

緩和ケア新聞

Palliative Care Newspaper vol.56

飛騨市民病院では、平成18年に緩和ケアチームを発足、翌年には緩和ケア外来を開設して、住み慣れた地域で安心して最期まで人生を全うするためのサポート体制を整えています。

緩和ケアって？



緩和ケアとは、がんなど生命を脅かす病期と診断された時から治療の間、そしてその後の生活の中で生じる身体的な苦痛や気持ちのつらさを少しでも和らげるため、それぞれの患者さんと家族がその人らしく過ごせるよう支援させて頂くことです。



当院の2階デイルームには、飛騨の匠の技が凝縮された優しい風合いの家具に包まれ、ゆったりとお寛ぎいただける空間です。
(飛騨市民病院を守る会様にご協力賜りました。)

もしものときのために～人生会議してみませんか～

あなたは「もしものこと」を考えたことはありますか？
私たちは、いつでも命に関わるような大きな病気や怪我をする可能性があります。命の危機が迫った状態になると約3/4の方がこれからの治療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

「人生会議」とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかなどを、自分で考えたり、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。

あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれませんが。しかし自分の気持ちを話せなくなった時には、心の声を伝えることができるかけがえのないものとなりご家族やご親友の心の負担は軽くなることでしょう。



科学的根拠に基づくがん予防Vol.06

日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあり、がんは日本人にとって身近な病気で、その予防は多くの人の関心を集めるテーマです。がん予防についての研究からは、がんと生活習慣病・環境との間に深い関わりがみられていますので、生活習慣を改善することで誰でもがん予防に取り組むことができます。

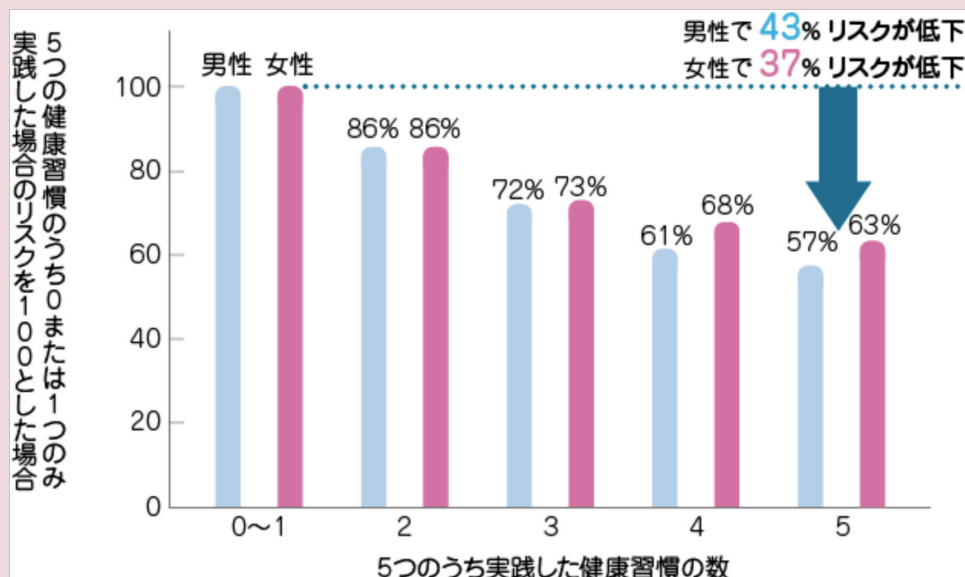
緩和ケア新聞では、科学的根拠に基づくがん予防と題して「日本人のためのがん予防法（5＋1）」連載していきます。

【出典元：国立研究開発法人国立がん研究センターホームページより】

5つの健康習慣の実践の効果

実際に、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの改善可能な生活習慣に気を付けて生活している人とそうでない人では、将来がんになる確率はどれくらい違うのでしょうか。

国立がん研究センターでは、日本全国の11の保健所の協力を得て、調査開始時点で年齢40歳から69歳の男女、総計140,420人を対象に、生活習慣とがんやほかの病気の罹患りかんについての追跡調査を実施してきました。その結果、この5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました（図3）。



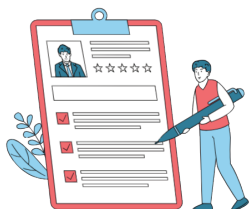
緩和ケア外来の診療日

毎週火曜日 15時～17時（受付16時30分）

お問い合わせ先 TEL 0578-82-1150

《主な相談内容》

- ・痛み・だるさなどの変調について
- ・病気になったことで起きる様々な心配事
- ・在宅療養の支援について 等



- 今月号をもって紙面での発行は終了となります。飛騨市民病院ホームページでの掲載は続きますので、今後はそちらをご覧ください。
- 次回発行は2月です。