

# 「緩和ケア科のご紹介」

「安心して暮らせる地域社会を目指して」

健康管理センター

「病気予防」「健康寿命」の鍵は腸内環境にあり!!  
あなたの腸内環境を検査してみませんか?

介護老人保健施設シエモア鶴見

「お花見」入所・お習字「ディケア」  
Newスタッフの紹介」

健康のワンポイント

「梅雨時の「かくれ脱水」にご用心」

すこやか  
Sukoyaka



玖珠町  
旧豊後森機関庫

2025. May  
Vol. 620

広報誌「厚生連だより」

## 緩和ケア科のご紹介 ～ 安心して暮らせる地域社会を目指して～

緩和ケア専従医 丸山 寛



皆様、こんにちは。R7年4月から緩和ケア科専従医として赴任しました丸山 寛と申します。COVID-19の受け入れ病棟として一時休止中であった当院の緩和ケア病棟をこの5月から再開することとなりました。これを期に、緩和ケア提供体制をさらに充実させようと考えています。本日は、皆様の緩和ケアに対する疑問を私なりに想像しながら提示して、それに答える形でお話ししていきますので宜しくお願いします。

### 緩和ケアとは何ですか？

皆さんは緩和ケアという言葉聞いたことはおありでしょうか。世界保健機構(WHO)の定義を要約すると、緩和ケアとは『命を脅かす病を患った患者さんとその家族の生活を支えるアプローチ』と記されています。すなわち、病気を抱えた人の生活支援と謳っています。そして、そのためには、体の症状のみならず、心の悩み、仕事や家庭の悩み、更には、生きる気力の揺らぎなどにも気を配って総合的に対応するとしています。

また、緩和というと多くの方が“命の最後の段階”をイメージされるのではないかと思います。確かに、終末期医療ということばもあるくらいにその段階に焦点をあてた取り組みもあるのは確かです。しかし、今現在では、緩和ケアは『病気や症状が進行した時点で始めるのではなく、病気と診断された時から始まる』と理解されています。具体的には、がんの告知を受けた際に多くの人はこれからの生活自体の不安を抱かれることでしょう。この様な場合でも緩和ケアは、お話を伺ってよりよい支援を始めることができます。



緩和ケアは、すべての医療の下支えとなるものですから本来であればどの医療機関でも受けられるのが理想ですが、実際には、多忙な治療医の先生方が患者さんのお話を十分に訊いてその内容(痛みなどの辛さやこころや生活の悩みなど)全てに対応するのは困難な状況です。そこで、病気そのものの診療はしないものの、辛い諸々の症状・思いを聴かせていただいて少しでも生活がしやすくなるように取り組んでいるプロ集団が緩和ケア科です。

## 命を脅かす病とは何ですか？

日本では緩和ケア体制ががんと後天性免疫不全症候群(AIDS)に絞って始められたため、そのほとんどががんという実状があります。がんの緩和ケアの普及が少しずつ充実してきた現在、徐々に心不全や神経難病などにも普及していこうという動きがみられています。

## 麻薬鎮痛薬を使っても大丈夫ですか？

医療者の間でも誤解されていることがあるので一般の人がこのような疑問をもたれても不思議ではありません。麻薬鎮痛薬について少しお話しします。

緩和ケアで使用する麻薬鎮痛薬は医療用麻薬といい、治療法が確立した薬です。通常の鎮痛薬では痛みが抑えがたい患者さんや呼吸困難が強い患者さんに始めることがあります。世の中で広く呼んでいる“違法麻薬”とは全く異なるのでご安心ください。命を縮めたり話せなくなったりすることはありません。実際に、外来通院で麻薬鎮痛薬を使用して痛みを抑えながら仕事を継続しておられる人は普通におられます。緩和ケアに携わる医師・看護師は医療用麻薬の使用方法に精通していますので、その開始が望ましい場合には患者さん・家族に十分な説明と納得のうえで始めることができます。

