24 名 実働 7~8 名 ホスピスボランティア 募集中 019-656-2888 4 階病棟藤原まで 都合のよい時間でよ いのでぜひ!	病院ボランティア登 録者 25 名。うち 23 名がホスピスで活動 中。	ボランティアコー ディネーター 2 名、 ボランティア 12 名 活動: ティータイム、 季節の行事、がん患 者サロン (こころば)	H23 年 6 月~ボラン ティア活動開始 40 名登録 定期的に研修を行っ ている	現在登録者 5 名で活 動中。ホスピスボラ ンティアを随時募集 中
遺 族 会 の 名 先 と 連 絡	名称: ひだまりの会 年 2 回開催 連絡先: 緩和ケア病棟 白澤	ハナミズキの会 緩和ケア病棟 年 1 回開催	偲ぶ会 (連絡先: 緩 和ケア病棟) 当院緩 和ケア病棟でお亡く なりました方のご遺 族の方のみ 年 1 回 開催	偲ぶ会 緩和ケア病棟 (0197-71-1511) 当院緩和ケア病棟で お亡くなりになった 方のご遺族の方のみ これまでに 6 回開催	七夕の会 緩和ケア病棟 (0197-24-2141) 当院緩和ケア病棟で お亡くなりになった 方のご遺族の方のみ これまでに 4 回開催
入 院 料	定額制 (3 段階... 診 療報酬上の緩和ケア 病棟入院料に準じま す)、保険適用	定額制です。入院日 期間によって 3 段階 での算定です	定額制 (入院期間によ り 3 段階) ただし、定額 に含まれない加算や有 料個室の料金等は別途 追加になります		定額制 (マルメ)。 3 段階になります
ペ ッ ト の 同 伴	要相談・宿泊は不可	面会は可能。宿泊や 飼育は不可	一時的な面会のみ可 能	面会可能。宿泊不可	面会可能。宿泊不可
麻 酔 医 と の 携 連	なし	硬膜外ブロックなどを行 う場合などに連携あり	なし	院内ペインクリニックと連携	麻酔医が非常勤なの で頻度は少ない

岩手ホスピスの会とタオル帽子ボランティアへの メッセージ (2016年8月～12月)

当会のタオル帽子を受け取った全国の皆さんから当会に寄せられたメッセージの一部をご紹介します。2008年6月からスタートしたタオル帽子発送はこれまでに78,580個に上っています。帽子を作るボランティアの皆さんに深く感謝申し上げます。



*タオル帽子には本当にお世話になっております。サロンで選ぶ時のワクワク感、自分でかぶってみてのつけごこち感、家での家族の「いいねえ」の声を聞くうきうき感がひとつの楽しみとなり、自分へのはげみともなっております。
(岐阜県)

*先日病院で治療を受けていた折、帽子をいただきました。かわいくて、使いやすく、作りも丁寧で、しかも無料でいただけで感激しました。こういう事は気分が良くなって病気にも良いですね。ありがとうございました。
(兵庫県)



胆沢病院タオル帽子講習会 (10.7)

*活動が全国的に広がればいいですね。いま寄付するタオルもありませんが、無償でプレゼントしなくても販売してはどうでしょうか？
(兵庫県)



フェイスタオルご寄付のお願い

皆様にお願ひ申し上げます。ボランティアさんがタオル帽子を作るためのフェイスタオルが不足しております。できましたらご寄付のご協力をお願いいたします。どのようなものでも構いません。ご家庭で眠っているタオルがありましたらぜひお送りください。

〈送付先〉 〒020-0883 岩手県盛岡市志家町13-31 岩手ホスピスの会宛

タオル帽子を作りたい方へ

※タオル帽子を作りたい方へ型紙をお譲りしています。申し込み方法：はがきかメールで。

※メールアドレス：hospice@eins.rnac.ne.jp

はがき：020-0823 青森県八戸市湊高台6-4-22 吉島方「岩手ホスピスの会」

これからのタオル帽子講習会・サロン日程

1月10日：タオル帽子講習会・サロン
2月18日：タオル帽子講習会・サロン
3月11日：タオル帽子講習会・サロン
場所：盛岡市総合福祉センター
開催時間：午後1時30分から 問い合わせ先：080-1658-1762

