

しょうなんメール

Vol. 13

2008年4月号

CONTENTS

- ◇ ドクター紹介.....2
- ◇ 緩和ケアカンファレンスSTART！.....3
- ◇ 薬の正しい飲み方.....5



層雲峡 撮影:黒葛原 葉月

医療法人社団 愛心会 湘南鎌倉総合病院

理念

- ◇「生命を安心して預けられる病院」
- ◇「健康と生活を守る病院」

ドクター紹介

産婦人科 井上 裕美 副院長



マチスとピカソと私

親父が他界してから8年が過ぎた。画家だった親父は、生前私が描いた絵をみて笑いながら私を「マチソ」と呼んだ。「マチソ」とはマチスとピカソの名前を一緒にした造語だ。マチスは20世紀芸術の華々しいフォービズム（野獣派）の代表であり、キュービズム（立体派）の代表がピカソだ。それぐらい私は絵を描き始めた頃からマチスとピカソが好きで、この二人の絵の影響を受けた絵を描いていた。正確に言うとミケランジェロ、ゴッホ、ゴーヤン、セザンヌ・・・もマチスとピカソと同じくらい好きな作家だが、この二人は格別だった。

画家の家に生まれた私は、小さい頃から絵の中で育ち、日常の生活のひとつとして絵を描き、繁く美術展に連れて行かれ、そして食事時、たいていは絵の話聞いて育った。だから多くの画家の名を知っていたし、多くの絵を美術書でみていた。でもその中で何故マチスとピカソが気に入ったのかはわからないが、親父がよく話していた「マチスの赤」は私の好きな色だし、ピカソの横と正面の顔を一つの面に描く手法に私は興味を引かれていた。「マチスの赤」は見ていて暖かくなる赤だ。ピカソの女性の顔はユニークでユーモアを感じ、そしてあらたな挑戦への勇気をもらえそうな絵だ。

60歳になろうとする私は、先日この二人が今の私と同じ年頃に、何をしていたのか興味を覚えた。マチスは60歳の時「新しい光」と「新しい空間」をもとめてタヒチへ行っている。そしてその後あの「マチスの赤」が多く見られるようになる。ピカソはスペインのゲルニカのドイツ軍の爆撃に対し憤りを感じて描いたと言われている「ゲルニカ」を56歳で描き、59歳の時住んでいたパリがドイツ軍に占領されていた。そしてマチスは81歳、ピカソは91歳まで絵を描き続けた。2人とも長生きしている。私は何歳迄頑張れるのか？

いま私が曲がりなりにも絵を描く時と言え、毎年のお盆休みぐらいだろう。しかし絵心とは良く言ったもので、その気持ちがあれば電子カルテでも診察所見や手術の説明に毎日でもスケッチ風の解剖図を描く事が出来る。診療に役に立ちつつ、私の片隅にいる絵を描きたいと思う私のDNAは、わずかなそしてささやかな満足感を得ているようにも思えるのだ。

緩和ケアカンファレンス

START!



2008年2月12日

火曜日18:30

緩和ケアカンファレンスがスタートしました。患者様に対する苦痛の緩和、緩和ケアに対する情報提供と支援、院内スタッフの緩和ケアの質の向上を目的としています。一人一人の患者様に対しての事例をあげ、医師、看護師、薬剤師による活発な意見の交換が行われ、医療の現場を間近に感じることができました。来期はオンコロジーセンターの設立も予定されており、更に発展する湘南鎌倉総合病院

ですが、今回は現場で活躍されています緩和ケア認定看護師の五十嵐師長に聞きました。



五十嵐師長に質問

Q1 オンコロジー・緩和ケアとは？

オンコロジーとは腫瘍学と訳されています。がんの予防、検診、診断、治療、研究など、多分野に分類されています。緩和ケアとは「治癒を目的とした、治療に反応しなくなった疾患を持つ患者様に対して行われる積極的で全体的な医学的ケア」と国際的に定義されています。がんの終末的患者様や、AIDSの患者様が主に該当しますが、我が国ではまだまだ緩和ケアという言葉は一般市民に浸透していないように思われます。また、緩和ケアとは生きることを尊重し、誰にも例外なく訪れる「死に行く過程」にも敬意を払う、死を早めることも遅らせることも意図しない、家族の苦難への対応の支援等が課題です。



Q2 なぜ緩和ケア認定看護師になろうと思ったのですか？

一つは、年齢を重ねるごとに専門性を高める為のステップアップを図りたいという気持ちがあったこと。二つ目は、自分の家族はがんで亡くなりましたが、呼吸困難、不眠、リンパ浮腫による苦痛を軽減させてあげることが出来ませんでした。自分の知識の無さを痛感するとともに後悔ばかりしている自分が嫌になり、こんな気持ちを二度と味わいたくないと、又、患者様、ご家族様へ援助できていなかった自分に気付くことが出来たため、認定をとろうと思いました。コースに通っている時はとても楽しい（つらい時期もありましたが）思い出ばかりです。

