

# きんもくせい

第4号



公平病院

# 看護師長あいさつ

みなさま、こんにちは。  
今回は当院の看護部が、地域のみなさまにとって頼りにされる存在であり続けるために、私たちが掲げる使命をご紹介します。  
私たちは、患者さま・ご家族との信頼関係を大切にし、共に歩むパートナーでありたいと願っております。患者さまの立場に立ち、お一人おひとりのニーズに真摯に向き合いながら、患者さまの笑顔と健康を最優先に考え、専門

的な知識と経験を持った看護師がサポートいたします。  
また病院での治療だけでなく、日常生活でのお悩みや心のケアにも目を向け、全体的な健康をサポートしていきます。体調の変化や疑問に気軽に相談できる場として、私たちがいつでもそばにおりますので、何かありましたら頼りにしてください。  
当院の看護部は常に進化し、より良い医療環境

を築くために努力することをお約束いたします。これからも私たちが地域のみなさまと共に歩み、健康をサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



公平病院  
看護師長(病棟)  
木村 美穂

## 公平病院の緩和ケア・化学療法室の紹介

### 【緩和ケア】

緩和ケアとは、生命を脅かす病や関連した問題に直面している患者さまとご家族のQOL(生活の質)に、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し、的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させるアプローチとされています。(世界保健機関による定義)。主にがんを中心に日本では広まりましたが、当院ではがんに限らず、心不全や慢性閉塞性肺疾患・腎不全等の非がん患者さまへの緩和ケアの提供にも力を入れています。

### 【緩和ケア認定看護師】

当院では2023年1月より、外来に緩和ケア認定看護師が在籍しています。  
緩和ケア認定看護師は、患者さまとご家族やパートナーの方が抱えている辛さや、悩み・困りごとに向き合い、辛さを和らげながら、その人にとって最善となる生活(人生)を送ることができるようサポートを行っています。具体的には、疾患の進行に伴う身体や心の症状(痛み、息苦しさ、吐き気・食欲不振、倦怠感、不眠、不安、気分の落ち込み等)を和らげる治療やケア、今後の治療や療養場所の意思決定支援、お看取りの時期の患者さまとご家族やパートナーの方へのケアなどになります。現在は、病院(外来・病棟)での活動ですが、今後は、病院と在宅の架け橋となり、その人らしく生きることを大切にしたい緩和ケアを提供してまいります。

### 【化学療法室】

当院では外来で抗がん剤治療を行っており、2階に化学療法室があります。リクライニングチェアを2台設置し、各ベッドにはテレビが備えつけられ、静かな落ち着いた空間の中で治療を受けることができます。抗がん剤治療に伴う副作用症状や日常生活に関する困りごとや不安などを、医師・薬剤師・看護師をはじめ多職種で相談し、治療しながらでも自分らしく生活できるようサポートを行っています。



## 乳がん検診はもう受けられましたか？

乳がんは女性が罹るがんの第1位で、その数は年々増えており、近年では日本女性の9人に1人が一生のうち一度は罹る病気とも言われております。特に40歳前後から乳がんにかかる方は急増し、その後も発症頻度はほとんど減少しません。一方で、乳がんの生存率は他のがんと比べて高く、早期に発見ができれば、完全に治療ができる可能性が高いとも言われています。そのため、積極的に検診を受けるなどして、早期発見・治療していくことが非常に重要といえます。

戸田市では40歳以上の方を対象に検診クーポンの配布を行っており、1~2年に1度の乳がん検診受診を推奨しています。もちろん当院でもクーポンの利用は可能です。検診実施期間は毎年6月から翌年2月末までとなっており、特に期間終了前の1月から2月は大変込み合いますのでお早めの受診をお勧めします。



### 乳がん検診(マンモグラフィ)実施日

月曜日~金曜日(休診日除く)  
および土曜日の午前(第3週のみ)

※当院は日本乳がん検診精度管理中央機構のマンモグラフィ検診施設・画像認定を取得しており、検査はすべてマンモグラフィ認定を持つ女性技師が対応致します。





にじいろの会  
どんな想いも、花ひらく

# 『糖尿病とお口のケア』の講演会を開催しました。

当院では、糖尿病に関する講演会を年に数回開催しています。今年は糖尿病専門医の今井豊先生にご講演いただき、お口のケアの重要性や具体的な方法、さらに糖尿病と他の病気との関連性について解説していただきました。特に唾液腺刺激のマッサージは会場で実践し効果も実感できるものだったため、好評でした。「楽しかった」「マッサージを自宅でも実践してみます」と参加者からの感想をいただき、患者さまにとって価値のある講演会となったことを嬉しく思います。当院では「にじいろの会」という糖尿病友の会を運営しています。

