ご自由にお持ち帰り下さい。

創立1955年　医療法人 西福岡病院

MY HOME DOCTOR

生きがい

2017年 9月号

日本医療機能評価機構 一般病院認定

散歩道

晩夏の海

浜中あさり海水浴場は、庄内空港から車で5分ほど北上したところにあり、庄内夕日の丘キャンプ場にも近い海水浴場です。庄内浜の中央付近に位置しており、どこまでも続く雄大な海と砂浜のパノラマが圧巻です。特に日本海に沈む夕日はとても美しく、訪れる人々に最高の感動を与えてくれます。

健康随筆

「高取公民館改築開館」
～地域の絆作りを目指して～

萩尾（はぎお） 憲子（のりこ）

昭和二十八年、福岡市三十四番目の公民館として開館した「高取公民館」は、四度の引っ越しを経て、平成二十九年五月、改築開館しました。

老人いこいの家を合築し、生涯学習、地域コミュニティを司る社会教育施設としての船出となりました。

以前の公民館と比べ、約二倍の広さとなった公民館。随所に特徴がちりばめられています。

高取焼による「公民館の看板」、各部屋の案内板も全て高取焼で飾られています。二十八年三月卒業の六年生全員によるモニュメントも高取焼によって仕上げられました。

そして、校区内外の皆様のご尽力によって増築された「絆ルーム」、皆様の絆を育む部屋として光を放っています。この部屋は、講堂の三分の二の広さがあり、多岐にわたる使用が期待されます。

また、公民館の一時避難所としての役割を充実したものにするマンホールトイレの完備。多方面に亘る使う人を視野においた設計で、新しい公民館は、その役割を果たそうとしています。

「集まる」「学ぶ」「繋ぐ」役割としての公民館…

新しい感覚でありながら、流れるものは、人々への「愛」であることを確信し、新しい門出を迎えました。

ぜひ、みなさまにもお越し頂き、充実した時間を育んで頂きたいと思っています。よろしくお願い致します。

（高取公民館館長）

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される納得と安心の医療・介護・福祉の提供を目指します。

表紙題字　故　安藤　精彌
表紙絵　　石田　典子

特　集

緩和ケア病棟における痛みのコントロール
～自分らしく過ごすために～

緩和ケア病棟　看護師長
市丸（いちまる）　悦子（えつこ）

がんと診断された時、治療の経過あるいは再発や転移がわかった時などのさまざまな場面でつらさやストレスが待ち受けていると想像されるかもしれません。緩和ケア病棟は、がんによる痛みやその他の苦痛な症状の緩和、精神面でのケア、日常生活の援助を行います。その人らしい生活を支援していくところです。同時にご家族へのケアもできる限り行っています。今回は、痛みのコントロールを中心に説明します。

がんになった人が経験する痛みのイメージは？

がん患者と家族が抱える苦痛には、図1のように4つの種類があると言われています。〈図1〉

これら4つの苦痛をまとめて「トータルペイン（全人的苦痛）」と呼んでいます。

身体的苦痛…痛みや吐き気、食欲低下、息苦しさ、だるさなどの体の不調。

精神的苦痛…気分の落ち込みや絶望感などの心の問題。

社会的苦痛…仕事、経済、家庭、相続といった社会的な悩み。

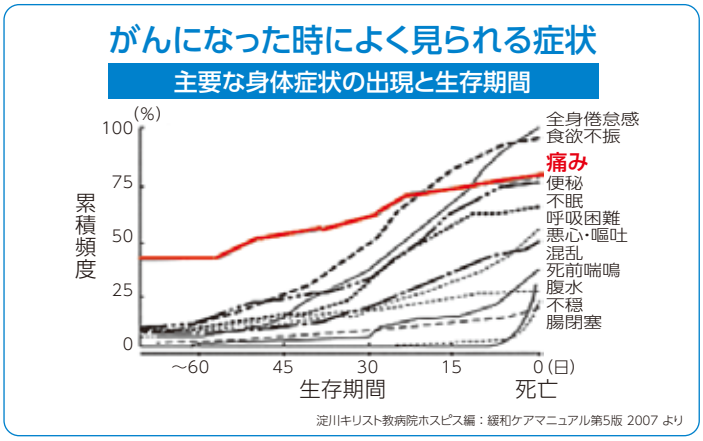
スピリチュアルペイン…「死に対する恐怖」「こんな状態で生きて行く意味が見出せない」などの宗教的、哲学的なこころや精神、霊魂、魂の苦しみ。