※型紙のコピーはご遠慮願ひます。型紙の必要な方は当会へお問い合わせください。

***** 岩手ホスピスの会活動日誌 *****

2016年9月～12月

- 9月10日 第9回役員会～タオル帽子サロン・講習会 (盛岡市総合福祉センター、29名)
- 9月23日 岩手県立中央病院望月泉院長先生訪問、面談 …… (盛岡市県立中央病院、2名)
- 9月24日 がん患者家族会学習会情報交換会参加 …… (岩手県庁会議室、3名)
- 10月7日 岩手県立胆沢病院タオル帽子講習会参加 …… (奥州市胆沢病院、5名)
- 10月8日 第10回役員会～タオル帽子サロン・講習会 …… (盛岡市総合福祉センター、28名)
- 10月9日 第12回がん患者大集会参加 …… (秋田県児童会館、2名)
- 10月16日 岩手県立中央病院オープンホスピタル参加 …… (盛岡市県立中央病院、3名)
カシオペア市民フォーラム参加 …… (二戸市民文化会館、2名)
- 10月22、23日 タオル帽子チャリティーバザー …… (滝沢市土日ジャンボ市、8名)
- 10月29日 岩手医科大学附属病院がん患者家族サロンボランティア研修会参加 …… (盛岡市勤労福祉会館、3名)
- 11月3日 タオル帽子倉庫作業 …… (盛岡市タオル帽子倉庫、4名)
- 11月4日 あんしん生命タオル帽子贈呈式 …… (盛岡市総合福祉センター、13名)
- 11月12日 タオル帽子サロン・講習会 …… (盛岡市総合福祉センター、23名)
- 11月19日 タオル帽子倉庫作業 …… (盛岡市タオル帽子倉庫、6名)
- 11月25日 友愛病院ホスピスボランティア活動「ホスピスカフェ」開催 …… (盛岡市友愛病院緩和ケア病棟、7名)
- 11月27日 第11回役員会～岩手ホスピスの会主催緩和ケア啓発セミナー「病気の痛みをとるために」開催 …… (盛岡市総合福祉センター、32名)
- 12月10日 第12回役員会～タオル帽子サロン …… (盛岡市総合福祉センター、28名)



がん患者家族会学習会情報交換会 (9.24)

ホスピス(緩和ケア病棟) 入院料はどの位？

健康保険が適用されますので、70歳以上の方の自己負担は1ヶ月あたり、44,400円です。また、70歳未満の方は、3割負担で約44,400円になりますが、入院の前にご自分の加入している健康保険の窓口(市役所、社会保険事務所等)に保険証や印鑑を持参して「限度額適用認定証」を交付してもらって、病院に提出すれば、自己負担限度額約93,000円の支払いで済みます。

ただし、ここに記載した金額は一般所得の方の場合ですので、高額所得者は自己負担が加算されます。

このほか食事代は、標準負担額が一食360円になります。また施設によっては個室料が別途かかる場合があります。無料個室を用意されている施設もありますので、ご利用施設の相談窓口にお問い合わせください。(特定非営利活動法人日本ホスピス緩和ケア協会ウェブサイトより)



岩手医科大学附属病院緩和ケアチームメンバー

●● 病気の時の口のケアについて ●●

病気になったら…「大事だよ 治療の前に歯科受診」

岩手県立中部病院 地域医療福祉連携室 歯科衛生士 赤坂 幾子



赤坂幾子さん

医療の進歩に伴い、口の細菌が全身に悪い影響を与えるという研究結果が示されています。けれども病気の診断を受けたときには「身体が治ったら、一段落ついたら歯医者に通う」と考えていませんか？

岩手県立中部病院では、手術、抗がん剤、放射線治療を受ける前に、また治療中でも医師に相談し、身体の状態に合わせた歯科のケア（健診やクリーニング）を続けて行うことをすすめています。