## どこでどんな緩和ケアが受けられますか？

患者さんや家族の状況に合わせて緩和ケアを受けられるいくつかの場所があります。緩和ケアチーム、緩和ケア科外来、緩和ケア病棟、在宅緩和です。患者さん・家族の希望と実情に応じてこれらの療養場所を行き来することができます。順次説明していきましょう。

**1. 緩和ケアチーム:**緩和ケアに詳しい医師・看護師(緩和ケア認定看護師)、気持ちを伺う専門家(公認心理士)、薬剤師、栄養士などからなるチームです。

がんの治療等で一般病棟に入院中の患者さんが辛い症状でお困りの場合に、主治医の先生が症状緩和の治療を緩和ケアチームに相談・依頼することでチーム活動が始まります。適切な緩和治療を提案して主治医がそれを総合的に判断して治療に移します。尚、緩和ケア認定看護師はこのチーム活動以外にも、がんの告知などの重要な節目の際に同席して患者さんや家族のお気持ちをほぐす役目もしています。

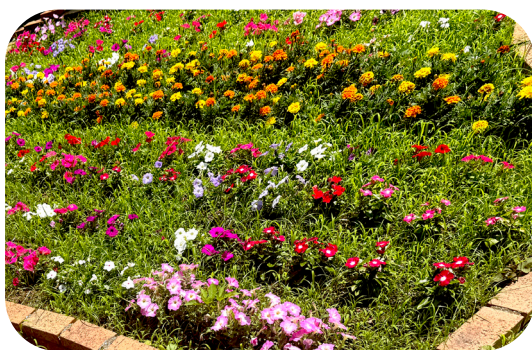


**2. 緩和ケア科外来:**緩和ケアを希望される人で通院を希望しておられる人の療養場所です。病気の治療担当の主治医の先生から簡単でもいいですから紹介状をいただいた上で診させていただきます。主治医の先生のもとにおける病気の治療と並行しておこなうこともできますし、病気の治療は終了ないし中止したので緩和ケア科外来だけで診て欲しいという場合もお受けできます。当外

来ではがんなどの病気そのものの治療はいたしません。この外来を何回と継続することで患者さんや家族との人間関係も深まっていきますので、痛みなどの治療をしつつ今後の療養場所の話合いなども時間をかけておこなうことができます。私事で言えば、外来では医師を話し相手に使っていただけて結構です。

**3. 緩和ケア病棟:**がんを抱えた患者さんは、通院が困難であったり自宅や施設での療養が困難という場合に緩和ケア病棟に入院することができます。この病棟では緩和ケアの精神を大切にします。すなわち、体の辛い症状の緩和治療(専門性を有する医師・看護師が担当します)のみならず、皆様が今まで育んでこられた“生活”になるべく近づける様に工夫を凝らします。少しずつ、ボランティアさんなどにも来ていただいて社会の風を吹き込んでいただきたいと考えています。

ここで手続き上周知いただきたいことをお伝えします。緩和ケア病棟に入るには、『面談』(有料)という話し合いの場を設ける必要があります。病気ではなく症状の治療、生活の支援といった通常の医療環境とは異なる面を十分納得して入院していただく準備とご理解下さい。この『面談』を受けていないと緩和ケア病棟には入院できないという医療制度上のルールとなっていますので、将来的



にここへの入院も考えているという人はなるべく早く主治医の先生に『面談の申し込み(紹介状)』を書いていただいて面談を受けていただくことをお勧めします。面談はご家族(相当)のかたに来ていただきますが、患者さんご本人は体調やこころの状態に応じて、来られても来られなくても結構です。面談を受けたら入院しなくてもいいということでもありませんのでお気軽に受けてください。

**4. 在宅緩和:**通院は困難だけれども家や施設で療養したい、その気持ちを家族も理解してくれていて支援体制がある程度あるという人は、看護師や医師が家や施設に赴く訪問看護・訪問診療といった“医療の定期出前サービス”を受けることができます。これは、お住まいの地域の訪問看護・訪問診療の体制がどれほど整っているかといった点を十分に調べた上での開始となります。どうしても困難ということになれば、緩和ケア病棟入院を検討されるのが良いかと思います。

