

かすみがうら

第 133 号

< 毎月 1 日発行 >

■ 発行所 ■

霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局

〒 300-8585

土浦市下高津 2-7-14

Tel 029-822-5050

Fax 029-824-0494

E-mail & Web Site

kasumi@kasumi.hosp.go.jp

http://kasumi-hosp.jp/

緩和ケアについて

副看護師長 吉岡 由佳

みなさまこんにちは。私は、認定看護師教育課程での 6 ヶ月の研修を終え、今年「緩和ケア認定看護師」となりました。

突然ですが、みなさん「緩和ケア」ってご存知ですか？きっと、ご存知の方もいらっしゃると思いますが、イメージとしては「治療できなくなった人が受けるもの」と、考えているのではないのでしょうか。

世界保健機構（WHO）は「緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと対処（治療・処置）を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、クオリティ・オブ・ライフ（QOL…生活の質）を改善するアプローチである。」と定義しています。少し難しいですね。簡単に言うと、緩和ケアとは

がんやその他の命に係わる病気に伴う体と心の痛みを和らげ、生活やその人らしさを大切に考える方です。例えば、患者さんや家族は、がんと診断されたとき、治療の経過、あるいは再発や転移がわかったときなどのさまざまな場面でつらさやストレスを感じます。

緩和ケアでは患者さんと家族が自分らしく過ごせるように、医学的な側面に限らず、いろいろな場面で幅広い対応をしていきます。ですから、私は、緩和ケアは「治療できなくなった人が受けるもの」とは考えていません。体の痛み・だるさや、気持ちのつらさを軽くすることのお手伝いを、治療が始まる前から行い、最期まで自分らしく「生きる」ために支えていくことが「緩和ケア」なのだと思います。

また、緩和ケアは患者さんだけが受けるものではありません。患者さんを支える「家族」

も援助の対象となります。

私は「緩和ケア認定看護師」として、患者さんとその家族がその人らしく生きる事ができるためのお手伝いをほんの少しでもしていくことが役割であると考えています。つらいことは、自分一人で抱えていく必要はありません。まずは、お気軽に相談してください！



氏 名…吉岡 由佳
役 職…副看護師長
所属部署…西 3 階病棟

へ乳腺外科外来紹介へ

田 地 佳那

2013 年 6 月下旬より、金曜日の午後に乳腺外科外来の担当をさせていただいております。田 地 佳那と申します。

現在筑波大学乳腺甲状腺内分泌外科に所属し、筑波大学大学院で乳癌研究に従事しております。

これまでの経歴として、平成 19 年に筑波大学医学専門学群卒後、筑波メディカルセンター病院で初期研修を終了し（この間、産婦人科研修で当院産婦人科・小児科の先生方には大変お世話になりました）、筑波大学附属病院乳腺甲状腺内分泌外科に入局致しました。

筑波大学附属病院では外来、手術、病棟業務を通して乳癌及び良性乳房疾患、甲状腺疾患、副甲状腺疾患、副腎疾患に対応しております。他に筑波記念病院（外科、呼吸器外科）、筑波総合クリニック（乳腺外来）、土浦協同病院（乳腺外来）の勤務歴があります。5 歳娘と 0 歳息子と遊ぶのが日々の楽しみです。

当院での乳腺外科外来は久々の開設となりますが、すでに開設している乳癌検診外来との連携をはじめとして、微力ながら各科先生方の支えとなれるように尽力していきたいと思っております。乳房腫瘍や疼痛といった有症状の方はもちろん、CT など偶発的に疑われた乳房腫瘍の方や、特に症状は無いけれども心配を打ち明けられた方なども、どうぞご紹介ください。現

在当外来ではマンモグラフィ、超音波、細胞診での精査に対応しております。手術や全身治療が必要な方には筑波大学附属病院や土浦協同病院、東京医科大学茨城医療センター等近隣病院へご紹介し、適切な情報及び治療を提供していきたいと考えております。

至らない点も多々あるかと存じますが、皆様からのご指導を賜りより良い診療を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



