大阪市立十三市民病院　広報誌

十三健康かわら版

令和６年７月 ／ 第８２号

『緩和ケアとは』

「つらいな」と思ったら、どんなことでも遠慮せずに相談してください。

がんは、日本人の死因で最も多い病気です。現在、３人に１人ががんで亡くなっています。このように身近な病気になった「がん」。あなたの大切な方も、がんで悩んでいるかもしれません。

がん患者さんは、がん自体の症状のほかに、痛み、倦怠感などのさまざまな身体的な症状や、落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛を経験します。

「緩和ケア」は、がんと診断されたときから行う、身体的・精神的な苦痛をやわらげるためのケアです。

緩和ケアには、痛みのコントロールや痛み以外の心や身体のつらい症状にもそれぞれの症状にあった適切な治療やケアがあります。

当院では４月より緩和ケア内科を立ち上げました。
「つらいな」と思ったら、どんなことでも遠慮せずに相談してください。

緩和ケア内科部長兼
消化器内科担当部長
大庭　宏子

月曜日 8:45～11:00【初診受付】で
緩和ケア外来を行っています（※紹介状をご持参ください）

がんになったとき、
病気だけでなくいろいろな苦痛と闘わなければいけないとしたら・・・

痛みは、あなたの生きるエネルギーを奪います。
強い倦怠感は、もうなにもできないという無力感をまねきます。
吐き気は、あなたを一日中不愉快な気分にさせます。
気持ちの落ち込みは、あなたの力を奪います。
希望が見えないことは、あなたを絶望の淵に追いやります。

がんになったとき、
からだや心の苦痛を和らげる治療やケアがあることを知っていますか。
緩和ケアはがん治療を充実される大切なケア。
苦痛が緩和されれば、おだやかな時間を取り戻せます。
遠慮せず、勇気を出して、言ってみましょう。

「緩和ケアを受けたいです」と。

疲れ目かな？

眼科受診のタイミングと検査

視能訓練士
網本真菜、柏原仁美

視能訓練士って？…1971 年に国家資格として誕生。医師の指示のもと、様々な眼科検査をおこなっています。

1 目について気にあることがある方は、放置せず受診を！

症状の例　見えにくい、かすむ、ゆがむ、二重に見える、中心が見えない、
見える範囲がせまい、黒い点がとぶ、目が痛い　など

健康診断で指摘された方は、症状がなくてもぜひ受診をしてください。

2 アイフレイルチェックリストで、自己点検してみよう！

アイフレイルとは、加齢による目の機能低下のことです。

1 目が疲れやすくなった

2 夕方になると見にくくなることが増えた

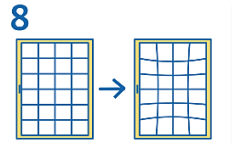
3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった

4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある

5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった

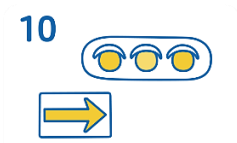
6 まぶしく感じやすくなった

7 はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた



8 まっすぐの線が波打って見えることがある

9 段差や階段で危ないと感じたことがある



10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

出典：アイフレイル啓発公式サイト https://www.eye-frail.jp/

１０個中、２個以上あてはまった方はアイフレイルかもしれません。

一度かかりつけの眼科に受診してください。

くわしくは右の QR コードを読み込んでください。

アイフレイル公式

3 受診時の持ち物は？

あれば、ご持参ください。

- 紹介状※、お薬手帳、健康診断の結果
  ※紹介状が無い場合は、選定療養費 2750 円が必要になります。
- 普段使っている眼鏡
- コンタクトレンズのケース
- １日使い捨てコンタクトレンズ装用の方は、替えのレンズ

がん患者サロン サロン・ド・JUSO

サロン・ド・JUSO はどんなところ？

がん患者さんやそのご家族の方が、気兼ねなく病気のことや悩み事などを語り合い、交流するところです。
毎回、イベントを催して、看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士なども参加し、皆さん気楽におしゃべりを楽しんだり、相談をされています。
思いを語ったり、聞いたりすることで心が軽くなることもありますので、気軽にお越しください。

サロンは申し込み不要・無料です。

開催日時：毎月　第４水曜日　　14：00～15：00
対象：がん患者さんとご家族
　　（興味のある方や話を聞いてみたい方もどうぞ）
内容：談話会と情報交換
場所：十三市民病院９階すかいルームに直接にお越し下さい
注意事項：マスクの着用をお願いします
お問い合わせ：外来看護師　坂本または岡

病院には色んな部門があります。そこで何をしているのか、患者さんのお役に立ちたいと働くスタッフの思いとともにお伝えします。十三市民病院を身近に感じていただければ幸いです。

