

特集

「ホスピス
緩和ケア」

信愛之友

社会福祉法人 信愛報恩会 2016年 秋号 AUTUMN No.635

ホスピス緩和ケアは患者さんと共に

信愛報恩会 理事長 桑名 齊



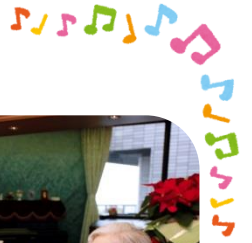
だいぶ昔の話になりますが、私が研修医のころは、今ほどがんの患者さんは多くありませんでしたが、がん医療は急速に進歩しつつあったので、大病院の研修医にとつてはがんの診断や治療の知識を得ることが主な学びでありました。しかし、同時に先輩医師から教わったことは、がんという病名や進行の度合い、転移の有無などの良くない情報は本人へ知らせないで、家族あるいは親族などに先に伝えて、その後の治療法を相談するものだというものでした。そして、患者さんの痛みや苦しみに対して薬は使うものの、がんなのだから辛くても仕方がないし、できるだけ我慢をしてもらうということが一般的な考え方でありました。

そのようななかで、最も忘れたい患者さんに出会ったのです。医師になって初めて担当を任された患者さんは、50代後半のとても気丈な女性で、胃がん手術後に再発をしたために入院した方でした。本人にはがんの事實は知らされておらず、胃潰瘍で手術をしたが残った胃に潰瘍が再発し、さらに以前の手術のためにお腹の中の癒着がひどくなって痛みや貧血が出てきたということになっておりました。真実は気の良さそうなお主人に伝えてあったので、心配して毎日見舞いに訪れておりました。しかし、本当はがんですから、しかも現在のよう治療法もあまり進んでいない時代のこと、患者さんは日に日に痩せ衰

え、痛みも強くなりました。胃潰瘍なのに一向に良くならない患者さんは、次第に私の説明を疑うようになり、「本当はがんなんですよ」「嘘ついてるんでしょ」などと問い詰めるようになりました。心理的に追い込まれながらも、納得してもらえない嘘を考えて、ご主人と口裏を合わせることで毎日の仕事になりました。しばらくして患者さんは、苦痛と医師や病院に対する不信感を抱いたまま一生を終えました。

この体験が、信愛病院にホスピス緩和ケアを取り入れた動機であります。

たとえどんな病気であっても、病気はそれを感じた人のものであるし、家族や知人も辛い思いをするにしても、やはり患者さん本人が一番つらいし、苦しむはずです。そのような中であつて患者さんは、自分の身体に起こっている変化を知って、そこから残された人生をどのように過ごすのか、過ごしたいかを決めなければなりません。とはいえ、一人ですべてを背負うことは辛すぎるし重すぎますから、家族や知人、私たち医療スタッフや介護スタッフ、さまざまな経験豊かなボランティア、宗教家など、多くの人たちのサポートが必要です。そして、痛みや苦しみ、つらさや悲しみなどを少しでも癒すことができるように、専門的な立場でお手伝いをするのがホスピス緩和ケアの使命であります。



特集



ホスピス 緩和ケア

緩和ケア病棟二十周年

1996年に信愛病院の新館が増改築され、今年で緩和ケア病棟も開棟二十周年となりました。今号では、その歩みを振り返ってみたいと思います。

緩和ケア病棟は、がんにより身体や心に辛さを抱える患者さまやそのご家族の辛さを和らげるケアを行う病棟です。患者さまが家にいるときと同じように、自分らしさを大切にしながら生活できるように、様々な専門職とボランティアがそのお手伝いをしていきます。入院の対象となる方は、がんにより苦痛を抱える患者さまで、緩和ケアを望む方であれば、どなたでもご入院いただけます。