氏 名…田 地 佳那
役 職…非常勤外科医師
所属学会…日本外科学会
日本乳癌学会
日本内分泌
外科学会
日本甲状腺
外科学会
超音波医学会

感染管理認定看護師が 増員しました

この度、感染管理認定看護師となりました市村博美と申します。皆様私の仕事の内容を知ってもらえるよう、簡単に「感染管理認定看護師とはどの

ような仕事をする人なのか？」ということからお話したいと思います。

感染管理認定看護師は、病院内はもちろん、地域関連施設の患者さんやその家族、面会者、現場で働く職員を感染源から守るということが主な役割となります。

当院では、2009 年から感染管理認定看護師が 1 名在籍していました。看護公開講座や土浦イオンで開催された看護の日のイベント・健康フェスティバル等で「家庭でできる感染対策」などをお伝えしてきました。

現在、私は産婦人科病棟で働いておりますが、今後は専従の感染管理認定看護師と協力し、皆様へわかりやすく、最新の感染対策の知識や技術をお伝えしていくよう頑張っていきたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。



氏 名…市村 博美
役 職…副看護師長
所属部署…西 2 階病棟



「公開市民講座のお知らせ」
会場／地域医療

研修センター講堂

日時／9月11日 午後3時～
「薬の豆知識」

薬剤科

廣井 明夫

「9月集団指導のご案内」

☆減塩教室（第3木曜日）

午後2時～ 第4会議室

19日

『その薄味は減塩になって

いる?! 一度、味覚を

確かめてみませんか?』

管理栄養士

☆糖尿病教室（第1～4金曜日）

午後3時～ 第4会議室

6日

『簡単なお料理紹介します』

※実演は行いません

管理栄養士

13日

『糖尿病とは・・・

原因・症状・合併症など』

内科医師

20日（第3会議室で実施）

『カンバセーションマップで

話そう、学ぼう、糖尿病』

糖尿病療養指導士

27日

『糖尿病と検査値』

臨床検査技師

※予約の必要はありません。

お気軽にお越しください。

今月の一品料理

栄養管理室

【焼さんまネギだれかけ】



材料（2人分）	
さんま	2尾
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ1杯
【ネギだれ】	
長ネギ	1／2本
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
酢	大さじ1杯
しょうゆ	大さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
ごま油	小さじ1杯
豆板醤	適量

※作り方

①長ネギは粗みじん、しょうがとにんにくはみじん切りにする。

②ネギだれの材料を全て混ぜ合わせ、馴染ませておく。

③さんまは3枚におろし、食べやすい大きさに切る。

④③の両面に小麦粉をうすくつける。（余分な小麦粉ははたき落とす）

⑤フライパンにサラダ油をひき、④をやや強めの中火できつね色になるまで両面を焼く。

⑥皿に盛り、熱いうちに②をかける。

秋と言えば、さんまを連想する方も多いのではないだろうか。日本人にとって馴染みの深い食品です。さんまは、必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、良質なタンパク源となります。

また、近年注目されているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）といった不飽和脂肪酸を豊富に含んでいます。DHAは、脳神経を活性化するとされており、記憶力や集中力、思考能力などの向上が期待されています。EPAは、血液をサラサラにする、炎症を抑える、といった働きがあると言われていいます。この作用はDHAにもありますが、EPAはより強い効果を持つていると言われています。

秋を満喫しながら、うれしい栄養がしっかりと摂れるさんま料理の1品です。さんまは塩焼きにして食べるのが定番ですが、ネギだれかけも是非お試しくださいませ。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。個々の病状にあったお食事のアドバイスをさせて頂いております。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

霞ヶ浦医療センター

健康フェスティバル

2013の開催に

ついて

事務長 小嶋 美之

昨年10月に実施した「健康フェスティバル2012」では、総数1700名に及ぶ地元住民の皆様にご参加いただき、大変ご好評をいただきました。



本年も下記により実施いたしますので、ご家族・ご近所の方と一緒に無料測定を受けてみませんか。



<インフォメーション>

○電話予約の受付時間（診療予約センターより）

電話番号 029-826-6471（直通）
受付時間 平日 12時30分～16時まで

○MRI検査予約について（放射線科より）

当院では、MRI検査を土、日曜日の午後に実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

○禁煙外来のご案内（呼吸器科より）

受付時間 水曜日：13：30～（完全予約制）
担当 呼吸器科医師 菊池 教大
費用 1クール通院5回 保険適応（要件有り）
3割負担で合計6,500円程度

※初診の場合（紹介状がない場合）は、別に3,150円掛かります。



日時	場所	内容
平成25年 9月21日（土） 9時～15時	イオンモール土浦 2階イオン前広場等	①骨密度測定 ②血管年齢測定 ③血圧測定 等