今回の講演会も、にじいろの会の一環として行われました。にじいろの会は、糖尿病患者さまとご家族、医師、看護師、栄養士などの医療スタッフが参加するサークルで、糖尿病の方々とご家族が充実した生活を送るための情報交換や交流の場を提供しています。これまで講演会や糖尿病関連情報の提供、世界糖尿病デーに合わせたイベントなどを行ってきました。今後も「にじいろの会」は糖尿病に関連した活動を通じて、会員の支え合う精神を大切に、さらなる成長を目指します。

ご興味を持たれた方は、病院スタッフまでお声がけください。皆さまの参加を心よりお待ちしております。



# 公平病院『緩和ケアチーム』をご紹介します！

## トータルコーディネートで「その人らしく生きる」ためのサポートをするスペシャリスト集団

コロナ禍でチームの活動がほとんどできていなかったのですが、コロナの感染が落ち着いてきたため2023年4月より本格的に再開始しました。当院の緩和ケアチームは「誰でも、いつでも、どこでも」をテーマに取り組んでいます。緩和ケアというと、がん患者さまが受けるものとイメージする方が多いと思いますが、苦痛症状を緩和するケアはがん患者さまだけでなく、重篤な病気をもち、命の危機にある患者さま・ご家族はどなたでも受けることができます。私たちが大事にしているのは、「その人らしく生きるためのサポートを行う」ということです。患者さま・ご家族のお話を伺い、身体のつらさ

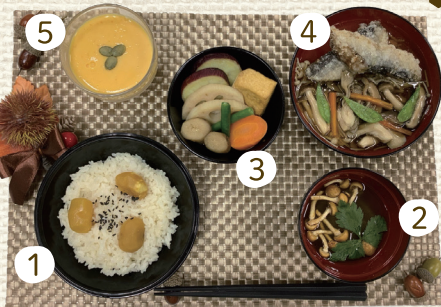
はもちろん、心のケアもしながら、どのような治療を受けたいのか、何を大事にしているのか、自分に価値を見出せなくなり、生きることが苦しくなっていないかなどを知ることで、その方らしい生き方をサポートする緩和ケアのトータルコーディネートを目指しています。患者さまが悩む過程を医師、看護師、そして役割に応じて多職種が連携し、チームでお支えます。緩和ケアはがん末期の患者さまが受けるものと思われる方も多いと思います。しかし、がんの場合は診断早期から緩和ケアを受けた患者さまのほうが、生活の質(QOL)が高く、診断を受けた後の精神的な落ち込みも少ないことが、臨床試験でも示されています。

「こんなこと相談していいのかな」と思わず、からだや心が「つらい」と感じたら、どんなことでも遠慮せずにぜひ当院の緩和ケアスタッフへご相談ください。一緒に今とこれからのことについて考えていきましょう。



## 季節の献立

### 秋の味覚御膳



- 栗ごはん** お米にお清汁を入れお酒をふり、栗をのせて、ふっくらと炊き上げました。
- お清汁** 足付きなめこのしゃきしゃき食感とみずみずしく甘い大根が食欲をそそるおすましです。
- 根菜と厚揚げの煮物** 季節の根菜の風味を生かすやさしい味付けにしました。
- さんまの唐揚げ  
きのこあんかけ** 骨なしさんまを片栗粉で揚げ、生姜入りのきのこたっぷりの和風あんかけにしました。
- かぼちゃプリン** 軽くすりつぶしたかぼちゃの甘さとつぶつぶ食感が楽しめます♪

#### 簡単参考レシピ

- かぼちゃの皮と種を取り除き、電子レンジで加熱し、すりつぶす。
- プリンの素にお湯を加えてよく混ぜ、溶かす。
- ①に②を入れよく混ぜ、牛乳を加え、さらに混ぜる。
- 器に入れ、さまし冷蔵庫で一時間ほど冷やす。

材料	プリンの素 (市販のもの)	60g~70g
	かぼちゃ	150g~200g
	お湯	100ml
	牛乳	150ml

実りの秋がやってきます!!

栄養豊富な根菜ときのこ類で身体を温め、免疫力を高めて冬に備えましょう!!



