

健康だより

2017.8 NO.111

企画発行 仙台市医師会
後援 仙台市医療センター



【街歩き風景】

仙台市健康福祉局健康政策課や仙台市健康増進センターがすすめるウォーキングコースの風景をご紹介します。詳しいコースマップはこちらでご覧いただけます。
<https://www.senkenhuku.com/health/walkingmap/>



【長町南～河原町周辺コース】

広瀬川に架かる広瀬橋や宮沢橋あたりには遊歩道が整備され、仙台市街の風景を望みながら散策が楽しめます。

緩和ケア

仙台市医療センター仙台オープン病院 緩和ケア科 西崎 久純

休日テレホンサービス

☎022-223-6161

[休日 / 7:00 ~ 16:00]

宮城県休日・夜間診療案内
(仙台市内)

☎022-216-9960

FAX兼用

[24時間]



初期救急医療機関案内

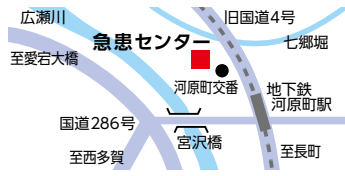
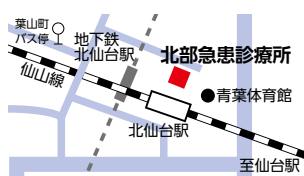
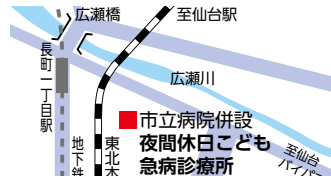
☎022-234-5099

[平日 / 19:00 ~ 翌朝 7:00]

[土曜 / 14:00 ~ 翌朝 7:00]

[休日 / 9:00 ~ 翌朝 7:00]

日曜日・祝日		
内科・小児科		在宅当番医
<p>広南休日 内科・小児科診療所</p> <p>☎022-248-5858</p> <p>太白区長町 5-9-13 (高齢者向け住宅「時のかけはし」2F)</p> <p>診療受付時間 8:30~17:00</p> 	<p>泉地区 休日診療所</p> <p>☎022-373-9197</p> <p>泉区泉中央 2-24-1 (仙台銀行ホール イズミティ21北側)</p> <p>診療受付時間 9:00~16:00</p> 	<p>内科 ・ 小児科 ・ 整形外科</p> <p>※毎回異なりますので、「仙台市政だより」の「休日当番医」をご覧ください。</p>

日曜日・祝日・夜間・土曜日午後																																																																																																															
急患センター	北部急患診療所	夜間休日子ども急病診療所																																																																																																													
<p>☎022-266-6561</p> <p>若林区舟丁 64-12</p>  <p>●診療科目・時間</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>診療受付時間</th> <th>診療科目</th> <th>内科</th> <th>外科</th> <th>整形外科</th> <th>婦人科</th> <th>眼科</th> <th>耳鼻咽喉科</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平日 19:15~23:00</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>平日 23:00~翌朝 7:00</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>土曜 14:45~23:00</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>土曜 23:00~翌朝 7:00</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 9:45~17:00</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 18:00~23:00</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 23:00~翌朝 7:00</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	診療受付時間	診療科目	内科	外科	整形外科	婦人科	眼科	耳鼻咽喉科	平日 19:15~23:00		○	○					平日 23:00~翌朝 7:00		○						土曜 14:45~23:00		○	○					土曜 23:00~翌朝 7:00		○						日曜・祝日 9:45~17:00		○	○		○	○	○	日曜・祝日 18:00~23:00		○	○					日曜・祝日 23:00~翌朝 7:00		○						<p>☎022-301-6611</p> <p>青葉区提町 1-1-2 エムズ北仙台2階</p>  <p>●診療科目・時間</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>診療受付時間</th> <th>診療科目</th> <th>内科</th> <th>小児科</th> <th>外科</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平日 月~木曜 19:15~23:00</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>平日 金曜 19:15~23:00</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>土曜 14:45~23:00</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>日曜 9:45~17:00</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 18:00~23:00</td> <td></td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table>	診療受付時間	診療科目	内科	小児科	外科	平日 月~木曜 19:15~23:00		○		○	平日 金曜 19:15~23:00		○	○	○	土曜 14:45~23:00		○	○	○	日曜 9:45~17:00		○	○	○	日曜・祝日 18:00~23:00		○	○	○	<p>☎022-247-7035</p> <p>太白区あすと長町 1-1-1 市立病院1階</p>  <p>●診療科目・時間</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>診療受付時間</th> <th>診療科目</th> <th>小児科</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平日 19:15~翌朝 7:00</td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>土曜 14:45~翌朝 7:00</td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 9:45~17:00</td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>日曜・祝日 18:00~翌朝 7:00</td> <td></td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table>	診療受付時間	診療科目	小児科	平日 19:15~翌朝 7:00		○	土曜 14:45~翌朝 7:00		○	日曜・祝日 9:45~17:00		○	日曜・祝日 18:00~翌朝 7:00		○
診療受付時間	診療科目	内科	外科	整形外科	婦人科	眼科	耳鼻咽喉科																																																																																																								
平日 19:15~23:00		○	○																																																																																																												
平日 23:00~翌朝 7:00		○																																																																																																													
土曜 14:45~23:00		○	○																																																																																																												
土曜 23:00~翌朝 7:00		○																																																																																																													
日曜・祝日 9:45~17:00		○	○		○	○	○																																																																																																								
日曜・祝日 18:00~23:00		○	○																																																																																																												
日曜・祝日 23:00~翌朝 7:00		○																																																																																																													
診療受付時間	診療科目	内科	小児科	外科																																																																																																											
平日 月~木曜 19:15~23:00		○		○																																																																																																											
平日 金曜 19:15~23:00		○	○	○																																																																																																											
土曜 14:45~23:00		○	○	○																																																																																																											
日曜 9:45~17:00		○	○	○																																																																																																											
日曜・祝日 18:00~23:00		○	○	○																																																																																																											
診療受付時間	診療科目	小児科																																																																																																													
平日 19:15~翌朝 7:00		○																																																																																																													
土曜 14:45~翌朝 7:00		○																																																																																																													
日曜・祝日 9:45~17:00		○																																																																																																													
日曜・祝日 18:00~翌朝 7:00		○																																																																																																													