以上、療養可能な場所について説明しましたが、初めに申し上げた様に、患者さんの状況(病気や生活の現状、お気持ち)に応じて、その時々でこれらの療養場所を選んでいけば良いかと思います。緩和ケア科外来を中心にそのあたりの相談にのることができます。

### まとめ

緩和ケア科では、仮に病気が治らない状況にあっても、安心して暮らせる地域社会を目指して皆様の力になることを使命と考えています。重い病を抱える患者さんや家族にとってご心配なことは多いと察しますが、緩和ケア科に思い切ってお相談いただければと思います。来てみて良かったと感じていただける様に努めます。こころを開いてお待ちしております。

宜しくお願いいたします。





「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがありますか?

腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、私たちの腸内には約100兆匹以上の細菌が住み着いています。

近年、「腸内フローラ」が私たちの健康に密接に関係していることが研究で解明されており、腸内フローラの乱れにより様々な病気にかかる危険が高まることも分かってまいりました。  
(腸炎、大腸がん、乳がん、肥満、アレルギー、動脈硬化、糖尿病、自閉症など)

ご自身の腸内フローラバランスを知り、自分にあった生活習慣の改善をすることが重要です。

- ☒ 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- ☒ 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- ☒ お肌のトラブルをかかえている方
- ☒ なかなかダイエットが成功しない方



「腸内フローラ」が関係しているかもしれません  
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか?

### 腸内フローラ検査でわかること

腸内フローラ  
スコア判定

健康  
長寿菌

大腸がん  
関連菌の割合

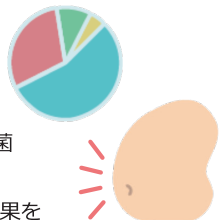
ダイエット  
美容

まずは自分自身の腸内フローラ  
スコアを把握しましょう。

検査結果をもとにご自身の生活習慣を見直すことで  
様々な病気にかかるリスクを減らすことができます。

- ・太りやすさ
- ・菌の多様性(菌の種類の多さ)
- ・腸内フローラバランス
- ・健康維持・増進に関わりの深い菌

なども調べることができ、検査結果を  
参考に今後の健康維持・増進に役立てる  
ことが可能です。



### 腸内フローラ検査は 自宅で簡単に受けられる検査です



#### ① 詳細説明

健診の際にサービスの詳細な説明を  
いたします



#### ② 自宅で採便

ご自宅で検査キットを使って便を採取  
します。



#### ③ ポストに投函

採便したキットを同封の返信用封筒に  
入れポストに投函します。



#### ④ 検査結果受取り

約6週間後に、当センターより検査結果を  
ご自宅に郵送します。

検査費用

18,700円(税込)





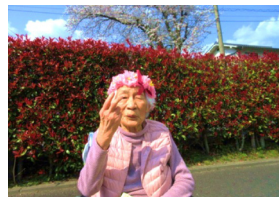
大分県厚生連  
介護老人保健施設シエモア鶴見

## お花見【入所】・お習字【デイケア】 Newスタッフの紹介

### お花見【入所】

4月の晴天の日にシエモア鶴見に入所中のご利用者さまと施設前の桜見物に行きました。  
感染症予防のためまだまだ自由な外出は行えませんが、春を感じる風景をバックに職員手作りのグッズとともに記念写真を撮るなど、季節の移ろいに触れられた素敵な時間となりました。これに**食事や甘味**があれば「**花より団子**」でさらに楽しいのでしょうか…。

これからも施設をご利用いただく皆様に季節を感じられるようなレクリエーションや、少しでも外の空気に触れられる機会をご提供して、ご利用者さまがより豊かに生活していただけるように職員一同取り組んでまいります。



### お習字【デイケア】



毎週水曜日に行っているお習字の様子をご紹介します。

今回のお題は『幸福』です。「楽しい時間を過ごすことはどんな小さなことでも幸せだよ」と、あるご利用者さまからありがたいお言葉をいただきました。ご利用者さまそれぞれが、日常の『幸せ』を思って書きました。

### Newスタッフの紹介



はじめて!