図2は、がんの終末期の患者様によく見られる身体症状を表したものです。その中でも痛みは、早い時期から最後まで続く辛い症状となりがちです。

痛みは必ずあるの？

がんの痛みは、がん治療を受けている患者様の3分の1に起こり、進行がん患者様では3分の2以上に痛みが出現します。がんの痛みは様々で、侵されている部位や神経障害の程度によっても痛みの性質や強さが異なります。例え

〈図2〉



淀川キリスト教病院ホスピス編：緩和ケアマニュアル第5版 2007 より

ぶらり超低山散歩㉘
鴻巣山（こうのすやま）〈福岡市中央区・南区〉

体験活動協会FEA　理事長
谷　正之

鴻巣山（100m）は、福岡市の中央区と南区の境に位置する。緑地保全地区に指定され、とくにマテバシイの群生が特徴的だ。鴻巣山展望台を頂上と見なし、小笹公園から歩き始める。

「小笹」標識がある交点①は東へ。分岐③まで舗装道路となる。小笹郵便局、分岐①を過ぎてすぐの分岐②は右へ。

正面に鴻巣山の電波塔を見ながら、住宅街の坂を上る。交点②は左へ。角に平和西公園がある。分岐③には小笹公園から20分程で着く。案内板がある。

ここから自然林の山道になる。「展望台」への誘導標識に従い分岐④は右へ、交点③は直進する。下って上り返すと、分岐③から15分位で鴻巣山展望台に到着する。展望台からは、福岡市近郊の山や島、眼下に福岡市街が見渡せる。

分岐④まで引き返し、「平和五丁目」誘導標識に従い、右の坂を上る。マテバシイが群生している。坂を下ると分岐⑤があるので左に向かう。

ここから先は舗装道路を歩く。「平和五丁目」標識がある交点④は左へ。展望台からおよそ40分で

ば、一日中ずっと続く痛みや時々動いた時に感じる痛み、動きとは関係なく感じる痛みなどです。

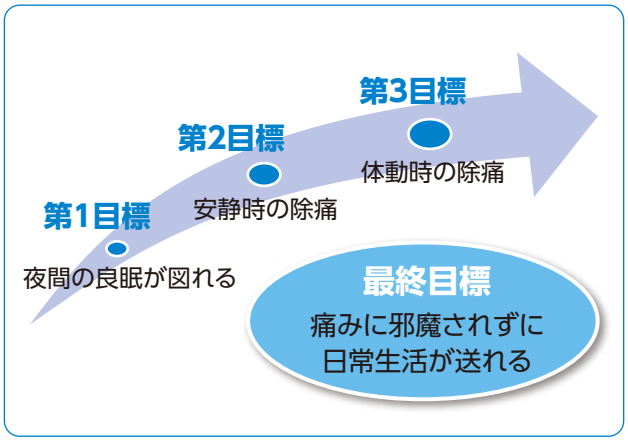
痛みが続くとどうなるの？

動悸、血圧の変動、不眠、食欲不振、不安などの症状が現れることもあります。痛みによって「自分のしたいことができなくなる」ということが最も苦痛といえるかもしれません。

どのように治療が進められるの？

緩和ケアでは、痛みに邪魔されずに日常生活が送れることが最終の目標です。図3のように段階を踏まえて治療を進めていきます。

〈図3〉



痛みをやわらげるお薬の使い方は？

がんによる痛みが初めて出てきた場合、はじめから麻薬を使うわけではありません。初めは消炎鎮痛剤が処方されます。効きにくくなったら弱い医療用の麻薬、その後痛みに応じてモルヒネなどの強い医療用麻薬へと移行していきます。また、必要に応じて鎮痛補助薬、シビレの薬や安定剤などを使うこともあります。

医療用麻薬ってどんなもの？

医療用の内服薬、坐薬、貼り薬、そして注射などの種類があります。

基本内服薬から開始します。服用が困難になるとその量に合わせた貼り薬、注射へと移行していきます。また、状態に応じて麻薬モルヒネの持続注射で痛みをコントロールしたり、その他の薬と組み合わせて使用します。