緩和ケア

仙台市医療センター仙台オープン病院 緩和ケア科 西崎 久純

緩和ケアって何？

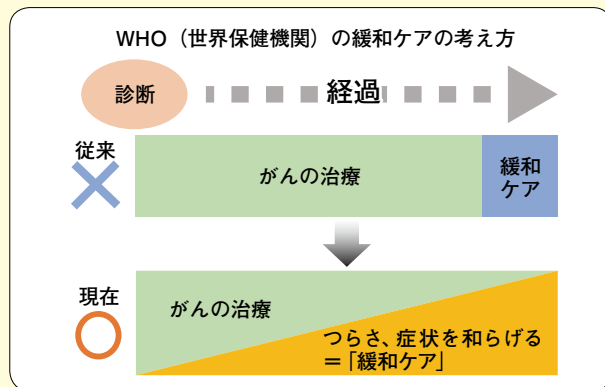
がんによって生じる痛みなど体のつらさはもちろん、心のつらさなどについて、患者さんご本人のみならず、そのご家族の悩みなど、様々なつらさについて相談でき、適切な緩和ケアによって患者さんが少しでもつらさが和らいだ生活が継続できるようお手伝いする専門の診療科です。

緩和ケアというと「亡くなる直前を診てくれる科ですか？」と誤解されることが多いようですが、最近ではがんと診断された時点からや、がんの治療をしながらでも並行して受けることが可能な、早い時期からの適切な緩和ケアを受けていただくことによって、がんやその治療に伴う痛みや苦しさ、つらさに対して支援を行っている施設も多くなってきています。

緩和ケアは、がんと診断された時から始めます

緩和ケアは、がんの治療ができなくなってから始めるものではありません。身体や心などのつらさが大きいと、体力を消耗することにより、がんの治療を続けることが難しくなります。そのため、がんと診断された時から、「つらさをやわらげる＝緩和ケア」を始めることが大切です。

また、早い段階から緩和ケアを受けた場合、生活の質（QOL）が改善され、予後にも良い影響があるという調査報告もあります。



緩和ケア病棟について

がんの治癒（がんが完全に体から無くなること）をめざすことが難しい状況にあり、つらい症状を伴っておられる患者さんのための入院施設です。がんに対するつらい治療（抗がん剤、手術、放射線治療など）よりは、痛みや苦しみ、心のつらさをできる限り和らげ、少しでも穏やかな日々を送れるように支援しています。以前はがんの終末期から看取りまで入院できる「ホスピス」と呼ばれるところも多く見られましたが、最近では多くの緩和ケア病棟が、症状がある程度安定した場合や、条件が整った場合には、在宅療養へ移行できるようになってきました。自宅でも継続的により良い生活が続けられるように、切れ目のない緩和ケアを受けられるためのお手伝いもしています。退院後は在宅専門医師と連携し、訪問看護ステーションや地域の先生方と協力して、きめの細かい在宅療養を受けることができます。

