



# 野村訪看STだより

2019年度

令和元年10月1日

夏のセミの鳴き声から秋の虫の鳴き声に変わり、季節の移り変わりを感じる今日この頃。夏の暑さに頑張った身体もほっと一息！でも季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気をつけましょう。

皆さんご存知でしたか？

10月10日(木)は「転倒予防の日」

10月6日(日)～12日(土)は「ホスピス緩和ケア週間」

11月11日(月)は「介護の日」

様々な学会や関係団体が普及啓発を目的とした活動を行っています。

今回は、「ホスピス緩和ケア」についてご紹介します。



## ホスピス緩和ケアについて

### ホスピス緩和ケア週間と世界ホスピス緩和ケアデー

「世界ホスピス緩和ケアデー (World Hospice & Palliative Care Day)」  
をご存知ですか？

2019年は10月6日(日)～12日(土)を「ホスピス緩和ケア週間」として、関係団体や病院などで様々な啓発活動やイベントが行われます。



### オレンジバルーンプロジェクト

安心して国民の皆さんに緩和ケアを受けていただくために、オレンジの風船を目印にして、緩和ケアの正しい知識を広める活動を行っています。



オレンジバルーンには次のような思いが込められています。

- 暖かい色であるオレンジには、すべての苦痛症状をほんわりとやわらげたいという思いが込められています。
- バルーンに描いた顔には、緩和ケアにより、バルーンに描かれたような表情に患者さんと一緒になりたいという思いが込められています。
- メッセージには、緩和ケアががんの治療を支える「もう一つの大切な医療」であることを、正しく理解してもらいたいという思いが込められています。

## 緩和ケアって なんだろう？



2002年WHOは、緩和ケアとは「生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対する」ケアであるとししました。

## 緩和ケアに関するQ&A



Q1：緩和ケア病棟は東京都に何カ所ありますか？

A1：平成30年6月時点で30カ所あります。多摩地域では10カ所あります。

Q2：緩和ケア病棟でなければ緩和ケアを受けることはできないのですか？

A2：一般病棟に入院した場合でも、身体症状を緩和することができます。病院によっては主治医と専門的緩和ケアチームが連携して痛み、不安な症状等に対応します。また、ご自宅でも入院している時と同じように痛みなどの身体症状を緩和することができます。

Q3：緩和ケア病棟から外出、外泊、退院はできますか？

A3：外出も外泊も退院もできます。主治医の先生にご相談ください。

Q4：「緩和ケアチーム」って何ですか？

A4：各診療科の医師は「がんに対する治療」を専門に行いますが、苦痛を充分にとりきれないことがあるため、主治医に加えて、苦痛緩和や精神的支援を専門とする医師、看護師、薬剤師、リハビリテーションスタッフなどが「緩和ケアチーム」として緩和ケアに関する診療を行う活動が始まりました。



Q5：自宅で緩和ケアを受けるメリットとデメリットは何ですか？

A5：在宅緩和ケアのメリットとしては、患者さんが住み慣れた場所で生活でき、面会などの制限もないため家族や友人と充実した時間を過ごせるという点です。デメリットとしては、ご家族の負担が多くなることです。介護保険サービスの利用なども考えましょう。また、三鷹市では介護負担の軽減のために「後方支援病床利用」などの制度があります。在宅緩和ケアチームに相談をして「介護される人も介護する人も」苦痛なく過ごせるように一緒に考えましょう。

Q6：自宅で緩和ケアを受けるためにはどこに相談すればよいのでしょうか？

A6：まずは、通院中の医療機関の主治医または医療相談室にご相談ください。



医療法人財団 慈生会  
野村訪問看護ステーション  
三鷹市連雀地域包括支援センター  
所長・編集長：家崎 芳恵  
TEL 0422-47-5401