



からだのとしょかん通信

病気について知りたいあなたに、分かりやすい医学情報を集めました。
 外来棟 2 階の「からだのとしょかん」をご利用ください。娯楽書もあります。
 今号は、がん看護外来、凜舟、中島緩和ケア科医師から緩和ケア科の紹介です。

2018年6月号



がん看護外来ってなあに？

緩和ケアセンター

がんと診断されたら・・・

がんそのものによる症状や、治療に伴って起こる症状は患者さん個々によって異なります。日常生活に何らかの影響をきたし、医療だけでは解決困難な問題に突き当たることもあります。また複数の治療選択肢の中から自分はどれを選べばいいのか、迷うこともあるでしょう。そんなとき。。。がん看護に関する専門・認定看護師と一緒に解決策を考え、自分らしく生活できるように支援させていただきます。小さなことでもどうぞ遠慮なくご相談ください。

下に基本的な外来予定表と、質問や相談の例を紹介しますのでご覧ください。

*対象は原則当院で診療を受けておられる患者さん・そのご家族となります

がん看護外来予定表

	月	火	水	木	金
緩和ケア 家族ががんになってどうしていいかわからない 療養先をどのように決めればいいのか？	乳がん	緩和ケア	リンパ浮腫	放射線療法 移植看護 (小児)	よろず 相談
リンパ浮腫 リンパ浮腫の予防方法を知りたい 弾性着衣について知りたい *医師の指示がある方が優先となります	乳がん	皮膚ケア	リンパ浮腫	化学療法	ストーマ
放射線療法看護 どんな副作用があるの？	乳がん	痛みの看護	リンパ浮腫		化学療法
皮膚ケア 管が入っているところがただれてしまった 抗がん剤で皮膚が荒れてしまった	乳がん		リンパ浮腫	移植看護 (内科)	よろず 相談
手術看護 輸血をしたくないけど手術は受けられるの？ *希望時予約	乳がん看護 治療方針にまよう 遺伝カウンセリングを受けたい これからの生活が不安	痛みの看護 痛み止めの飲み方を相談したい 主治医に痛みをうまく伝えられない	移植看護 造血幹細胞移植をしたらどんなことを気を付ければいいのか？	よろず相談 どこに相談していいかわからない 治療をどうすればいいか相談したい	ストーマ ケア 人工肛門を造設したがどの装具が良いかわからない 自己管理できるか不安 がん化学療法看護 抗がん剤の副作用が怖い 髪が抜けたらどうすればいいの

*場 所：採血室前の階段を上がってすぐ右手の、2 階フォトセンター内で実施しています。

*月間予定表：月間予定表はフォトセンター前の掲示板またはがんセンターホームページにてご確認ください。
<http://www.niigata-cc.jp/>

*予 約 方 法：原則予約制となります。各分野ごとに利用日が決まっていますが、外来通院の都合や相談内容に合わせて調整しますので、お気軽にお近くの看護師、または緩和ケアセンターまでご相談ください。 電話(代表):025-266-5111 予約時間：月～金 9：00～16：00

◆ 凧舟のやさしい音色

日比野 則彦

いのちをめぐる連続講演会で今年2月に紹介された「凧舟」。 **舟の形をした音響・振動発生装置**で、そのやさしい音色は参加者を魅了しました。このたび製作者で演奏家の日比野氏から、凧舟に込めた想いとその効果について解説いただきました。

凧舟（りんしゅう）は「厳しい寒さの中でもじっと耐え、進む舟」のイメージ。人生という航海の中で、荒波が押し寄せ、壊れそうになる日にも、希望の光を届けられるものは何か・・・その一つの答えです。

- ①音：湾曲板による音の増幅を利用した画期的な音響・振動発生装置です（日米特許取得済）。その音は、生楽器の音のように可聴範囲外の超高域を豊かに含み、人間の耳の限界を遥かに超えて、体に伝わります。
- ②技：凧舟のためだけに新潟の山から原木を切り出し、2年をかけて熟成。桐箆等の産地として知られる新潟・加茂の職人が、一台一台心を込めて丹念に製作しています。
- ③祈り：凧舟の奏でる楽曲は、ビジョンに共感した演奏家が、祈りのうちに心を込めて演奏したものです。収録の前には必ず、この音源が誰に向けて、どのように使われるために作るのかを共有。聴く方の心、体、魂に寄り添います。



長岡技科大と行った無意識下の脳波を調べた研究では、凧舟が従来型ハイレゾ対応スピーカーと比較して「**平安**」「**心地よさ**」等の感性を**35%向上させ**、「**不安**」「**恐れ**」等の感性を**55%減少させる**結果となりました（図）。また凧舟を入眠時に使用すると、音がない状態に比べて**8割以上の被験者のノンレム睡眠（最も深い睡眠）の割合が増加する**ことを発見しました（※）。現在、病院・介護施設・在宅ケアなどで導入が進んでいます。

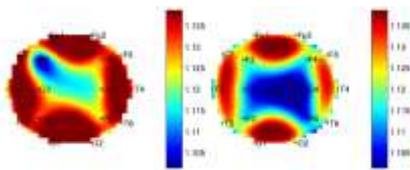


図 脳のフラクタル指数（脳の活性化の状態）
凧舟(左)と従来型ハイレゾスピーカー(右)比較
※睡眠時間前半のフラクタル次元時間平均

図 脳のフラクタル指数（脳の活性化の状態）について

凧舟では、人間が「快」を感じると活性化するとされている右脳の前頭野が活性化しており、「不快」を感じる時の左脳前頭野が不活性であることが分かります。一方、従来型のスピーカーでは、このような差分が見受けられません。またこの傾向は、かつて聴力を有した聴覚障害者では更に顕著でした。

◆ 緩和ケア外来 緩和ケア医が2名になりました

中島 真人

本年度から緩和ケア科でお世話になっております、中島真人と申します。よろしくお願いいたします。

最近「緩和ケア」という言葉を耳にする機会が増えてきました。一方、「緩和ケアってなに？」と感じられる方も多いのではないのでしょうか。今回は、緩和ケアの紹介をしながら、みなさんを緩和ケア科の入り口にご案内できればと思います。

緩和ケアは、「重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」と説明されています。がんは、最初に診断されたときから、さまざまなつらい症状が出てくることがあります。病気によって生じる痛みなどの症状だけでなく、不安によっておちこんだり、眠れなくなることもあります。治療の副作用で食欲がなくなったり、だるさを感じることもあるかもしれません。医療費やご家族のこと、これからの生活についての心配もあるでしょう。こうした、がんの診断や治療の中で現れるさまざまなつらさは、病気の重さや治療の内容にかかわらず、いつでも感じることもあるものです。私たち緩和ケア科が目指すのは、さまざまなつらさを和らげ、それぞれの患者さんの生活が保たれるようにサポートを行うことです。そのために医師・看護師だけでなく、多職種でチームを組んで、医学的な側面だけでなく、色々な角度から幅広い対応を行っていきます。

みなさんの「つらさを和らげたい」という気持ちが、緩和ケア科への入り口へとつながり、つらさをやわらげる第一歩となるのです。

診断から治療中、そして治療後でも、つらさや不安があるときには、いつでも担当の医師や看護師、緩和ケアセンターにご相談下さい。