緩和ケアチームについて

入院中の患者さんが最善の緩和ケアを受けることができるための、緩和ケア専門医師、精神科医、薬剤師、緩和ケア専門看護師からなる専門チームのことです。ほかにも歯科衛生士、カウンセラー（臨床心理士）、管理栄養士、リハビリ専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など）、医療相談員などとも連携している病院もあります。

地域のがん診療の中心をになう「がん診療連携拠点病院」には緩和ケアチームが必ずあります。

緩和ケアチームがある病院では、一般病棟に入院中で、痛みやその他のつらい症状がある、不安がある、あるいは病気や将来についての相談などがある場合には、まずは主治医あるいは病棟看護師さんなどにお伝えください。そして緩和ケアチームについても相談してみるとよいでしょう。あなたのお気持ちを誰かに伝えた時から、よりよい治療が始まります。いつでもどこでも、まずはだれかにお話ししてみることが大切です。

がんの患者さんによくみられる 痛みやつらさについて

がんの治療中にはひとそれぞれにいろいろな痛みやつらさがあります。

●からだの痛み、つらさ

がんそのものによる痛み、つらさによくみられるものとしては、

- ・おなかが痛い
- ・おなかが張って苦しい
- ・便が出ない
- ・呼吸が苦しい
- ・手足やからだがむくむ
- ・食欲がない、食べられない
- ・熱が続く

などがあります。

また、がんの治療によってみられることがあるものとしては、

- ・からだがだるい
- ・髪の毛が抜ける
- ・食欲がない、吐き気がする。
- ・息切れがする
- ・下痢が続く
- ・手足がしびれる

などがあります。

こころのつらさとしては、

●不安やイライラ、うつ状態、不眠、 幻覚、妄想など

- ・この先どうしていいかわからない
- ・何もする気が起こらない
- ・気持ちが落ち込んだ状態が続いている
- ・夜眠れない
- ・いるはずのない人が見えてしまう
など

●今後の生活について、家族のこと、 仕事のこと、治療費や生活費などに ついての悩み

- ・治療費が心配
- ・仕事がたまってしまっている
- ・誰にも相談できない
- ・頼れる家族、知り合いがいない
- ・これから家族はどうなるのだろう

など

●死ぬことが怖い、今までの人生は いったいなんだったのだろう、など の悩み

- ・あとどれくらい生きられるのだろう
- ・生きる目的がなくなってしまった
- ・なんでこんな病気になったのだろう
- ・家族に迷惑をかけてしまう
- ・消えてなくなっていきたい

など

これらの痛みやつらさの症状がみられた時には、遠慮なく緩和ケアチームにご相談ください。早めに相談することで、解決できることは多くなります。あまりがまんをしてしまうと、心の悩みや不安が大きくなるとともに体の痛みも強くなってきたり、逆に体の痛みをがまんしていると食欲が落ちてきたり、夜も眠れなくなってしまう、体が衰弱してくることもあります。悩んでいるより、こんなことで相談していいかどうかなどを聞いてみるだけでも良いでしょう。

痛みの治療について

最近では痛みに対して使うお薬にもいろいろな種類の薬剤が発売され、副作用も少なくなり、個々の患者さんに合わせた治療ができるようになってきました。

がんによる体の痛みに対して使うお薬として、最近よく耳にするのが「医療用麻薬」という言葉ですが、これは覚せい剤や大麻などとはまったく別物で、患者さんに痛みがある状態で、医師の管理のもとに適切に使う限り、中毒になったり、廃人になったりするこ

とはありません。

副作用として多く見られるものは便秘で、これはその人に合った下剤を適切な量使うことにより、問題なく改善できることがほとんどです。そのほかには、多少の眠気、吐き気、めまい、などがみられる方もおられますが、これらは何日か経過すると改善してくることも多く、またそれぞれの副作用を軽減するお薬を併用することによって、多くは安全に、継続して使えるようになります。また、医療用麻薬も近年はさらにいろいろなタイプのものが発売されるようになり、患者さんによって合うタイプのものを使い分けることもできるようになってきました。医療用麻薬を長期間使用しても、効果がなくなってきたり、中毒になったり、命が短くなったりすることはないことがきちんと確認されています。