名 前 江口 純 (えぐちじゅん)  
職 種 理学療法士 (リハビリ)  
生年月日 1995年4月25日 (30歳)  
趣 味 野球・スノーボード・温泉巡り



今年度から介護老人保健施設シエモア鶴見に着任しました理学療法士の江口 純です。  
シエモア鶴見に併設する鶴見病院(リハビリ技術科)のスタッフとして8年間診療業務に従事して、このたび初めて老健施設に携わらせていただくことになりました。  
リハビリ技術科として掲げているミッション『ご利用者さまが後の人生をより良く過ごせるために最善を尽くすこと。心身を癒すセラピストであること。』また、施設理念の『恕:おもいやり』を胸に刻み、急性期病院での経験を活かして当施設でも精進してまいりますのでよろしくお願い致します。

大分県厚生連  
介護老人保健施設シエモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先

TEL:0977-23-7113

FAX:0977-23-7996

<https://www.ok-chezmoi.com/>



# NOTICE

## 外来診療予定表

令和7年4月1日～

| 診療科       |                               | 月                | 火                    | 水                    | 木               | 金                | 土                       |
|-----------|-------------------------------|------------------|----------------------|----------------------|-----------------|------------------|-------------------------|
| 総合内科      | 午前                            | 池脇 淳二            | 黒木 友希実<br>(新患のみ)     | 池脇 淳二                | 吉村 亮彦           | 黒木 友希実<br>(新患のみ) | 池脇 淳二                   |
|           | 午後                            | 黒木 友希実           | 池脇 淳二<br>(再診のみ)      | 池脇 淳二                | 黒木 友希実          | 池脇 淳二<br>(再診のみ)  |                         |
| 呼吸器内科     | 午前                            | 日置 宣秀<br>(新患のみ)  | 橋永 一彦<br>(新患のみ)      | 橋永 一彦<br>(新患のみ)      | 岸 建志<br>(新患のみ)  | 岸 建志<br>(新患のみ)   | 古畑 裕基<br>(新患のみ)         |
|           | 午後                            | 岸 建志<br>(再診のみ)   | 岸 建志<br>(再診のみ)       | 日置 宣秀<br>(再診のみ)      | 橋永 一彦<br>(再診のみ) | 日置 宣秀<br>(再診のみ)  | 橋永 一彦<br>(再診のみ)         |
| 血液内科      | 午前                            | 吉田 匡貴            | 佐々木 人大               | 安部 美由紀               | 安部 美由紀          | 佐々木 人大           | 安部美/佐々木/吉田<br>(再来・予約のみ) |
|           | 午後                            | 幸野 和洋            | 幸野 和洋                | 幸野 和洋                | 吉田 匡貴           | 幸野 和洋            |                         |
| 腎臓内科      | 午前                            | 有馬 誠             | 有馬 誠/幸 奈菜            | 有馬 誠                 | 幸 奈菜            | 戸高 航平            | 柳井 湧翔                   |
|           | 午後                            | 柳井 湧翔            |                      |                      | 戸高 航平<br>(予約のみ) | 柳井 湧翔            |                         |
| 腎CAPD     | 午前                            |                  |                      | 柳井 湧翔/幸 奈菜           | 有馬 誠/戸高 航平      |                  |                         |
| 循環器内科     | 午前                            | 財前 博文<br>(新患のみ)  | 財前 博文<br>(新患のみ)      | 何松 健<br>(新患のみ)       | 財前 博文<br>(新患のみ) | 財前 博文<br>(新患のみ)  | 赤峰 康史郎<br>(新患のみ)        |
|           | 午後                            | 篠崎 和宏<br>(再診のみ)  | 赤峰 康史郎<br>(再診のみ)     | 篠崎 和宏<br>(再診のみ)      | 高橋 優也<br>(再診のみ) | 何松 健<br>(再診のみ)   | 高橋 優也<br>(再診のみ)         |
| ペースメーカー外来 | 完全予約制<br>(第2,4週)              | 午後               | 財前 博文                |                      |                 |                  |                         |
| 冠動脈CT外来   | 完全予約制                         | 午後               |                      |                      |                 | 財前 博文            |                         |
| 消化器内科     | (胃加5の受付は<br>10時まで)            | 午前               | 永井 敬之                | 中嶋 宏                 | 安部 高志           | 永井 敬之            | 安部 高志                   |
|           |                               | 午後               | 淀 怜起                 | 児玉 紘祐                | 平賀 大輝           | 馬場 貴之            | 児玉 紘祐                   |
| 肝臓内科      | 午前                            | 大河原 均            | 大河原 均                | 大河原 均                | 中嶋 宏            | 大河原 均            |                         |
| 神経内科      | 午前                            | 荒川 竜樹            | 荒川 竜樹                | 荒川 竜樹                | 藪内 健一           | 荒川 竜樹            | 藪内 健一                   |
|           | 午後                            |                  |                      |                      |                 | 藪内 健一            |                         |
| 糖尿病・代謝内科  | 午前                            | 日高 周次            | 日高 周次                | 日高 周次                | 日高 周次           | 日高 周次            | (非常勤医)<br>(第2,4週予約のみ)   |
