ご自由にお持ち帰りください

2016 November

Brief Letter 61

ブリーフレター

人と地域と医療を繋ぐ秋本病院の情報誌

特集 知っておきたい「緩和ケア」のこと

千一夜医話

秋本病院理事長・院長
秋本 亮一

●永年勤続者紹介

●給食室より／簡単♪クラムチャウダー

日本医療機能評価機構 認定第GA82-4号

医療法人 AGIH 秋本病院 ［救急告示病院］［日本医療機能評価機構認定病院］
消化器内視鏡センター／健診センター／緩和ケアセンター

SHOP 散策

ADACHI COFFEE From Seed to Cup

▲笑顔が素敵な店員さん、田中さんや坂口さんに接客していただけます

種類豊富な豆が並ぶコーヒー店

病院玄関を出て大正通りを薬院六つ角方向に2分。そこにADACHI COFFEEがあります。もとは大川市のお茶屋さんだったそうですが、「地域密着型のコーヒーショップを」ということで2014年12月に警固の地にオープンしました。ミッションはお客様においしいと言っていただけるコーヒーを提供し、生産者との懸け橋になることです。

産地より直接買い付けた豆を独自の方法で焙煎し、常時20種類ほどの豆が並べられています。また、8種類のコーヒーが自由に試飲できるコーナーも設けてあります。お薦めは豆が選べるフレンチプレスやカプチーノ。個人的には、フルーティな香りのケニアのフレンチプレスやコスタリカのカプチーノが好みです。

コーヒーに合うお菓子やコーヒー味のグラノーラ、豆を挽くミルのコレクションなどそのほかの楽しみもあります。まずはぜひ一度、試飲に訪れてください。おいしさの虜になること請け合いです。

店舗情報

ADACHI COFFEE From Seed to Cup

住　　所：福岡市中央区警固1-1-10
電　　話：092-791-1245
営業時間：平日8:00 ～ 20:00
　　土日10:00 ～ 20:00
定 休 日：不定休
http://www.adachicoffee.com/

編集後記

この号が発刊される頃には、大相撲九州場所のふれ太鼓が博多の街を賑わしているでしょう。思えば今年の初場所ではご当地柳川出身の大関琴奨菊関が見事初優勝を決め、綱取りへ大いなる期待を抱かせていました。大相撲に限らず今年の福岡では、サッカーアビスパ福岡が5年ぶりにＪ１復帰、野球ではソフトバンクのリーグ３連覇、と大いに夢を掻き立てました。結果は皆さんご承知の通りに終わりましたが、思いもかけず海の向こうから、ノーベル医学生理学賞に福岡市出身の大隅良典氏が受賞と、幾分シュンとしていただけに、なんとも喜ばしい出来事がありました。

“終わりよければ…”ではありませんが大関琴奨菊関には今年締めの場所での大いなる発奮を期待し、来年に夢をつなげていただきたいものです。（m・m）

秋本病院 ブリーフレター No.61　2016 年 11 月発行　発行者／秋本亮一　発行所／医療法人 AGIH 秋本病院　デザイン／有限会社 広告農場　編集／矢野 美恵子
Copyright 2016 Akimoto Hospital All rights reserved.

医療法人 AGIH 秋本病院　福岡市中央区警固1-8-3
TEL：092-771-6361
◉診療科目：外科（消化器外科）・内科・胃腸科・肛門科・整形外科・脳神経外科・麻酔科
◉外来診療受付：平日8:30～12:30/14:00～17:00　土曜 8:30～12:00　◉休診日：日・祝
http://www.akimoto-hospital.jp/

秋本病院の理念

1. 専門医療を通じ、地域社会に貢献します。
2. 皆さまのご満足と安心のために、医療に関する十分な情報を提供します。
3. 質の高い心のこもった医療を続けるために、常に研鑽努力します。

特集

知っておきたい「緩和ケア」のこと

がんの患者数の増加に伴い注目を浴びるようになってきた「緩和ケア」。がん患者さんの身体的･精神的な苦痛をやわらげるためのケアのことです。秋本病院にも、治癒を目指した積極的な治療の効果が期待できなくなった患者さまに対し、からだの痛みや心の苦しみを和らげ、有意義な生活を援助する「緩和ケアセンター（ホスピス）」があります。今回は、スタッフの体験談なども交え、緩和ケアについてまとめてみました。

「緩和ケア」とは？

約30年前まで「がん＝死」だと言われていました。そこで、がん告知は患者本人に行うことはためらわれ、必然的に家族のみの告知であったと言われています。しかし最近では、がん治療は進化し早期治療の有効性は証明され、また、「患者の8割は告知を求めるようになった」という結果がでています。