4つのつらさ

身体的なつらさ

- ・痛み
- ・痛み以外の様々な症状 (だるさ、吐き気など)
- ・身の周りのことができない



精神的なつらさ

- ・不安
- ・孤独感
- ・恐怖心
- ・やり場のない怒り



社会的なつらさ

- ・仕事、経済の問題
- ・家庭内の問題
- ・遺産相続の問題



スピリチュアルなつらさ

- ・人生の意味への問い
- ・価値観の変化
- ・死の恐怖



がんの辛さとチームケア

がんの辛さは、身体的な辛さだけでなく、精神的な辛さ、社会的な辛さ、スピリチュアルな辛さがあります(左記表)。また、ご家族も『第二の患者』と言われるように、辛さを経験します。そのため、医師、薬剤師、看護師、ケアワーカー、ソーシャルワーカー、栄養士、リハビリスタッフ、音楽療法士、カウンセラー、チャプレン(牧師)などの専門スタッフとボランティアが協力してケアにあたります。

あなたにとって

ほっとやすらげる
場所がありますように

信愛病院の緩和ケア病棟の特徴をご紹介します。お部屋は、個室と二床室があり、個室は24時間面会が可能で、ご家族の生活にあわせて来て頂くことができます。また、届出があれば、ペットの面会も可能です。宿泊できる家族室もありますので、ご家族での食事会などに使っていただくこともできます。4階に位置していますので、清瀬の豊かな自然や富士山が一望でき、二つある浴室では外を眺めながらゆったり入浴ができます。

緩和ケア病棟では、季節を楽しんでいただけるよう、様々なイベントを行っています。また、音楽療法、アロマセラピー、アニマルセラピーなどの補完代替医療、毎週土曜日の土曜コンサート、ボランティアによるティーサービスなどアットホームな空間づくりを心がけています。

退院してご自宅で過ごすことを望まれる方は、在宅療養に向けてのお手伝いをし、ご自宅で過ごしている時に症状が悪化したら一時的に入院して症状を緩和することもできます。



浴室には寝たまま入れます

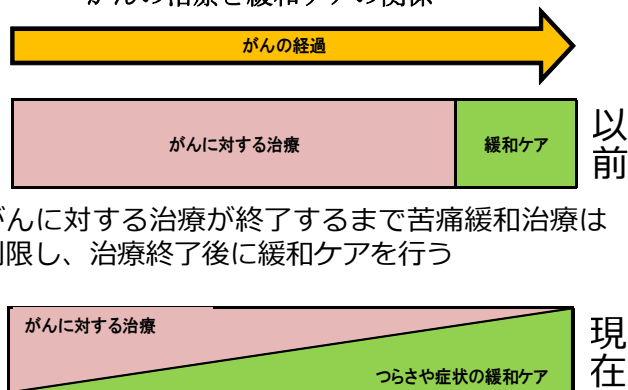


家族室にはキッチンと和室があります



個室には障子があります

がんの治療と緩和ケアの関係



早期からの緩和ケア

二十年前は、がんになるとがんの治療を行い、「辛さ」は我慢し、治療が終わると緩和ケアを行うといった考え方でしたが、今ではがんに対する治療と並行して緩和ケアがスタートします(右図)。そして、状況に合わせて割合を変えていくことで、より豊かな生活を送ることができるようになっていきます。治療している病院でも、在宅療養をしても、緩和ケアが受けられるようになりました。



緩和ケアスタッフ

がんカフェで語ることの意味

がんは、日本人の死因で最も多い病気です。現在、3人に1人ががんで亡くなっています。診断技術や治療が発展することで、がんと共に長く生きる時代となっています。そのため、病気を抱えながら、悩んでいる方も多くいます。5年前からは、清瀬駅近くの会議室で、隔月で「がんカフェ」を開催しています。病気のこと、辛くて悩んでいること、将来の不安、看病が大変なこと、最愛の家族をなくしたこと、色々な悩みや思い

をお茶を飲みながら、語り合います。語りあうことで、悩んでいるのは自分ひとりではないことに気づき、気持ち楽になります。どなたでも参加できますので、ふらっとお立ち寄りください。

ホスピスマインドを次の時代へ

2020年のオリンピックが東京に決まった時、「おもてなし」が一つのキーワードになったことは、記憶に新しいと思います。緩和ケア病棟でのケアの原点は、この「おもてなし」です。