# 外来診療表 (令和5年7月1日から)

	月	火	水	木	金	土
内科 / 外科	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 ※1,3週目
整形外科	午後	午後 ※2,4週目		午後		午前 ※1,3週目
形成外科		午前 / 午後			午前 / 午後	
循環器内科		午前	午前 / 午後	午前		午前 ※1,3週目
糖尿病内科	午前 / 午後 ※月1不定期		午後	午後	午後	午前 ※1,3週目
腫瘍内科 / 緩和ケア内科	午前 / 午後	午後			午後	
神経内科		午前 / 午後				
乳腺外科			午後 ※1,3週目	午後 ※2週目		
腎臓内科	午前 / 午後					

## 頭の体操

応募締切  
11/30

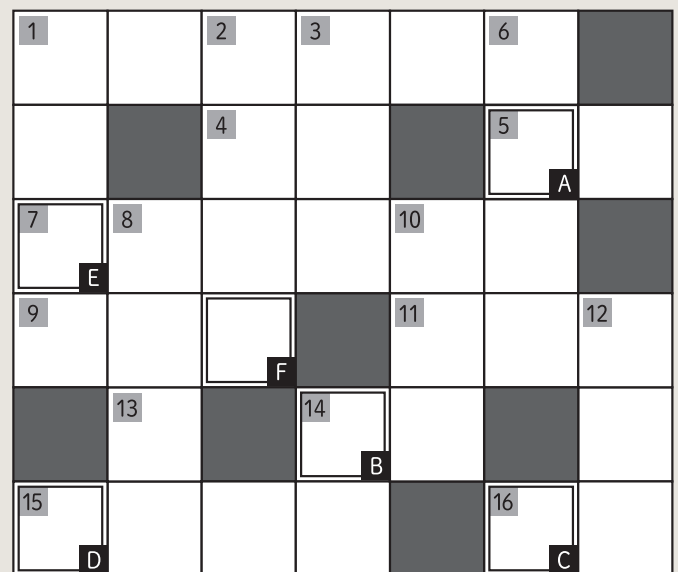
当選発表  
12月  
中旬頃

クイズにお答え  
いただいた方の中から

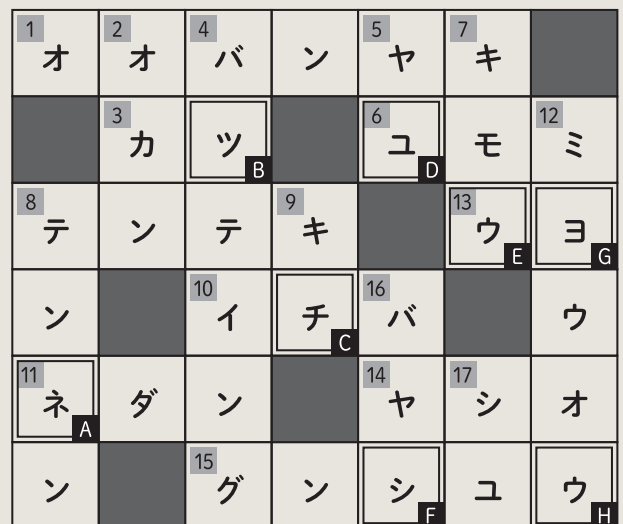
抽選で5名様に公平病院ラベルの  
天然水3本をプレゼントいたします!



プレゼントは病院受付にて直接のお渡しとなります。(郵送ではございません。)なお、当選発表は当選メールの送信をもってかえさせていただきます。



前号の答え「ネツチュウシヨウ」



たて

- ① 責任を問われるのを免れること。
- ② 英語でadventure。
- ③ 学問を大まかに2つに分けると、文系と?
- ④ 大阪名物。肉や野菜を串に刺し衣をつけて揚げます。
- ⑧ 座ったり腰掛けたりしたまま眠ること。
- ⑩ 排便を促す薬剤。大腸検査の前処置などで用います。
- ⑫ 燃えること。燃えやすいこと。○○○ごみ。
- ⑭ ○○書き、斜め○○、○○仮名。

よこ

- ① 特定健診は○○○○○○シンドロームに着目した健診です。
- ④ 世間の評判、人気。若者○○を狙う。
- ⑤ 歯の治療や矯正を行います。
- ⑦ 骨や筋肉・靭帯などの治療を行います。
- ⑨ 思い出となるように残しておくこと。卒業○○○、創立○○○。
- ⑪ 日常生活に必要な細々した品物。○○○店。
- ⑭ 日が暮れて間もないころ。
- ⑮ うまく宣伝したり、すすめたりして品物売ることを。
- ⑯ 書物、書籍。

応募方法 いずれかの方法にてご応募ください。

A

院内に設置している応募専用紙にご記入いただき、  
広報誌クイズ応募箱へ投函

B

こちらのQRコードを読み取って  
いただき、各項目ご入力の上送信

公平病院広報誌  
「きんもくせい」  
クイズプレゼント  
応募フォーム



公平病院  
情報発信