今回は、放射線科の仕事について、放射線技師に聞きました。

病院の放射線技師はどんなことをするのですか？

まず、皆さんが放射線技師を思い浮かべるとき、レントゲン写真や CT、MRI、骨密度検査、マンモグラフィの検査を行う人を想像するのではないでしょうか。これらの検査は、撮影した画像を用いて病気の診断に役立てるものです。

放射線技師の仕事はそれだけではありません。他にも、レントゲンを撮りながら検査や治療をすることもしています。例えば、骨折や脱臼を手術ではなく用手的に治療する場合は、撮影しながら（透視といいます）医師が良い位置に整復します。また、胃や腸、血管が細くなっていたり、詰まっている部分を探すために、造影剤を流しながら撮影して確認を行うこともしています。

私たちは、検査や治療が正確に、また患者さんの負担も軽く済むように、医師や部署内のスタッフとコミュニケーションをとり、連携しながら行っています。

患者さんとの関わりで心がけていることは何ですか？

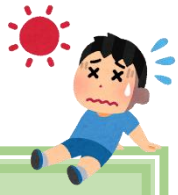
多くの患者さんは、検査や治療について「どんな検査なんだろう」「この前もレントゲン撮ったけど、続けて撮ってもいいのかな？」など、緊張や不安を感じておられます。私たちは、少しでも安心して受けてもらいたいと思い、初めの印象と声掛けを大切にしています。緊張されている様子の方には話しかけたり、ゆっくり説明をしたり、放射線技師として答えられる検査方法などには丁寧にお伝えするように心がけています。短時間の一期一会の関わりの方がほとんどですので、患者さんには検査を理解して、安心して気持ちよく受けてもらいたいと思っています。そして、患者さんからの「ありがとう」の一言をモチベーションにがんばっています。

次号は「　臨床工学技士　」についてお伝えします。

健康レシピ豚肉のねぎ塩焼き

〈材料〉4 人分
豚肉・・・400g
白ねぎ・・・1 本
鶏ガラスープの素・・・大さじ 1
レモン果汁・・・小さじ 2
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
ごま油・・・大さじ 1

つけあわせ
ほうれん草・・・1/2 束
玉ねぎ・・・1/2 個
赤パプリカ・・・中 1/2 個
コンソメ・・・小さじ 1/2
サラダ油・・・小さじ 1



〈一口メモ〉
豚肉は「ビタミン B$_1$」を多く含み、疲労回復を助ける働きがあります。また、白ねぎや玉ねぎに含まれる成分がビタミン B$_1$ の吸収率を増加させます!

〈作り方〉
① 白ねぎはみじん切り、ほうれん草は 3～4cm、玉ねぎと赤パプリカは薄切りにする。
② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ほうれん草、玉ねぎ、赤パプリカを加え、火が通るまで炒める。
コンソメで味付けし、皿に盛り付ける。
③ フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉に火が通るまで炒める。
④ 長ねぎ、鶏ガラスープ、レモン果汁、塩、こしょうを入れ、全体に絡め、皿に盛り付ける。

〈栄養価〉1 人分
エネルギー：238kcal たんぱく質：21.7g 脂質：14.8g 炭水化物：6.4g 塩分：1.5 g

いきいき健康セミナー

無料、事前申込不要

＜日 時＞： 令和 6 年 **7** 月 **16** 日（火） 午後 2 時～午後 3 時
テ ー マ ： 自宅でできる嚥下リハビリ
講 師 ： 摂食・嚥下障害看護認定看護師 伊吹 由香

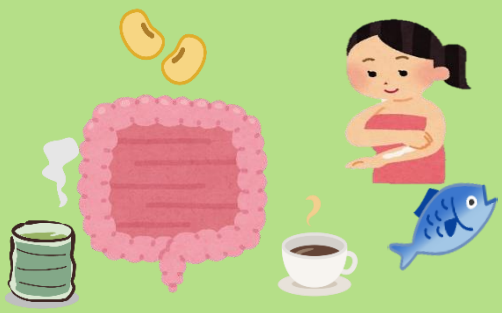
3/9 に開催しました市民公開講座「外科」の
講演内容を動画配信しています。

動画配信中
7/31 まで

講演 1 大腸がんとは／がん検診 外科治療について
外科副部長 貝崎 亮二

講演 2 日常の傷（きず）のケアを見直そう きれに治すために
皮膚・排泄ケア認定看護師 奥田 典代

講演 3 がんと栄養のお話 予防と治療中の食生活
管理栄養士 源氏 博子



編集
〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27
大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000
FAX 06-6150-8686
https://www.osakacity-hp.or.jp/juso/