時代は、中世ヨーロッパにさかのぼります。旅の巡礼者が病気に悩んだ時に教会などで看病を受けたことから、その収容施設を「ホスピティウム」と呼びました。今日の病院を指す「ホスピタル」の起源でもあります。そして、1967年にシシリーソングラスという女医が、ロンドンでセント・クリストファ・ホスピスを建設し、緩和ケアを基本とした近代ホスピスの基礎を作ります。

シシリーソングラスは、①モルヒネなどの鎮痛薬を適切に使用することで、がんの痛みの緩和ができる、②身体的な痛みを取り除くことが出来ても心理面や社会面の

痛みが残る、③この痛みを「全人的な痛み」と表し、ホスピスでは全人的なケアを提供する必要がありますことを伝えました。

シシリーソングラスは「あなたはあなたであるから重要であり、あなたの人生の最後の時まで重要です。私達はあなたが平安のうちに死ぬことができるだけでなく、最後まで生きることができるといえます」と述べています。この考え方は、ホスピスマインドといわれ、ケアする人たちの心のありようとホスピスは場所ではなく、そのケアプログラムを指すことを表しています。

イギリスから始まったホスピス運動は日本にも伝わり緩和ケア病棟という形で増えていきました。そして、信愛病院では、緩和ケア病棟のスタッフを中心に、二十という年月をかけて、すべての病棟のスタッフにホスピスマインドの精神が受け継がれています。

しかし、いまだに「がんの痛みを我慢してはいけない」と思っている患者さまも少なくありません。そのため、ホスピス緩和ケアのことを多くの人に知っていたために、「清瀬ホスピス緩和ケア週間」というイベントを毎年行い、啓発活動が続けています。



～ 共に歩む～

このページでは、信愛報恩会のスタッフやボランティアさんをご紹介していきたいと思っています。今回は、緩和ケア認定看護師として活躍しているスタッフをご紹介します。

認定看護師とは、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践ができる者をいいます。（日本看護協会認定）

緩和ケア認定看護師とは、緩和ケアに関する知識や症状緩和のための専門技術を活かし、がんや苦痛を伴う病気を抱える患者さまやご家族が身体や心の苦痛から解放され、日々を有意義に過ごすことができるようにその方に合わせた緩和ケアを考え行います。また、医療スタッフに対して緩和ケアの実践に関する相談に応じたり、緩和ケアの普及のために活動しています。



信愛病院

緩和ケア病棟

病棟師長

緩和ケア認定看護師

ほりえ あきこ
堀江 亜紀子

名前の由来:両家にとって初孫だったので父方の祖父がつけたと聞いています。

趣味:テレビを見ることです。

帰宅したらビールを飲みながら撮りためたドラマやバラエティを見ている。バラエティでは、「テラスハウス」「博多華丸のみなと酒もらい旅」が好きです。

—緩和ケア認定看護師として心掛けていることは何ですか。

患者さま、ご家族、スタッフから話しかけられやすい雰囲気、姿勢でいることです。そして、いつでも「良かった」と思えることを探すことです。

—緩和ケア認定看護師としての目標を教えてください。

緩和ケアの種まきをすることです。患者さま、ご家族へのケアはもちろん、色んな人に緩和ケアについて知ってもらい、様々な場所で緩和ケアが行われるよう発信していきたいと思っています。

—信愛の友読者へメッセージをお願いします。

身体や心の辛いことなど、何かお困りのことがありましたら、緩和ケア認定看護師もお手伝いさせていただきます。いつでもお声かけください。



信愛病院

緩和ケア病棟

緩和ケア認定看護師

あらい ゆうこ
新井 結子

名前の由来:人と人とを結ぶ者になれと、父がつけてくれました。

趣味:読書。ミステリー小説、特に警察小説が大好きです。好きなキャラクターはNo.1.東警部補、No.2.鮫島警部、No.3.棟居刑事です。この中の一人でも、わかる方、あなたは「ミステリー通」です。