|           | (14:00～)                      | 午後               | 岩本 貴雅                | 岩本 貴雅                | 岩本 貴雅           | 岩本 貴雅            |                         |
| 小児科       | 午前                            | 島田 祐美            | 島田 祐美                | 鈴木 正義                | 島田 祐美           | 島田 祐美            | 島田 祐美                   |
|           | 午後                            | 芳原 良子            | 芳原 良子                | 芳原 良子                | 芳原 良子           | 芳原 良子            | 芳原 良子                   |
| 消化器外科     | (受付は10時まで)<br>※対診、紹介患者を<br>除く | 午前               | 柴田 浩平                | 野口 琢矢                | 柴田 浩平           | 野口 琢矢            | 柴田 浩平                   |
|           |                               | 午後               |                      | 藤原 景司                |                 | 石嶋 亮太            |                         |
| 呼吸器外科     | 午前                            | 阿南 健太郎<br>(予約のみ) | 阿南 健太郎               |                      | 阿南 健太郎          | 阿南 健太郎           | 阿南 健太郎                  |
|           | 午後                            | 末廣 修治<br>(再診のみ)  | 末廣 修治<br>(新患のみ)      |                      | 阿部 祐太           | 末廣 修治<br>(新患のみ)  |                         |
| 乳腺外科      | 完全予約制                         | 午後               | 末廣 修治<br>(再診のみ)      |                      | 末廣 修治<br>(再診のみ) | 末廣 修治<br>(新患のみ)  |                         |
| 形成外科      | 受付は11時まで                      | 午前               | 矢野 浩規                |                      | 矢野 浩規           | 矢野 浩規            | 矢野 浩規<br>(再診・予約のみ)      |
|           |                               | 午後               | 津田 雅由                | 津田 雅由                |                 | 津田 雅由            |                         |
| 整形外科      | 完全予約制                         | 午前               | 森田 宗一郎               | 田仲 和宏                |                 | (非常勤医)           |                         |
|           |                               | 午後               | 森田 宗一郎               |                      |                 |                  |                         |
| 脳神経外科     | 午前                            | 加賀 明彦            | 亀淵 洋助                | 加賀 明彦                | 加賀 明彦           | 加賀 明彦            | 亀淵 洋助                   |
| 腎臓外科・泌尿器科 | 午前                            | 瀬治山 伸也           | 瀬治山 伸也               | 瀬治山 伸也               | 瀬治山 伸也          |                  | (非常勤医)<br>(予約のみ)        |
| 血管外科      | (14:00～)                      | 午後               |                      |                      |                 | 宮本 伸二            |                         |
| 海外渡航外来    | 完全予約制                         | 午後               |                      |                      | 西園 晃/橋本 武博      |                  |                         |
| 腫瘍内科      | 午前                            |                  |                      | 大津 智                 |                 |                  |                         |
|           | 午後                            |                  |                      | 大津 智                 |                 |                  |                         |
| 眼科        | 午後                            |                  | (非常勤医)               | (非常勤医)               |                 | (非常勤医)           |                         |
| 放射線治療科    | 完全予約制                         | 午前               | 大塚 誠/中尾 祐輔<br>(コンサル) | 大塚 誠/中尾 祐輔<br>(コンサル) | 大塚 誠<br>(紹介)    |                  |                         |
| 緩和ケア外来    | 完全予約制                         | 午後               | 丸山 寛                 | 丸山 寛                 |                 | 丸山 寛             |                         |
| 臨床心理科     | 完全予約制                         | 午前               |                      | 加藤 真樹子               |                 |                  |                         |
|           |                               | 午後               |                      | 加藤 真樹子               |                 |                  |                         |