がん告知を行わないことが当然の時代は過ぎさり、現在は「医療者と患者が情報を共有しながら治療や治癒を目指す」という時代へ変化してきています。そして、がんの診断をされたときから始まるもう一つの新たな治療があります。それが「緩和ケア」です。治療に伴う痛みや不安、経済的な問題や生きていくこと、死について等どのように受けとめ「あなたらしく生きていくか」ということに寄り添うことが緩和ケアです。

緩和ケアの治療は、治療の提供場所によって①緩和ケア病棟（ホスピス病棟）②緩和ケアチーム（一般病棟）③在宅緩和ケアと大きく3つに分けられます。秋本病院では、この①が平成19年7月1日に「緩和ケア病棟」として正式に認可されています。当院では、医師や看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師、管理栄養士などの専門スタッフがチームを組み、末期がん等の患者さまを心身ともにサポートする体制が整っています。

〈秋本病院の緩和ケアの特徴〉

- 患者さまの入院から退院まで一人の看護師が担当します
- 訪問診療（往診）医との連携により、ご自宅に戻られたときも継続した医療を受けられます
- 消化器疾患（消化器がんとその合併症）については、特に豊富な実績をもっています
- 福岡の都心部に位置しており、交通アクセスに優れているため、ご家族や友人との面会や外出に便利です

その他、詳しくはスタッフにお問い合わせください。

日蓮宗の僧侶の方々にお話したこと

緩和ケアセンター長　長岡　美妃

先日、日蓮宗の僧侶の方々に、緩和ケアでのコミュニケーションや傾聴などを語らせていただきました。その際、次のようなお話をしました。

緩和ケア病棟は一般の生活からは馴染みの無い場だと思います。しかし、そこは何とも人間の本質がむき出しになる場です。人は色々な鎧をつけて生きています。良き社会人、良き家庭人…それらを全て脱いでいくのが緩和ケア病棟なのではないでしょうか。

ある60代の男性の患者さんが言いました。「自分は会社でもよく働いてきました。利益ももたらして来た自負もあります。そして良き父、良き夫でもあったと思います。でも自分がしなければならなかったことはそれだけだったのでしょうか？」人生に区切りがあることを知った人間の根源的な問い。私たち医療者はそこに対峙していきます。患者さんの問いはいつしか私たち自身の問いとなっていきます。

生活に追われると全てが当たり前になり、人生の意味など考える事もないくらいです。でも患者さんたちは「今ここで人生とはなにか？を考えなさい。」と無言で教えてくれます。当たり前のものなど何一つない、と。今がどれだけ奇跡なのかを十分に味わいなさいと言われているようです。息が出来ること、ご飯が食べられること、排便排尿ができること、話せる事…それらは当たり前ではないのです。

私たちは人生を眺めるベクトルが逆なのかもしれません。誰にも例外なく訪れる死という一点。その一点から人生を見た時、今、何をしなければならないのか。それがくっきりと見えてくるのだと思います。

ある僧侶の方から次のような質問がありました。「死を目の前にした患者さんにどのような声をかけられますか？」どのような在り方で接するのかが大切なのだと思います。医療者側が死は敗北であり恐怖であると捉えていたら、患者さんは不安になるでしょう。「死とはなにか？」という規定を医療者はしっかり持つ事だと思うのです。自分の考えを言う必要もありませんが、医療者は病棟や病室の海を作る側です。何よりも、その海を不安や恐怖にしないよう心がけることが大切だと思います。

緩和ケアでの経験はかけがえのないものです。命の現場で学ぶことは宝のように素晴らしいです。それらの体験が少しでもお役に立てたらそれほど嬉しい事はありません。

緩和ケア病棟で出会った患者さまとの出来事

緩和ケア認定看護師　松田　留理子

今回、私が緩和ケア病棟で出会った1人の患者さまとの出来事についてお伝えしたいと思います。

私が彼女と初めて出会った時、彼女はがんの痛みや吐気、食欲不振など、様々な痛みに耐えていました。「痛みと吐気をなんとかして。独りになるのが怖い。」と訴え、身体的な苦痛は不安を増強させ、眠れない夜を過ごすという日々でした。私たちは薬剤での症状コントロールと共に、薬では軽減できない痛みに対してマッサージやタッチングを行ないました。その結果、症状が徐々に薄れていくと彼女はポツリポツリと告知された時のことから治療中の思いを語り始めてくれました。