医療用麻薬の副作用は恐くないの？

便秘はほとんどの方にあらわれますが下剤でコントロールすることができます。

吐気が出る人もいますが、症状に応じて吐気止めを服用していただくことで軽減します。

眠気は病気の症状として倦怠感が現れ、それによるものもあるので副作用が原因とは断定できません。医療用の麻薬でなくても薬には副作用はありますので、「医療用麻薬」がきつい薬というのは誤解です。

その他痛みのある患者への援助とは？

身体的援助としては、マッサージや加湿・冷却ホットパック、蒸しタオル、入浴などが有効です。

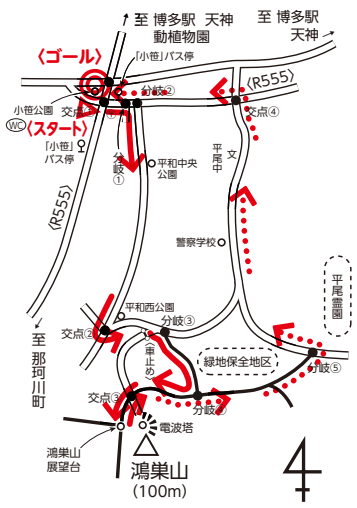
心理的援助では、気分転換など（散歩、会話、音楽鑑賞など）は非常に簡便で有効な手段といえます。入院中は、苦痛や不安な気持ちに寄り添い精神的サポートに努めています。

是非、緩和ケアを受けたいと思ったら、まずは担当医や看護師に相談してみて下さい。

小笹公園に帰り着く。

範　囲　福岡市中央区小笹・南区長丘
歩行距離　3・3km
歩行時間　75分
一口メモ　博多駅、天神方面から西鉄バスに乗車し、小笹バス停で下車。路線によりバス停の位置が異なる。

▲南公園西展望台から眺める鴻巣山



今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

人権学習

日　時
9月29日(金)
10:00
～12:00

◎場　所　西陵公民館　講堂
◎対　象　60歳以上の人
◎内　容　DVD「カラフル」視聴
◎講　師　西区人権教育推進員
　　中村仁志さん
＊皆さまの参加をお待ちしています。

子育てミニミニひろば

ミニうんどう会

日　時　9月28日(木)
10:00～12:00

◎場　所　西陵公民館　講堂
◎対　象　0～3歳児と保護者
◎指　導　保育士　大歯美穂子さん
＊動きやすい服装と飲み物を持参

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ／気管支喘息について》

と　き　平成29年9月30日(土)
午前10時より午前11時まで
場　所　医療法人西福岡病院　本館3階会議室
☎　092-881-1331
住　所　西区 生の松原3-18-8
講　師　呼吸器内科 医師　石津 美輪
会　費　無料

お問い合わせ先
医療法人 西福岡病院 総務課　☎092-881-1331

外来診察表

診療科目		月曜日 午前	月曜日 午後	火曜日 午前	火曜日 午後	水曜日 午前	水曜日 午後	木曜日 午前	木曜日 午後	金曜日 午前	金曜日 午後	土曜日 午前
内科	内科	中村	中村	中村	飯田	中村	児玉		オンコール		飯田/北原	飯田/交代
		原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)		渡辺	
	呼吸器内科			髙野	髙野	落合(2・4)	吉川	髙野	髙野	吉川	落合	
		國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
	消化器内科	安藤(文)(予約制)/山田		安藤(文)(予約制)/山田	宮本	安藤(文)(予約制)/宮本		安藤(文)(予約制)/宮本		安藤(文)(予約制)/山田		
	循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
	糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
	神経内科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外科		中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科・リハビリテーション科		瀬尾	高比良	高比良		瀬尾	高比良	瀬尾		高比良	瀬尾	非常勤
泌尿器科			非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科		鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		
眼科		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科		非常勤		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科				非常勤						安藤		非常勤
緩和ケア内科				川上	川上					川上	川上	
腫瘍内科								川上				
禁煙外来					國武(予約制)							

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。
※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もございます。)

第16回 病院フェア

日時 平成29年10月21日(土) 午前10時～午後3時30分
場所 西福岡病院　正面玄関前・1階フロア・3階会議室

健康講話や骨密度測定、楽しいイベント盛りだくさん、出店もあるよ!
☆詳細につきましては次号でお知らせします。

●発行／医療法人 西福岡病院
〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8　☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号)　http://www.nishifukuhp.or.jp