—緩和ケア認定看護師として心掛けていることは何ですか。

緩和ケアの感性をもって、患者さまとご家族を大切に思い、その時、その場面で自分に出来る最善を尽くすことです。

—緩和ケア認定看護師としての目標を教えてください。

看護師人生を、緩和ケアの認定看護師として、悔いなく自分に恥じることがないように、全うできたらと思います。

—信愛の友読者へメッセージをお願いします。

緩和ケア病棟では、個々の患者さまとご家族に何が出来るのかを常に考えています。そして、スタッフの知恵と能力を持ち寄って、良い時間を過ごして頂くためのイベントや工夫にも力を注いでいます。楽しむこと、そしてユーモアも大切にしています。

イベントレポート&お知らせ

第36回信愛バザーを開催しました。

今年もたくさんのお客様に来ていただき大盛況でした。信愛バザーは地域の皆様、職員やボランティアの協力があり開催することができています。信愛報恩会はこれからも地域の皆様のために、貢献していきたいと思えます。これからもよろしくお願ひ致します。
(バザー寄付は次号ご報告を致します。)



AUTUMN IS THE ARTS.

しんあいアートフェスタ 2016

期間:2016年10月31日(月)~11月5日(土)

場所:信愛の園 ふれあいホール

詳しくは別紙のチラシをご覧ください。

人事異動報告

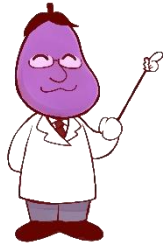
「グループホームひまわり」

9月1日付 管理者に田口弘子が就任



介護療養病床が廃止されるのをご存知でしょうか？

信愛病院を初め、療養病院では介護療養病床を存続させる活動を行ってききましたが、厚生労働省より平成30年3月末をもって介護療養病床が廃止されることとなりました。少しずつですが、該当する病棟に入院中の方で、療養場所を検討される方が出てきています。個々の患者さまによって、病状や状況が異なりますので、情報を集めることや詳細をソーシャルワーカーにご相談することをお勧めします。



「脳血管疾患」

今回は脳血管疾患の話をしていきます。脳卒中と言うこともありますが、正式名称は脳血管疾患といいます。脳血管疾患は日本人の死亡原因の第4位で、困ったことに高齢化に伴い脳血管疾患は増えています。脳血管疾患は、頭の中の脳の血管のトラブルでおこる病気です。

脳血管疾患には2種類

脳血管疾患は血管が詰まる脳梗塞と、出血する脳出血に分かれます。血管のトラブルで脳の機能の一部が失われるので、手足が麻痺したり、上手く話せなくなるなどの不自由な症状が出てきます。重要な血管のトラブルの場合には命を落とす場合もあります。

病気の場所によって症状は変わる

詰まったり、出血した血管がある場所の脳の一部分の機能が失われるので、トラブルの場所で症状は変わります。右手を動かす脳にダメージがあれば右手が動かしくくなります。話す機能がある脳の部分にダメージがあれば話すことが難しくなります。

脳血管疾患の原因は、血管の動脈硬化

動脈硬化の原因はバックナンバーNo634とNo632でお話しをした高血圧や糖尿病、高脂血症などが挙げられます。

脳血管疾患が起こった時は、身体全体が弱るため、まずは身体を助けて身体を回復させることが治療の中心になります。血管の詰まりや出血に対する手術をすることもありますが、身体の不自由が残る場合が多いです。

脳血管疾患危険度チェック

5個以上ある場合は医師に相談することをお勧めします。

※チェック結果は健康状態や症状の目安になるもので、気になる点がある場合は医師の診察をお受けください。

- 高血圧、糖尿病、高脂血症の持病がある
- 食生活が悪い
- ストレスが溜まっている
- 運動をしていない
- よく眠れていない
- 体の手足が痺れることがある
- 言葉が出にくいことがある
- 脳卒中の家系である

脳血管疾患の予防作戦



1. 健康的な生活

- ・栄養バランス良い食事、運動、よく寝る、ストレスをためない

2. 高血圧・糖尿病・高脂血症の治療



その後、身体の不自由を抱えても生活をうまくできるようにリハビリテーションを行います。病気の初めは失われていた機能も、リハビリテーションを継続的にこなうことである程度は回復することができます。