入院中…

当院は、歯科のない病院です

入院中、治療中は、口が渴く、口内炎、義歯が合わない、味がわからないなどの口のトラブルは予想外に多くみられます。当院には歯科がありませんが、開院当初から地域の歯科医院の先生方が、来院して回診（口の健診）や訪問歯科診療を行っています。緩和ケア病棟でも、安心して歯科治療を受けることができます。

自分でできること…

口の中はバイキンだらけです。適切な口の手入れが何より薬

口の中は人間の身体の中でも非常に細菌の多い場所なのです。口のトラブルを回避するには、口の中を清潔に保てるかがポイントです。適切な口の手入れで感染制御、痛みの緩和が期待できます。

- 口の観察（毎日見る、舌で全体を触る）
- 歯磨き
毎食後の歯磨き（刺激の強い歯磨き粉はさけて）
入れ歯は歯ブラシで洗った後、入れ歯洗浄剤で除菌する。
- うがい 4～6回/1日（ブクブク、クチュクチュで）
生理食塩水
医師処方とうがいくすり
- 口の乾燥予防
市販の洗口液（アルコールの入らないタイプで）
市販の保湿剤（ジェルタイプ、スプレータイプ・好みの味で）
- 痛みがある時は…
無理に歯磨きせず、うがいの回数を増やす、丁寧なうがい。
医師、歯科医師に相談（我慢しないで）
医師から痛み止めの薬、うがい薬、軟膏の処方
- 吐き気やだるさで歯磨きができない時は、口が乾かないように。
（うがい＋保湿剤の手入れ）



しっとり…

「口」をきれいに健やかに 自分でできることから始めましょう。

がん患者さんのための栄養講座 パート 21

岩手県立胆沢病院 がん病態栄養専門管理栄養士

蛇口 真理子

今月のテーマ…脱水

寒さも一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行る季節になりましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？風邪やインフルエンザの予防には、手洗いやうがいも大切です。それを行っていても体調が悪かったり疲れがたまっているとかかかってしまうこともあります。風邪の症状には発熱、嘔吐、下痢などありますが、それらの症状では「脱水」になりやすくなります。

私たちの体は半分以上水分でできており、体重に対する割合として、幼児 70～80%、成人 60%、高齢者 50%とされています。この割合を見るだけでも人間にとって水分が大切なことも伝わってきます。では、1日どのくらい水分を補給すればいいのでしょうか？先ほど挙げた風邪や下痢などではより水分を失いやすい状態ではありますが、通常でも1日 1,500～2,500ml の水分を失っていて、内訳として不感蒸泄(呼吸や皮膚から失われる) 約 1,000ml・尿や便で約 1,000ml です。

ですから、1日に摂取する水分量として、約 2,000ml 必要とされるのです。「じゃあ、2,000ml も水を飲むの!」と驚かれた方もいらっしゃるかもしれませんが、そうではなく、食事の汁物やごはんを炊く際にも水を使うので、その水分で1食で 300～400ml の水分が摂れます。3食で 1,000ml は補給できているので、お茶や水で 1,000ml (湯呑 5 杯程度) 程度を摂取できればよいといわれています。風邪などで食事が摂れないときは、水分摂取を心がけることが必要です。

脱水症の場合には、経口補水液が有効とされています。1本 500ml を成人であれば1時間くらいかけて飲むと体内の吸収に適しているそうです。しかし、経口補水液を飲んででもすぐに吐いてしまうような場合は早めに受診をしましょう。経口補水液は薬店等に販売しています。

気温が下がると、免疫力は低下しやすくなるので、外出の際は防寒をしましょう。

また、寒い日は、家でのおんびり過ごすのもいいですね。そこで、今回はティータイムを楽しめる「豆腐・豆乳を使った、カロリー控えめ★簡単ケーキ」を紹介します。



寒い日におうちでティータイム ベークド豆腐ケーキ

材 料 (直径 18cm 丸型 1 台分)	分 量 (●人分)
木綿豆腐	1 丁 (300 g)
豆乳	100ml
砂糖	70 g
卵	2 個
砂糖	70 g
小麦粉	大さじ 3
バター	100 g
お好みのジャム	適量

