



第38号

緩和ケア新聞

回覧

平成29年8月

飛騨市民病院では緩和ケアチームを平成18年に発足し、院内の緩和ケア推進のために活動してきました。また、平成19年には緩和ケア外来も開設しました。

「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とご家族が“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。

日頃から考えてみませんか？

『もしもの時』のために自分がどんな治療を受けたいか、もしくは受けたくないか、そして自分という一人の人間が大切にしている事を前もって大切な人達と話し合っておく事が大事だとされてきています。

もしも何らかの原因で自分の意思が表明出来ない立場になった時に、あなたを思うがゆえに、自分では受けたくなかった治療をまわりの大事な人達の意味で受けさせられるケースもあります。

しっかり話し合う事が重要となります。



<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

食事で心のケアを ～前編～

食事というとまず栄養補給という意味合いが強いと感じられる方が多いと思います。しかし、緩和ケアでは、栄養補給よりもまず食事を楽しむことが大切です。家族は、食事をしないと体力が落ちることを心配して少しでも多くのご飯を食べさせようとしがちです。それでは、かえって患者さんの負担になり余計に食べられなくなります。食べたいときに食べたい食事をさせてあげましょう。今からどんな食事がおすすめか説明させていただきます。



緩和ケアの食事で気をつけたいこと5か条

①食べたいときに食べたい食事をしましょう

一番の基本です。食べたくないときに無理に食べさせようとせずに、食べたいときを待ちましょう。

②においの強い食べものはさけましょう

においの強い食べ物(にんにく、ニラ、ネギ、魚料理)は吐き気の要因になります。そういう食材はさけて、料理の味付けもシンプルにしましょう。

③少なく盛り付けましょう

おかずは少なく盛り付けることで食べられたという満足感ができます。そうすることにより次の食事への意欲も出ます。

④彩(いろどり)を意識しましょう

彩を意識してきれいに盛り付け、料理の見た目で食べたいと思わせましょう。

⑤口腔ケアをしっかりしましょう

口腔ケアを行うことで、味覚障害、食欲不振を軽減することができます。また口内乾燥もさせないように、十分な水分補給、うがい、ブラッシングをしましょう。