脳血管疾患は予防が大切

脳血管疾患は起こってしまうと完全に元にもどることは難しいので、脳血管疾患にならないようにするための予防がとても大切になります（上記表）。脳血管疾患の予防で一番大切なのは、健康的な生活です。禁煙すること、栄養を考えた食事をする、運動をすること、よく寝ること、ストレスをためないことなどの健康的な生活がもっとも大事な予防になります。その次は、動脈硬化の予防で、高血圧や糖尿病や高脂血症の治療になります。これらの病気を治療することにより動脈硬化を予防します。健康的な生活をおくことや、高血圧などの病気を治療することで100%ではありませんが、ある程度は脳血管疾患を予防できます。

Point 「脳血管疾患は年と共にやすくなる病気」

脳卒中、脳血管疾患は年と共に増える病気です。身体の機能が失われたり、命に関わる重大な病気です。失われた機能は戻らないこともあり、予防も完全ではありません。でも脳卒中になったとしても不幸ではありません。不自由ではありますが、自分らしい生活、新しい人生をみつけていく冒険と旅が始まります。そんな新しい旅の手伝いと応援を一緒にしてゆくの私たち医療や介護のスタッフです。困ったこと、つらいことなど、いろいろと相談下さい。

ほっと

スマイルケア



日々のケア場面で突き当たる「どうしたらいいの？」をほんの少し解消

次号は「常識・非常識」

今回のテーマは、「気持ちを伝える」

みなさんは、日常のふとしたタイミングで考えたり感じたりしたことを誰かに言葉で伝えていますか？

「ありがとう」「助かった」等の感謝の気持ち、「うれしい」「楽しい」といったプラスの気持ち、これらを言葉にして相手にお返しすることは、その後の関係性に大きく影響するといわれます。「想っていたけど言葉にするのは照れくさい」「別に言葉で言わなくても」といったことはありませんか？これはとてももったいないことです。

確かに、状況や場面に配慮して「あえて言わない」ということもあるでしょう。しかし、プラスの感情を言葉にすることで人間関係を良くする上で高い効果を発揮します。自分のしたことによって相手がプラスの感情になったのがわかったら、誰だってうれしくなりますよね。気持ちはしっかり言葉にして伝えてみてください。

(人材開発室 藤井)

「ありがとう」を各都道府県の方言で表現しよう

- ・岩手県 「ありがとうがんす」
- ・山形県 「もっけ」「ありがとうさん」
- ・福島県 「たいへん」「してもらって」
- ・愛知県 「ありがとうさん」「おおきに」
- ・岐阜県 「きのどく」「うたてー」
- ・山口県 「たえがとうございます」
- ・兵庫県 「おおきに」「ありがとうおます」
- ・鳥取県 「だんだん」「ようこそ」
- ・岡山県 「ありがとうござんす」
- ・鹿児島県 「ありがとうごわす」
- ・沖縄県 「にへーでーびる」



いきいき生活 始めの一步

“骨粗しょう症対策”で骨折しないからだ作り

骨粗しょう症対策には、カルシウムとビタミンD・ビタミンKの摂取と日光浴がありますが、実は運動も大切な対策の一つ。骨にカルシウムを蓄えるためには「負荷をかける」ことが大事です。運動不足は骨密度を低下させてしまい、さらには筋力が低下することで転倒と骨折の危険があります。日常生活の中に階段の上り下りや散歩などを取り入れて運動量を増やすだけでも効果があります。

今回は負荷をかけて骨を強くする「片足立ち」と、からだを柔らかくして転びにくくする「背筋のばし」と「アキレス腱のばし」をご紹介します。

(信愛病院 理学療法士 筧)

身体を柔らかくして転びにくくする運動 「背筋のばし」

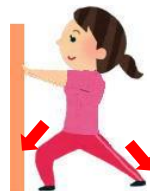


壁に向かって20~30cm離れて立ち、壁に沿って両手を上の方に伸ばします。



椅子に座って頭の後ろで両手を組み、両肘を後ろに引いて胸を開きます。

「ふくらはぎとアキレス腱のばし」



壁に両手をつき、足を前後に開きます。前足の膝を曲げて体重をかけ、後ろ足のふくらはぎを伸ばします。続いて、後ろ足の膝を曲げて、アキレス腱をのばします。両方ともかかとを床から離さないように行なうのがコツです。

