

緩和ケア新聞

Palliative Care Newspaper vol.53

飛騨市民病院では、平成18年に緩和ケアチームを発足、翌年には緩和ケア外来を開設して、住み慣れた地域で安心して最期まで人生を全うするためのサポート体制を整えています。

緩和ケアって？



緩和ケアとは、がんなど生命を脅かす病期と診断された時から治療の間、そしてその後の生活の中で生じる身体的な苦痛や気持ちのつらさを少しでも和らげるため、それぞれの患者さんと家族がその人らしく過ごせるよう支援させて頂くことです。



当院の2階デイルームには、飛騨の匠の技が凝縮された優しい風合いの家具に包まれ、ゆったりとお寛ぎいただける空間です。
(飛騨市民病院を守る会様にご協力賜りました。)

もしものときのために～人生会議してみませんか～

あなたは「もしものこと」を考えたことはありますか？
私たちは、いつでも命に関わるような大きな病気や怪我をする可能性があります。命の危機が迫った状態になると約3/4の方がこれからの治療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

「人生会議」とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかなどを、自分で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。

あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれませんが、しかし自分の気持ちを話せなくなった時には、心の声を伝えることができるかけがえのないものとなりご家族やご親友の心の負担は軽くなることでしょう。



科学的根拠に基づくがん予防Vol.03

日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあり、がんは日本人にとって身近な病気で、その予防は多くの人に関心を集めるテーマです。がん予防についての研究からは、がんと生活習慣病・環境との間に深い関わりがみられていますので、生活習慣を改善することで誰でもがん予防に取り組むことができます。

緩和ケア新聞では、科学的根拠に基づくがん予防と題して「日本人のためのがん予防法（5 + 1）」連載していきます。今回は前回の「①禁煙する」の続きです。

【出典元：国立研究開発法人国立がん研究センターホームページより】

がん予防 ②節酒する。③食生活を見直す。

②節酒する

日本人男性を対象とした研究から、1日あたりの平均アルコール摂取量が、純エタノール量換算で23g未満の人に比べ、46g以上の場合で40%程度、69g以上で60%程度、がんになるリスクが高くなることが分かりました。特に飲酒は、肝細胞がん、食道がん、大腸がんと強い関連があり、女性では男性ほどはっきりしないものの、乳がんのリスクが高くなることが示されています。

飲酒量の目安（1日あたり純エタノール量換算で23g程度）

日本酒 ... 1合

ビール大瓶（633ml） ... 1本

焼酎・泡盛 ... 原液で1合の2/3 ウイスキー・ブランデー ... ダブル1杯 ワイン ... グラス2杯程度

③食生活を見直す

これまでの研究から、「塩分や塩辛い食品のとりすぎ」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」が、がんの原因になるということが明らかになっています。塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとるという3つのポイントを守ることで、日本人に多い胃がんや、食道がん、食道炎のリスクが低くなります。

●食塩摂取量の目安

日本人の食事摂取基準では、1日あたりの食塩摂取量を男性は7.5g未満、女性は6.5g未満を推奨

●野菜と果物の摂取について

厚生労働省策定「健康日本21（第二次）」では、1日あたり野菜を350gとることを目標

●熱い飲食物について

熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから口にするようにしましょう。

緩和ケア外来の診療日

毎週火曜日 15時～17時（受付16時30分）

お問い合わせ先 TEL 0578-82-1150

《主な相談内容》

- ・痛み・だるさなどの変調について
- ・病気になったことで起きる様々な心配事
- ・在宅療養の支援について 等



- 次回発行は8月です。

- 内容は科学的根拠に基づくがん予防Vol.04を予定しています。