



# 緩和ケア新聞

回覧

平成31年2月

飛騨市民病院では緩和ケアチームを平成18年に発足以来、緩和ケア推進のために邁進しています。また、平成19年には緩和ケア外来も開設し、並行して活動しています。

## 「緩和ケア」ってなあに？

緩和ケアとは、がんなど生命を脅かす病気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ご家族が“その人らしく”過ごせるように支援させていただくことです。

## 生涯自分らしく在るために

最近テレビで終活という言葉聞く機会が多くなってきました。終活とは生涯自分らしい人生を送るための準備のことです。

終活を固く考える必要はありません。例えば、エンディングノートを書くことも終活の1つです。エンディングノートは、いざという時に延命治療を希望するのか等家族に伝えたいことを元気なうちに書き留めておくもので、どのような形式でも構いません。終活は思い立った時から始めましょう。生涯自分らしく在るためには、限りある時間を上手に使うことが重要となります。

### <緩和ケア外来>

毎週火曜日

診療時間15:00~17:00

受付時間16:30まで

問い合わせ先：

TEL.0578-82-1150(代)

### <主な相談内容>

- ☆ 痛み、だるさ、息苦し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ごと
- ☆ 病気のことを知る怖さや不安について
- ☆ 在宅療養の支援について
- ☆ 家族が持っている悩みについて 等



# リハビリテーションで変わらぬ日常生活を

がんのリハビリは、患者の回復力を高め、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し、生活の質を向上することを目的としています。

がんによる痛みや食欲低下、息苦しさ、だるさ、手術や抗がん剤治療などを受けることによって、身体機能が落ち日常の生活が損なわれることがあります。しかし、このような状態を改善しこれまでの生活をおくることができるようになるために欠かせないのが「がんのリハビリ」です。「がんのリハビリ」は大きく3つに分けられます。

## 運動療法

●運動することにより回復能力の向上やストレス・精神状態・痛み・食欲の改善に効果があります。また筋力の向上は、だるさの改善や運動能力の改善に効果があります。

## 呼吸リハビリ

●呼吸効率の改善を図り息苦しさを軽減を図ります。手術やその後の経過により痰がうまく出せずに、肺の奥にたまってしまふことがあります。そのたまった痰を、自身で出せるようにすることも呼吸リハビリで行います。

## 関節可動域訓練

●手術やその経過の中で関節がかたくなり、痛みの出現や動作がしにくくなる場合があります。関節可動域訓練は効率のよい運動の獲得、痛みの改善を目的に行います。

以上のように、がんに対するリハビリには色々な効果があります。

そのため、ご自身でも軽めの運動やストレッチ等を行うことが効果的であり、特に下の図の運動やストレッチをおすすめします。

①  
ウォーキング



②  
自転車エルゴメーター

③  
ストレッチ



【独立行政法人 国立がん研究センター 資料より一部改変】