「がんの画像を見せられて、検査の予定を次々に組み込まれ、まるでベルトコンベアーに乗せられた気分だった。ショックだったな、病院に行かなければならないのに、足がすくんで前に歩けなかった。」告知当日のことを、このように教えてくれました。彼女が告知を受けたとき、私はその場に居なかったのですが、不安の波に飲み込まれていようとしている気持ちが伝わってきました。華奢で小さな彼女が、より小さく感じたことを覚えています。私は「辛かったですね…」と伝え、そっと手を握ることしかできませんでした。

また、彼女は西洋医学だけではなく民間療法にも取り組んでいました。その時のことを「良いと思ったら日本全国どこにでも行ったの。でも、やっぱりがんは良くはならなかった」と教えてくれました。その時の諦めたとも、納得したとも、とれる表情を今でも忘れることはできません。「本当に頑張ったんですね。」そう言って私が彼女の背中に触れた時、何故だか一緒に涙が流れていたことを覚えています。

それから彼女は少しずつ大切にしているもの、家族について、最期までどのように生きたいか等を話してくれるようになりました。人生の物語に触れ、私自身もひとりの人として彼女の人生に関わっているのだということを実感し、誠実に向き合うことの重要性を改めて感じました。

最期に彼女は「がんは怖いよ。がんじゃなくて、わたし自身をみてもらえてよかった。」という言葉を私に残してくれました。この言葉に緩和ケアの本質を教えて貰いました。この事を思い出す度に、感性を磨き続けることを忘れずに、その人と向き合い、緩和ケアへ取り組んでいこうと私を前向きにさせてくれています。

特別編

永年勤続者紹介

スタッフの横顔

今回は「スタッフの横顔」の特別編として、
今年、当院勤続 25 年を迎えた 2 名と
10 年を迎えた 3 名より、コメントを頂きました。

永年勤続 25 年

看護師　大畑（おおはた）　真由美（まゆみ）

秋本病院に入職して25年になります。高校卒業後に入職、看護学校に通いながら見習いとして働き、准看•正看護師の資格を取得しました。平成3年の入職時は「秋本外科病院」、平成8年に「医療法人AGIH秋本病院」となり、平成17年に現在の警固に移転し、同時に電子カルテの導入など25年間色々なことがありました。長年勤めてきて歴史を感じます。

私が続けてこられたのも周りの支えがあったからこそであり、とても感謝しています。これからも1日1日を大切に過ごしていきたいと思います。

永年勤続 25 年

看護師　中野（なかの）　倫子（のりこ）

あっという間の 25 年。駆け足で過ぎてきたように感じられます。看護学校・結婚・出産…と人生の節目を秋本病院とともに迎え、多くの時間が流れて行きました。

入職した頃はまだ右も左もわからない事ばかりで、院長先生をはじめ諸先輩方に、一からご指導頂き勉強の日々でした。辛い事も同期6人がいたおかげで、笑って乗り越えることが出来たと思います。今もなお勉強の途中ですが、これから先もさまざまな事を吸収し、日々精進していきたいと思います。

永年勤続 10 年

看護師　林田（はやしだ）　奈美（なみ）

この度、勤続10年を迎えることが出来ました。これも秋本病院の明るい雰囲気とスタッフみなさんの優しさがあってのことだと思います。日々の業務の中では、まだまだ自分の未熟さを痛感することが多くあります。当院の理念に謳われているように、質の高い心のこもった医療を続けるため常に研鑽努力する心を忘れず、日々精進したいと思います。

永年勤続 10 年

看護師　木月（きづき）　智子（ともこ）

一般病棟に1年半、緩和ケア病棟に異動して8年半になります。患者さまの最期に直面する緩和ケアの仕事は、初めは戸惑いもありましたが周りのスタッフに助けられ今日まで続けることができています。患者さまやご家族が秋本病院で最期を迎えられて良かったと思っていただけるような看護を提供していけるよう、今後も知識•技術の向上に努め、感性を磨いていきたいと思います。

永年勤続 10 年

看護師　大塚（おおつか）　千恵（ちえ）

早いもので秋本病院に入職して10年が経ちました。初めての業務ばかりで戸惑う事も多く、失敗もありましたが、多くの事を学ばせて頂いたと実感しています。残業も多く、忙しい毎日が過ぎていく日々でしたが、楽しい仲間に支えられて10年を迎えることができました。これからも日々精進し、そして楽しく仕事に取り組んでいきたいと思います。