また、医療用麻薬だけではなく、そのほかの痛み止めにもいろいろな種類があり、それらを何種類かと医療用麻薬を上手に組み合わせて使うことで、1種類だけのお薬だけをどんどん増量するよりも、むしろ体には副作用が少なくてしっかりと痛みを効いてくれるような多剤併用療法が多くみられるよ

うになってきています。

痛みはがまんしないで、痛み止めのお薬をしっかりと使っていくことが大切です。よく、「痛くない時には痛み止めの薬なんか飲まない方がいいんじゃないの?」と聞かれることがありますが、痛みが強くなってからでは痛みが出る前に飲む場合より、むしろ多くの量の痛み止めが必要となったり、効いてくるまでの時間が長くなったり、副作用が逆に強くなったり、また、お薬が効いてくるまでの時間を、つらい思いをしながらしばらく待っていかなくてはいけなくなるので、医師に処方されたお薬は、決められた量を決められた時間にきちんと飲むことが大切です。自分に合わないと感じたときは、勝手にやめないで、早めに医師に相談しましょう。

できるだけ自宅で 過ごせる方法があります

がんの治療中はもちろん、治療が終わった後でも、できるだけご自宅で過ごしたいというご希望が多くみられるようになりました。最近では自宅に訪問して診察、治療をしてくれる在宅療養の専門の診療所も多くみられるように

なり、がんの患者さんでも最期まで自宅で過ごされる方も多くなりました。がんの痛みやつらさの治療法も最近では進歩しており、自宅でも上手に痛みやつらさが緩和できるようになってきました。また、「在宅療養支援診療所」では24時間対応なので、いつでも何か困ったことがあったときには対応できる体制が整っています。ほかにも看護師さんやヘルパーさん、薬剤師さん、相談員さんなども自宅まで来て様々なお手伝いや工夫をしてくることによって、ご本人がつらい思いをしないように、またご家族が介護で疲れないうように工夫やお手伝いをしてくれます。年々、病院よりも在宅で最期を迎える方が多くなってきています。いま通っておられる病院の医療相談員に相談されるとよいでしょう。医療相談員は生活面や医療費などの経済面での問題についても相談に乗ってくれます。

がん相談支援センターにもご相談ください

緩和ケアだけでなく、がんに関わるあらゆる悩みや問題については、全国のがん診療連携拠点病院に設置されている「がん相談支援センター」にもご相談ください。設置されている病院に通院、入院されていなくても、専門の相談員が無料でご相談に対応します。患者さんはもちろん、ご家族からの相談も受けています。お近くのがん相談支援センターは、国立がん研究センターがん対策情報センターのウェブサイト「がん情報サービス」(<http://ganjoho.jp>)で探すことができます。国立がん研究センターがん情報サービスサポートセンターでは、お電話でもお近くのがん相談支援センターをご案内しています。

国立がん研究センターがん情報サービスサポートセンター（ナビダイヤル）

TEL : 0570-02-3410

平日（土日・祝日を除く）10時～15時

※通信料は発信者のご負担です。また、一部のIP電話からはご利用いただけません。

緩和ケアについてさらに知りたい方のために

日本緩和医療学会が制作しているウェブサイト「緩和ケア.net」には、がんや緩和ケアについての正しい知識や考え方など、緩和ケアを受けるために知っておいていただきたいことがわかりやすくまとめられています。

特定非営利活動法人 日本緩和医療学会
緩和ケア普及啓発事業公式ウェブサイト

「緩和ケア.net」

平成25年度厚生労働省委託事業 緩和ケア普及啓発事業（オレンジバリュープロジェクト）日本緩和医療学会「がんとわかったときからはじまる緩和ケア」パンフレットより抜粋

〈お詫びと訂正〉

110号健康だよりにおきまして、誤りがございましたのでここにお詫びとともに訂正いたします。

● 3 ページ図1 タイトル

誤：糖質の吸収 正：脂質の吸収

● 5 ページ図3 肝臓からLDL（トラック）によって運ばれ、細胞に供給されるもの

誤：中性脂肪 正：コレステロール

以上、著者より事務局に連絡がございましたので、訂正させていただきます。