1/8 切れ 220 キロカロリー
通常のチーズケーキより
カロリー約 25% OFF

作り方

- ①バターは溶かしておく。
- ②ジャム以外の材料をミキサーにすべて入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ケーキ型にバター(分量外)を塗り、2の生地を流し込む。180℃に熱したオーブンで約50分焼き、表面に焼き色が付いたら出来上がり。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

※そのままでもおいしいですが、お好みでジャムや蜂蜜を添えても良いです。

参考文献:「ヤクルト本屋の管理栄養士が考えたカラダがよるこぶ「健腸」レシピ、よくわかる脱水症と経口補水療法」

新聞掲載記事

患者の痛みに寄り添い

岩手ホスピスの会 村上氏(大船渡病院 緩和医療科長)が講演



病気の痛みを取ることの重要性を説く、県立大船渡病院の村上雅彦緩和医療科長

岩手ホスピスの会(川守由裕司代表)主催の緩和ケアセミナーは11月27日、盛岡市若岡町の総合福祉センターで開かれた。県立大船渡病院の村上雅彦緩和医療科長が「病気の痛みを取るために」と題して講演。多くのがん患者らに寄り添ってきた経験を踏まえ、緩和ケアの役割や適切に痛みを取るなどの重要性を説いた。市民35人が耳を傾けた。

緩和ケアは、がんなどで苦しむ患者やその家族を医師、看護師、薬剤師、栄養士ら多職種が連携し心身ともに支える医療。病による痛みを和らげ、患者や家族の生活や命の質を高める役割を果たす。村上医師は「緩和ケアは生きるため、生ききるためのケア」と述べ、終末期に限らず、治療の初期から受けられるケアである点を強調した。

地域がん診療連携拠点病院には、緩和ケアについても相談できる「がん相談支援センター」がある。相談自体も緩和ケア。相談できる窓口を知ってほしい。主治医に限らず、病棟の医師や看護師ら、困ったときに相談しやすい人を見つけておくのもいい。述べ、積極的な相談を勧めた。

適切な薬の投与などで、ほとんどのがんの痛みはコントロールできるが、患者の3人に1人は、痛みを適切に訴えていないとの調査結果もある。痛みは不眠にもつながり、物事を悪い方向にしか考えられなくなるなど心身にマイナスの影響をもたらすという。医療者側も苦痛をスクリーニングするための努力を続けてほしい。「一人は、痛みを適切に訴えていない」との調査結果もある。痛みは不眠にもつながり、物事を悪い方向にしか考えられなくなるなど心身にマイナスの影響をもたらすという。医療者側も苦痛をスクリーニングするための努力を続けてほしい」との要望もあった。

講演後の質疑応答で、参加者からは「緩和ケアを受けられる地域に偏りがある。緩和ケアの普及やレベルアップを、さらに働き掛けてほしい」との要望もあった。

盛岡タイムス 2016年12月1日掲載

タオル帽子真心込め

岩手ホスピスの会 全国に4千個発送

盛岡

がん患者のサポート活動として、岩手ホスピスの会(川守由裕司代表)は4日、盛岡市若岡町の市総合福祉センターで、がん患者用にタオルで作った帽子の発送作業を行った。クリスマスに合わせ、全国のがん診療連携拠点病院に約4千個を贈る。

同日は、会の活動に賛同する東京海上日動あんしん生命の関係者が会場を訪れた。

同社の社員や代理店スタッフが手作りしたタオル帽子1400個と寄付金の目録を、川守代表に贈った。

贈呈後は会と同社の関係者が、一緒にタオル帽子の点検や袋詰め、手直し作業に精を出した。

川守代表は「皆さんに喜んでもらえるよう、少しでも継続していきたい。スタッフも高齢化しているのでも、引き継いでくれる人が必要だ」と誓い、支援を訴えた。

岩手ホスピスの会は2009年から、抗がん剤の影響を受ける患者のためのタオル帽子の発送を始め、今年で8年目となった。



一緒にタオル帽子の手直しをするボランティアと東京海上日動あんしん生命の代理店スタッフら

岩手日報 2016年11月5日掲載