Q3 今一番頑張っている事を教えてください

頑張っているかどうか分かりませんが……

当院にも緩和ケアチームが出来ましたが、毎週火曜日に定期的に5階西病棟、新病棟を中心にカンファレンスを開くことになりました。それを軌道に乗せていくこと、チームの活動が病棟スタッフ、患者様へ生かされる為に努力中です。

DSセンターに配属され、覚える事ばかりの毎日です。病棟スタッフとはまた違ったミッションが多いため、とにかく安全第一と考えています。化学療法の患者様もたくさんいらっしやいますので、緩和ケアとはまた違う関わりも学習中です。

緩和ケアナース 五十嵐 桂子 看護師長

薬の正しい飲み方

薬の飲み方で最も大切なのは、決められた量と回数を守ることです。量が少なすぎると効かず、多すぎると中毒を起こしたりしますので医師の指示通り飲んで頂く事が大切です。一度飲んだ薬は、体の中に吸収され、血液にのって全身に回り、やがて糞便や尿中に排泄されていきます。この吸収と排泄が、薬の服用時間に関係しているのです。また、3度の食事と関連付けているのは、飲み忘れを防ぐという目的もあります。

* 服用時間 *

時間帯・種類	説明	薬例
起床時 朝起きてすぐに飲む	食事により効果に影響を受けやすい薬。	骨粗鬆症治療薬など
食前 食事をする30分位前に飲む	薬は主に胃で溶けますが、胃の中に食物が入ってくると吸収が悪くなる場合、又は、食事どきに効果を出したい場合に指示されます。	漢方薬、吐き気止め、食欲増進薬、糖尿病薬など
食直前 食事を始める時や、食事の5～10分前に飲む	食物と混ざり合って効果を出す薬や、食事後に効果を期待する薬の場合に指示されます。	糖尿病薬、リン吸着剤など
食後 食事をしてから30分位の間に飲む	胃の中に食物が入っているので、消化管への刺激を和らげます。	風邪薬、痛み止め、ステロイド薬、抗生物質など
食間 食事と食事の間、食事をしてからおおよそ2時間後に飲む	食事により効果に影響を受けやすい薬など。	漢方薬、制酸剤、粘膜修復剤など
就寝前 寝るおおよそ30分位前に飲む	薬の効果が現れる時間を考えて、この頃に服用するのが良い場合があります。飲んだ後10分位は横にならないようにします。	睡眠薬、便秘薬など
とんぷく（頓服） 必要に応じて飲む	服用する時間は決まっていません。 また、症状がなくなれば服用する必要はありません。痛み止めや熱さましの飲み薬は、胃に負担がかかるものがありますので、なるべく空腹時は避けて飲むようにします。	
〇〇時間毎 決められた時間をあけて飲む	体の中で薬の濃度を一定に保つための飲み方です。	抗生物質、痛み止めなど

* 薬を飲み忘れたとき *

決して2回分を一度に飲んではいけません！

飲み忘れに気づいた場合は、決められた時刻からそれほど時間が経っていなければすぐに1回分を服用します。次の服用時間が近ければ飲み忘れた分は1回抜き、次から指示通りに飲みます。



1日3回の場合は、次の服用まで4時間以上間隔をあけます。
1日2回の場合は、次の服用まで6時間以上間隔をあけます。

これはあくまでも目安であり、薬によって該当しない場合がありますので、必ず医師・薬剤師にご確認下さい。

* 薬をのむ時の飲み物 *

薬と一緒に飲むものとして無難なのは『水』と『白湯』です。十分な量（約コップ1杯）の水か白湯で飲んで下さい。喉・食道に付着して炎症を起こさない、胃粘膜への刺激を少なくする、吸収を良くするなどの理由があります。特にカプセル剤や、薬の数が多い場合は特に十分な量で飲むようにして下さい。

お茶も『濃いお茶』でなければ（普通のお茶やウーロン茶程度）問題ないと、今では考えられています。しかし、『ジュース』、『牛乳』、『硬度の高いアルカリイオン水』は吸収に影響し、効果に影響を及ぼすことがあるので、避けることをお勧めします。

『アルコール』は、薬の効き目が強くなる場合や、弱くなる場合、また効果以外の有害な作用が現れることもあるので絶対に避けましょう。

今回は、一般的な薬の話の一部をさせて頂きましたが、先ず、ご自分が飲まれている薬を知って頂く事が非常に大切かと思えます。この他にも薬に関する質問・疑問があると思えます。我々、湘南鎌倉総合病院薬剤部は患者様が安心して薬を飲んで頂けるよう、服薬指導をさせて頂きますので、何か薬についてお知りになりたい場合は薬剤師にご相談下さい。