千一夜医話

2016年、夏

秋本病院 理事長・院長
秋本（あきもと）　亮一（りょういち）

ようやく秋風を感じるようになった10月の休日にこの原稿を書いている。

今年の夏は例年にもまして特別に暑かった。福岡市では猛暑日（平均気温が30度以上）が22日、真夏日（最低気温が25度以上）が75日と暑い日が続き、日中戸外に出るとまさに肌が焼けるような思いをした。熱中症の患者さんは救急搬送されるだけでなく、「なんだか体調が悪い」と外来を訪れる患者さんの中にも見受けられた。高齢の患者さんには、診察が終わりお帰りになるときに「お気をつけて」と声をかけた。

さて、熱帯夜が続く中でさらに熱くなったのがオリンピックとパラリンピックだった。日本選手の頑張りで好成績を残した中、スポーツの祭典に水をかけた残念なニュースはロシアの国家的なドーピング違反だった。ドーピングとは「スポーツの競技力を高めるために薬物を使用したり物理的な方法をとったりすること、およびそれらを隠ぺいする行為」を指す。ドーピングはスポーツにおける不正行為であるばかりではなく、競技者の健康を脅かす由々しき問題なのである。試合の前に興奮剤を服用したり、トレーニングの時に筋肉増強剤を使用したりするのがそれである。時に死亡事故に繋がることもある。ドーピング問題はスポーツ界が取り組む重要課題として全世界で防止に努めている。その中心である世界アンチ・ドーピング機構（WADA）はIOC・国際競技団体・国内オリンピック委員会・各国政府と連携して、アンチ・ドーピングルールの徹底を行っている。日本のスポーツ界はこれまでに故意によるドーピング違反者を出していない。「正々堂々」や「武士道」が文化として我々に染み付いているのであろう。しかしながら、「うっかりドーピング」と言って禁止物質を含んだ市販薬やサプリメントを使用して違反の問われたケースがある。スポーツに携わる医師や薬剤師がもっと増えてスポーツ選手をバックアップし、4年後の東京大会に向かわなければならない。

最後に、ドーピング違反ではないが喫煙も心肺機能が重要なスポーツ選手にとっては大きな問題である。そして、選手にとってのみならず、日本の社会にとっても4年後東京に世界の人々を迎えるにあたって、タバコは重要な問題なのである。IOCとWHOは共同で「タバコのないオリンピック」を推進している。しかし、日本の受動喫煙防止対策は世界最低レベルといわれている。飲食店でのタバコの煙、歩きタバコに路上の吸い殻、おしゃれなパッケージのタバコを売るタバコ会社、等々である。先日、国会で安倍首相が「東京大会に向かって受動喫煙対策をとる」との答弁をしたが、対策が実現しタバコのない社会がオリンピックのレガシー（遺産）になることを願ってやまない。

福岡市内でも、まだまだ歩きタバコやタバコの吸い殻のポイ捨てなど喫煙者のマナーの悪さが目立ちます

10/4（火） 院内褥瘡研修

褥瘡（じょくそう）についての院内研修を行いました。褥瘡とは、寝たきりによって体重で圧迫されている場所の血流が悪くなることで、皮膚の一部が赤みを帯びたり、ただれたりすることです。自分で寝返りができず、寝たきりで栄養状態が悪く、皮膚が弱くなっている方で、特に高齢者に多くみられる症状です。

専任医師である井上医師より講義を受けました。井上医師のオフショットを交えてのスライド講習で、時折リラックス出来るような内容でした。これからも「褥瘡をつくらない」「早期治療•治癒」を目的として院内活動を行っていけるよう、学んでいきたいと思います。

10/18（火） 院内感染 対策委員会研修会

院内の管理栄養士による全職員を対象にした研修会『食中毒予防と対策について』が行われました。鶏肉の約60％はカンピロバクターで汚染されており、新鮮な鶏肉ほど食中毒の危険性大とは、驚きでした。

食中毒の予防は、食中毒菌を①つけない②増やさない③やっつける事が原則で、清潔に、食材を迅速に取扱い十分加熱し、調理器具の殺菌が大切だと痛感しました。手洗いを徹底し食中毒予防に努めていきたいと思います。

給食室より

パパッとできて体も心も温まる！

「簡単♪クラムチャウダー」

管理栄養士
境（さかい） 英里子（えりこ）

材料　4～5人分

- アサリの水煮缶……1缶（内容総量180g）
- ベーコン……2枚（50g）
- じゃがいも……中1個（150g）
- 玉ねぎ……1/2個（150g）
- 人参……1/3本（50g）
- バター……20g
- 薄力粉……大さじ2
- ★コンソメ……1個
- ★水……200cc
- ★ローリエ（あれば）1枚
- 牛乳……400cc
- 塩コショウ……少々
- ドライパセリ…適量

