

県立多治見病院 緩和ケアチーム通信



発行：県立多治見病院 緩和ケアチーム 2014年 1月号 VOL.34

文責：奥村 あすか・夏目 紗織 編集：櫻田 亜矢子

管理栄養士の夏目紗織です。今回の緩和ケアチーム通信では「がん予防と食事」についてお話しします。現在、緩和ケア病棟と緩和ケアチームで関わっていますが、がん患者様にこれまでの食生活の話聞く機会が多くあります。その中で自身の食生活を振り返り、食べすぎ飲み過ぎなどを後悔される方がみえます。そこで、今回は予防に焦点をあててお話ししたいと思います。以下の8項目について独立行政法人国立がんセンターがん対策情報センターがん情報サービスから抜粋しました。食生活を考える機会になれば幸いです。

- ① 肥満度について：正常な体重の範囲でできるだけやせる
- ② 身体活動について：日常生活の中で活動的になる
- ③ 体重を増やす飲食物について：高カロリー食品や甘い飲み物を制限する
- ④ 植物性の食事について：植物からできた食品を中心にとる
- ⑤ 動物性の食事について：赤肉(牛、豚、羊などの肉)を制限し、加工肉(ソーセージ、サラミ、ベーコン、ハムなど)を避ける
- ⑥ アルコール飲料について：飲酒を制限する
- ⑦ 保存・加工・調理について：塩を制限し、カビのはえた穀物や豆類を避ける
- ⑧ サプリメントについて：食事だけで必要な栄養がとれるようにする



2014年が始まりましたね。今月は私の夢に…妄想に近いかもしれませんが、お付き合いください。

私が大好きな学者さんに山崎亮さん(京都造形芸術大学教授)という方がいらっしゃいます。「コミュニティデザイン」を実践されている方なのですが、なぜ、この方が好きなのかと言いますと、従来、地域づくりは区画整理や大きな建造物を作り上げて…と形から入って、解決しようというものが多かったと思うのですが、この方のデザインの中心は、ひとがつながる仕組みを作るというものなのです。つまり、箱モノをつくれればコミュニティが活性するだろうという安易なデザインではなく、ひとつひとつがつながっていく無形のプロセスを大切にしている、結果、そこにコミュニティという空間が必要…みたいな(ざっくりとした私の解釈です)。そんな街づくりをされている方です。おもしろいんです。

山崎さんが支援されたコミュニティは、あくまでも主体は住民にあるんです。ひとつひとつがつながっていくことでコミュニティが豊かになる。結果それが地域の活性になるんです。私たちが生きていく上で必要なのは、やっぱりひとつひとつのつながりなんじゃないかな。

私の夢はこういったようなかたちで、生活をしているみなさんのおられるコミュニティの中で既存の形ではない医療の形が充実していくことです。ひとが健康な状態であること、Well-Being でいられるには、そこにはひとつひとつのつながりが不可欠だと信じています。みなさんと一緒にそれを実現していきたいと思っています。

緩和ケアチームもひとつひとつのつながりを大切に、これまで緩和ケアを実践してきました。あなたの生活の主体であるコミュニティであなたが自分らしく生きられることを支えたいと切に願っています。

一緒に緩和ケアを大切にいきましょう。よろしくお祈りいたします。

がん看護専門看護師 奥村あすか

第6回緩和ケア勉強会を行いました。



1月9日に第6回緩和ケア勉強会を行いました。出席人数は、院内15人・院外22人でした。今回は緩和ケアチームの地域連携について、岐阜東部緩和ケア研究会のメンバーの方に、研究会発足の経緯や実際の活動報告をしていただきました。緩和ケアチームからのお話では、大津看護師・長谷部薬剤師より薬についてお話いただきました。

第7回 緩和ケア勉強会

1月の勉強会予定

日時：平成26年2月6日 18時～19時半

場所：中央診療本館3階講堂

内容：『緩和ケア病棟より ～事例報告～』

緩和ケア病棟看護師：大坪 尚子・吉田 加奈子・一村 恵里

『緩和ケアチームスタッフからのお話』

理学療法士：志村 勇・身体症状担当医師：伊藤 浩明

ご参加お待ちしております☆