骨を強くする運動 「片足立ち」



片足を浮かせて立ちます。壁やテーブルにつかまって行っても良いです。



牧師 竹前 治 清瀬信愛教会

聖書からみるホスピス緩和ケア

「実際、キリストは死者の中から復活し、眠りについた人たちの初穂とられました。死が一人の人によって来たのだから、死者の復活も一人の人によって来るのです。つまり、アダムによってすべての人が死ぬことになったように、キリストによってすべての人が生かされることになるのです。」

(コリントの信徒への手紙一
15:20-22)

ホスピスにとって大切なことは死を間近に迎える人々と、どのように向き合い共に生きるかということではないでしょうか。そこで大切

なことは、イエス様の十字架と復活によって成し遂げられた死をも乗り越える希望であります。聖書には、イエス様が死者の初穂とされたことと記しています。何もない荒地(死という闇の中)に一筋の光であり、一筋の命の芽が生まれる。一度、芽ができればそこから次の芽が生まれてくるのです。

キリスト教は死と復活の宗教です。死が永遠の滅びではなく、生も死も支配して下さる神の決して変わることはない愛に移されていくことであります。そのことを心にとめつつ、死を迎えようとしていく人達に、死を乗り越える希望を伝え、共に生きることがホスピス緩和ケアの重要な働きであると思います。

実際に関わっておられる看護師の方々のお働きに主の慰めと御力が降り注がれますよう祈るものです。



集会のご案内

主日礼拝 日曜日
○信愛病院内外来
9:20~10:00
○教会礼拝堂
10:30~11:45

チャプレンだより

「信愛のぞみの郷」

荒川区にある六十二床の特別養護老人ホームです。デイサービスとボランティアが活発な施設です。月に一回、職員の朝礼と聖書講話をおこなっています。入所者、ボランティア、職員を合わせ、三十名程が、聖書講話を聴き、ともに賛美歌を歌います。毎回、平安の時がそこにあります。

イエス・キリストの奇跡のお話があります。イエス・キリストの弟子たちを乗せた船が大荒れの波に揉まれ、沈没しそうになりました。その時、イエス様が波の上を歩いて近づいてきたため、幽霊が出たと弟子たちは恐怖に慄きました。

イエス様は、「安心しなさい。私です。恐れることはない」と船に乗りこむと、荒波が穏やかな風ぎに変わったという出来事です。

私たちは言わば、舟板一枚下の底知れぬ深みの上に漂う者です。イエス様が共にいてくださり、「安心しなさい」と言っていただけで平安の気持ちとなります。



チャプレン
武井 アイ子

編集後記

信望愛

秋からクリスマスまでの時期にかけて、様々な地域で文化祭、バザー、講演会などのイベントが開催されます。

数年前、通勤途中にある教会のイベントのチラシをみて、休日に足を運んでみました。皆様もイベントをきっかけに、近隣施設の事業や活動をのぞいてみては如何でしょうか。

信愛報恩会は、今年創業107年目を迎える社会福祉法人です。清瀬市を中心に病院、介護施設など計三十一事業を展開しています。

今年の秋、10月31日(月)から11月5日(土)迄の一週間、信愛報恩会では、ご利用者様の作品展、お子様向け医療福祉の職業体験コーナー、施設見学ツアー、よろず相談支援コーナー、公開講座など、地域の皆様に信愛報恩会が取り組んでいる様々な事業を紹介するイベントを開催します。是非お立ち寄りください。

編集委員会では、皆様の声をお待ちしております。ご意見・ご要望は左記までご連絡ください。(藤森)



〒204-0024
東京都清瀬市梅園 2-5-9
TEL 042-433-4300
FAX 042-433-4301
honbuad@shin-ai.or.jp

編集発行人：鏡 勉
信愛の友編集委員会
次号は、11月後半予定
特集「文京区事業」