■外来休診日は、日曜日、祝日、各月第1第3土曜日、年末年始(12月30日～1月3日)です。

■診療受付時間は、午前(8時30分～11時00分)、午後(13時00分～16時00分)です。

※但し、消化器外科は手術の都合により10時00分まで(対診、紹介患者を除く)

外来・予約部門直通電話 0977-23-7132

## 梅雨時の“かくれ脱水”にご用心

大分県厚生連健康管理センター  
農協関係者健診受診者数

| JA 名      | エリア名  |       | 受診者数 |
|-----------|-------|-------|------|
| JA おおいた   | 東部エリア | 国東    | 1    |
|           |       | 姫島    | 6    |
|           |       | 杵築    | 16   |
|           |       | 山香    | 0    |
|           | 中部エリア | 大分    | 77   |
|           |       | 由布    | 13   |
|           | 南部エリア | 臼杵    | 17   |
|           |       | 野津    | 0    |
|           |       | 佐伯    | 7    |
|           | 豊肥エリア | 豊後大野  | 8    |
|           |       | 竹田    | 0    |
|           | 北部エリア | 豊後高田  | 51   |
|           |       | 中津    | 65   |
|           |       | 宇佐    | 95   |
|           |       | 安心院   | 8    |
|           | 西部エリア | 日田    | 2    |
|           |       | 玖珠    | 22   |
|           |       | 九重    | 0    |
| JA べっぴん日出 |       | 16    |      |
| 大分大山町農協   |       | 0     |      |
| 下郷農協      |       | 0     |      |
| 合 計       |       | 404   |      |
| 3月受診者数    |       | 3,035 |      |

6月は梅雨に入り、湿度が高くなる季節です。汗をかいても蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなるうえ、のどの渇きを感じにくくなることで、「かくれ脱水」になりやすい時期です。

脱水症状は、頭痛・倦怠感・立ちくらみなど、さまざまな体調不良の原因になります。特に高齢の方や子どもは、脱水に気づきにくく、重症化することもあるため注意が必要です。

日中は、のどが渇いていなくてもこまめに水やお茶を飲むようにしましょう。味噌汁や果物、ゼリーなど水分を含む食品も有効です。また、室内でもエアコンの除湿機能を活用し、過ごしやすい環境づくりを心がけましょう。

「まだ夏じゃないから」と油断せず、今のうちから“水分補給の習慣”を意識して、梅雨を元気に乗り切りましょう。

### 編集後記

日中は汗ばむほどの陽気になってきましたが、朝晩はまだ少し肌寒く、服装選びに迷う季節となりました。そんな中、周囲の景色は新緑がまぶしくなっています。  
少し遠くの景色を見て、目を休ませてみるのも良いかもしれませんね。

M.M

