

緩和ケア新聞

Palliative Care Newspaper vol.54

令和7年8月発行

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.04

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す。その予防は多くの人の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）」について連載していきます。

【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 ④身体を動かす ⑤適正体重を維持する

④身体を動かす

仕事や運動で身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。

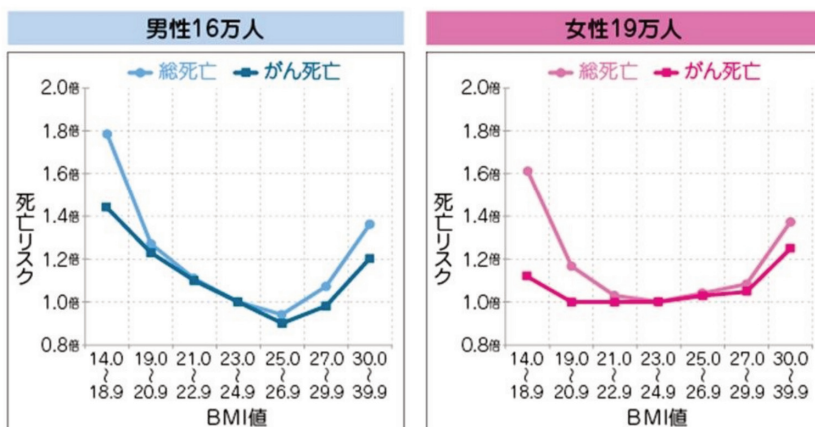
●推奨される身体活動量の目安

18歳から64歳：歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。

65歳以上の高齢者：強度を問わず、身体活動を毎日40分程度行いましょう。

⑤適正体重を維持する

これまでの研究から、肥満度の指標であるBMI値が、男性は21.0～26.9で、女性は21.0～24.9で、がん死亡のリスクが低いことが示されました。



国立がん研究センター、がん対策研究所 予防関連プロジェクト、肥満指数（BMI）と死亡リスク；2011年。

●BMI値の目安

男性はBMI値21～27、女性はBMI値21～25の範囲になるよう管理するのがよいでしょう。実際に自分のBMIを計算してみましょう。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\left(\frac{\text{身長 (m)}}{100} \times \frac{\text{身長 (m)}}{100} \right)} = \text{BMI値}$$

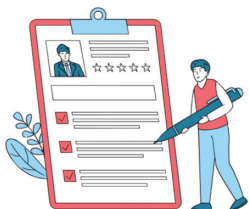
緩和ケア外来の診療日

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



- 次回発行は令和8年2月です。
- 内容は科学的根拠に基づくがん予防Vol.05を予定しています。