作り方

1. 野菜とベーコンは約1cmの角切りにする。
2. 鍋にバターを入れ、1を炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら火を止めて薄力粉を加え、具材になじませる。
4. ★の材料とアサリの缶詰を汁ごと加え、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮込む。
5. 牛乳を加える。塩コショウで味を調え、仕上げにパセリをかける。

【栄養価（1人分）】
エネルギー：194kcal
たんぱく質：8.0g
脂質：10.4g
炭水化物：16.3g
食物繊維：1.2g
食塩：1.3g

今回はアサリの水煮缶を使った簡単スープです。2枚貝と野菜を煮込んだ具だくさんのスープのことを「クラムチャウダー」と呼ぶそうです。生のアサリやはまぐり、牡蠣を使うこともあります。今回使用した水煮缶であれば調理の手間を省くこともでき、汁ごと食べられるのでアサリの栄養をしっかり摂ることができます。

9/23（金） 医療安全 院内研修

医療安全の院内研修を9月23日（金）に全職員対象に実施しました。今回は「エラー見えますか？」という演題でDVD鑑賞後、ホワイトボードにエラーを書き出します。いきなり指されてしまいますので、うかうか居眠りもできません。内服の処方間違い、内視鏡室の検体取り違えと、どこにでもある題材で『こうすれば間違えずに済む』を学びました。

これからも、皆さんに安全で安楽な医療を提供するため、意義ある研修を続けていこうと思います。

お知らせ

クリスマスコンサートを開催します

12月17日（土）14時30分～

今年も、秋本病院クリスマスコンサートを開催します。例年と同じく、グローバルアンサンブルの皆さんにお越しいただき、クリスマスソングから歌謡曲まで素敵な演奏をしていただく予定です。珍しい楽器も登場します。ぜひお越しください！

～インフルエンザワクチン接種について～

平成28年10月17日（月）より、下記の内容でインフルエンザワクチンの接種を開始しております。ワクチンがなくなり次第終了となりますので、お早目の接種をお勧めします。なお、詳しくは受付にてご確認ください。

＜日時＞
月～金曜日の外来受付17時まで
※土曜日・日曜日・祝日、時間外では行っておりません

＜接種料金＞
13歳以上…4,200円
13歳未満…3,300円（1回）／接種回数2回（2～4週間隔）

【市町村補助接種対象者】
①65歳以上
②満60歳以上65歳未満の人で心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫ウイルスによる免疫機能に障害を有する者

※福岡市の住民がH29.1.31までに接種の場合、自己負担金…1,500円
※他の市町村にお住まいの方は自己負担金、接種期間が異なる場合があります。必ず受付でご確認ください

昭和生まれの独り言 第3回

「蛔虫（かいちゅう）と蟯虫（ぎょうちゅう）」

松尾 鞠（まり）

明治生まれの私の父は、トイレットの事を「雪隠（せっちん）」「厠（かわや）」「憚（はばかり）」と云っていました。

昭和二十年に太平洋戦争が終わると、戦時中から続いて食糧難に喘（あえ）いでいた庶民は農家の親類縁者を頼って、幾許（いくばく）かの食料を得ようとリュックを背負（しょ）って買出しに励みました。あの頃の農家は母屋（おもや）の外に厠があり、町中の家も大抵、北側の薄暗い所にあって、人が排泄した糞尿は農作物の肥料になりました。畑の隅に深い穴が掘られてその中に肥（こえ）は溜め置かれ、昔の腕白坊主はその中によく落ちたらしい。

そして、その肥料のおかげで、大きく成長した白菜や大根を私たちが食べるのですが、大人も子供も、腸の中に蛔虫や蟯虫を飼う破目になるのです。その虫の有無を調べるために少量の糞を、マッチ箱に入れて学校に持って行かされました。当時はビニールやラップも無く、やわらかいティッシュやトイレットペーパーも無く、包んだり拭いたりするのは古い新聞紙でしたから、教科書を入れるカバンの中には新聞紙に包まれた弁当と、自分の糞の入ったマッチ箱が同居していたのでした。あの時代を振り返れば、何やら物悲しいけれど、ちょっぴりユーモアも感じるのです。

※編集者注：寄生虫病は日本では少なくなりましたが、まだ全く無くなったわけではありません。有機農法やペットの普及が媒介になっているようです。また、昨年のノーベル生理学・医学賞を受賞した大村智博士の業績のひとつの坑寄生虫薬は、中南米で多くの命を救ってます。