



ご自由にお持ちください

日本赤十字社

秋田赤十字病院 広報紙

あいのまど

2015.12

Vol.23

## あなたらしい生き方を そっとサポート 「緩和ケア」という考え方



「緩和ケア」という言葉を聞いて、皆さんは何を連想するでしょうか？がん、ホスピス、最期というイメージが浮かぶ方も多いことでしょう。

今号では、緩和ケア内科外来の清水富士子看護師長(写真)から、最近の緩和ケアについて話を聞きました。

今年7月には、日本看護協会により緩和ケアに関する熟練した看護技術と知識を持ち合わせた「緩和ケア認定看護師」として認められた清水師長。心と体の痛みを和らげ、前向きな生活が送られるように支援しています。

### 緩和ケアとは

緩和ケアとはがんの患者さんの体や心のつらさを和らげ、生活やその人らしさを大切にする考え方です。

患者さんを「がんの患者さん」と病気の側からとらえるのではなく「患者さんらしさ」を大切に、つらさを和らげる医療やケアを積極的に行い、患者さんと家族の社会生活を含めて支えることで、療養生活の質をより良いものにしていくことができます。



### 緩和ケアを受ける時期は？

緩和ケアをがんの進行した患者さんに対するケアと誤解して「まだ緩和ケアを受ける時期ではない」と思われる患者さんや家族は少なくありません。

しかし、緩和ケアは患者さんの体や心のつらさを和らげ、生活やその人らしさを大切にする考え方ですから、がんの病状によって受ける・受けないを決めるというものではありません。現在は、早期からの緩和ケアとしてがんの治療と並行して緩和ケアを行い、状況によって割合を変えていく考え方となっています。

### 緩和ケア認定看護師の同席について

今年7月に私は緩和ケア認定看護師として認定されましたが、翌8月より外来での病状説明への同席を始めました。

診断直後の不安や落ち込み、治療を選択するときの迷いや心のゆらぎなど、病状説明では様々な悩みを抱える方が多くいます。そのような方たちが自分らしく過ごせる、あるいは(治療などを)決めることができるように、患者さんの本来持っている力を引き出せるような支援をしています。

### 同席を希望される方へ

緩和ケア認定看護師の病状説明の同席は

- ①患者さんが希望する
- ②主治医が同席を希望する
- ③外来看護師が同席を希望する

などで行うことができます。外来当日の申し出でも可能ですので、お気軽にご活用ください。なお、同席後にカウンセリングを行うこともできます。



「あいのまど」とは……当院の病棟では個室も4床室も患者さん一人にひとつ窓があります。

その安らぎの療養環境からイメージを得て病院歌「愛の窓」が作られ、そこから着想したものです。



リハビリテーション科の

Let's  
たいそう

理学療法士  
佐藤 誠



## 呼吸機能を維持する体操

肺の周りの筋肉が動くことで肺は動きますが、年齢とともに肺の周りの筋肉が固くなってくると、呼吸が浅くなったり、少し運動するだけで息苦しくなる原因に。肺の周りの筋肉を鍛えましょう！

呼吸に合わせて、鼻から吸って、口をすぼめてゆっくりと吐きながら体操します。それぞれ5～10回程度、無理のないように行いましょう。

### 準備運動

1. 胸とお腹に手をあてます。お腹を膨らませながら息を吸います。
2. 口をすぼめて息を吐きます。

1



1. 頭の後ろで手を組み、息を吸います。
2. 息を吐きながら、腕を上へ伸ばし、背伸びをします。

2



1. 片手を頭の後ろにあてて、息を吸います。
2. 息を吐きながら、頭に当てた方の肘を持ち上げ、体の横を伸ばします。
3. 反対側も行います。

3



1. 腕の前で手を組み、息を吐ききります。
2. 息を吸いながら、腕を前に伸ばし、背中を丸めていきます。
3. 息を吐きながら、最初の姿勢に戻ります。



おたより  
Otayori

### 患者さんと最初にお会いします

ニチイ学館フロントマネージャーの関谷恵梨子と申します。秋田赤十字病院に配属されているスタッフの現場での統轄を担当しています。

現在、ニチイ学館のスタッフは、新患受付・計算受付・各外来ブロック受付・放射線科受付・生理検査受付・リハビリ受付・救急外来受付に配置されています。胸元のピンクのリボンとグレーのベストの制服が目印です。よりスムーズで快適な診療の手助けとなれるよう日々心がけ、受付業務にあたっています。

### いつでも、どこでもお尋ねください

私たち受付スタッフは、来院した方から一番初めにお話をうかがう病院の窓口となっています。「今日はこの具合が悪い」、「何科を受診したらいいの」、「家族が救急に運ばれて…」など、わからないことがあったら、いつでも、どの窓口でも声をおかけください。私たちが、患者さん・ご家族と医師・看護師の方々との橋渡し役となります。

皆さまが安心して病院を利用できるよう、今後もスタッフ一丸となってサービスの向上に努めてまいります。



From

ニチイ学館  
フロントマネージャー  
関谷 恵梨子

Eriko Sekiya

Profile

出身地

秋田県潟上市

趣味

読書



ご意見・ご感想は、1階総合案内に設置しているアンケート、または [✉ akita-rch@nyc.odn.ne.jp](mailto:akita-rch@nyc.odn.ne.jp) にお寄せください