



# 新年のご挨拶

病院長 寺坂 薫



新年あけましておめでとうございます。

この2年間は新型コロナウイルス感染により、三密を防ぐ、緊急事態宣言の発令など、不自由な生活を強いられました。

当院でも入院患者さんへの面会を禁止するなど、皆様にはご迷惑をおかけしまして申し訳ありませんでした。

ただでさえ不安な状況の中、少しでも不安を取り除ければと考え早急にオンライン面会が出来る環境を整えました。13台のiPadを用い、2021年11月までに約1,200件(1日平均約4件)の方にご利用いただきました。

また、入院中でも患者さんに快適な入院生活を送っていただくため、Free WiFiを使用できるようにしました。患者さんからは非常に好評をいただき、現在では外来患者さんも利用できます。

そして、オンライン診療は現在も行っていますが、今後、患者さん、ご家族への説明もオンラインで行えればと思っています。

さて、2022年の干支は「壬寅(みずのえとら)」です。「壬」という漢字は鍛造する台を表した象形文字で、支える、担うと意味があります。また、「寅」という漢字は弓矢を両手で引き絞る形をした象形文字で、引っ張るや、伸ばすという意味があり、矢が放たれる準備段階を示している事から、「動き始め、始動」という意味が誕生しました。つまり、「壬寅」は、春の胎動を大きく花開かせるため、地道に自分を磨き、実力を養う期間ということを表すそうです。

新型コロナウイルス感染に対して、ワクチン接種も進み、経口治療薬など新しい薬も製造され、このパンデミックも終焉に近づいていることが期待されます。

その後、医療現場では様々な変動があることが予想されます。

地域医療構想部会の報告では、呉地域は人口減少もあり急性期病床が余剰で、回復期病床が不足しているとのことです。このようなデータに対し、当院ではさらに救急医療を充実させるため、地域包括ケア病棟の設立が今年の課題と考えています。

ダーウィンが進化論の中で「強い者、賢明なものが生き残るのではなく、唯一生き残るのは、変化するものである」と述べていますが、我々も今までの常識にとらわれず、臨機応変に変化していきたいと思います。

皆様(患者さん)の気持ちに寄り添った治療を尽くし、安心して暮らせる医療を提供できますように努力していきます。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。



「緩和ケア＝つらさをやわらげる」は終末期医療というイメージがありませんか？  
しかし、「緩和ケア」はがんと診断された時から始めることが推奨されています。

多くの場合、まずはがんに対する治療が始まり、がんを克服できる反面、様々なつらい症状が現れることがあります。

「つらさ」には、身体的なつらさ（痛みやだるさ、食欲低下など）、心理的つらさ（不安や落ち込み、イライラなど）、社会的なつらさ（仕事のことや経済的な不安など）、宗教的・哲学的なつらさ（人生の意味や死生観に対する悩み、価値観の変化など）があり、人それぞれです。

「がんの治療をしているのだから、少しくらいつらいのは当たり前…」ではありません！

- \* 人は苦痛を記憶してしまいます。
- \* 痛みも我慢しすぎると、記憶が残りさらに痛みが増してしまうことがあります。

つらさをうまく医療関係者に伝えるには？

- \* 遠慮せずに体調をありのままに伝えてください。
- \* 日頃つらいと思うことをメモしておくことも大切です。
- \* つらさを緩和するには自己申告が不可欠です！

何が苦痛なのかわからないときは？（漠然とした不安）

- \* とにかく話をしてみましょう。
- \* 話している間に何がつらいのか整理されて、解決の糸口が見つかることもあります。

「つらさ」をうまく伝えることが大切です。  
治療中に起こるつらさを我慢せず、病院スタッフに伝えることで、より良い治療を受けることができます。

がんに対する治療  
・手術  
・化学療法  
・放射線治療

がんに伴う苦痛  
に対する治療

より効果的で質の高い治療ができる



## ご家族と心の問題

ご家族の誰かががんになることは、他の家族の心にも様々な影響を及ぼします。  
ご家族も、患者さんが“がん”と疑われた時や、病状や再発、転移を知った時など、様々な場面で心に負担がかかります。患者さんの治療がうまく進めば、ご家族も元気になりますが、治療経過が思わしくないと、ご家族も沈みがちになります。

患者さんの状態がご家族の心にも影響があることを理解していただき、負担が強いと感じたら、躊躇なくご家族も心のケアを受けてください。

がんと診断された早い時期から、患者さんやご家族の様々な「つらさ」をその人の状態にあった方法で取り除くことを、ともに考えていきます。



1 階がん相談窓口をご利用下さい。

各種、情報冊子を準備しています

## ◎材料(2人分)

生鱈(切り身)・・・2切  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・少々  
大根・・・・・・・・・・150g(5cm程度)  
人参・・・・・・・・・・20g  
ネギ・・・・・・・・・・適量

A { だし汁・・・・・・・・100cc  
醤油・みりん・酒・・・各小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/3

B { 片栗粉・・・・・・・・大さじ1/2  
水・・・・・・・・・・大さじ1  
サラダ油・・・・・・・・適量  
片栗粉・・・・・・・・大さじ2程度



## ◎栄養成分(1人分)

エネルギー220kcal、タンパク質 15.0g、塩分 1.2g

## ◎作り方

- ① 生鱈に酒大さじ2、塩少々をふって15分ほどおき、キッチンペーパーで水分を拭き取る。  
\*ポイント\* 鱈にお酒をかけておくことで臭みを取ることができます。
- ② 大根はすりおろし、人参は干切り、ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋に大根おろし・人参・Aの調味料を入れてひと煮立ちさせ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。  
\*ポイント\* 大根おろしは水分を切らずに餡の中に入れてください。  
水溶き片栗粉の量は目安なので、とろみ具合をみて調整してください。
- ④ フライパンに深さ1cm程度のサラダ油を入れて中火(170℃)で熱し、鱈に片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ ④の鱈をお皿に盛り、③の餡をかけてネギを盛り付ける。

## ◎このレシピについて

- やさしい味付けで体が温まる、寒い季節にぴったりの料理です。
- 鱈は揚げずに大さじ1の油で焼いてもおいしく作れます。
- 大根の辛味の正体はイソチオシアネートという成分で、胃液の分泌を促し、肝臓の解毒作用を助ける働きがあります。
- 今回は旬の鱈を使用しましたが、鯖や鰹に代えたり、餡になめこやしめじを加えても良いですね。

### —病院の理念—

高度良質の医療  
最善の奉仕  
研鑽と協調  
地域医療の支援

### —病院の基本方針—

- 一 良質で適切な医療の提供に努めます
- 二 患者さんの権利を尊重し、患者さんの満足・安心・信頼を追求します
- 三 新しい知識と技術を積極的に習得し、常に質の高い先進的医療を行います
- 四 地域の中核病院として、地域社会の要請に応える医療を提供します
- 五 職員が意欲を持って働ける病院をめざします
- 六 次代を担う有能な医療従事者の育成をめざします
- 七 専門的ながん医療の提供に努めます
- 八 国内での医療救護活動に積極的に参加します



# 呉共済病院のNST（栄養サポートチーム）を紹介します

NST（栄養サポートチーム）とは、栄養の知識をもつ医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士からなるチーム医療で、当院では 2002 年より活動を始めました。現在では、歯科衛生士や作業療法士、理学療法士、臨床検査技師も参加し、それぞれの専門的知識と技術を出し合い、患者さんの生活や治療の基板となる栄養状態や体力の維持改善を目標に活動をしています。



## なぜ栄養管理に多職種（チーム）が必要？

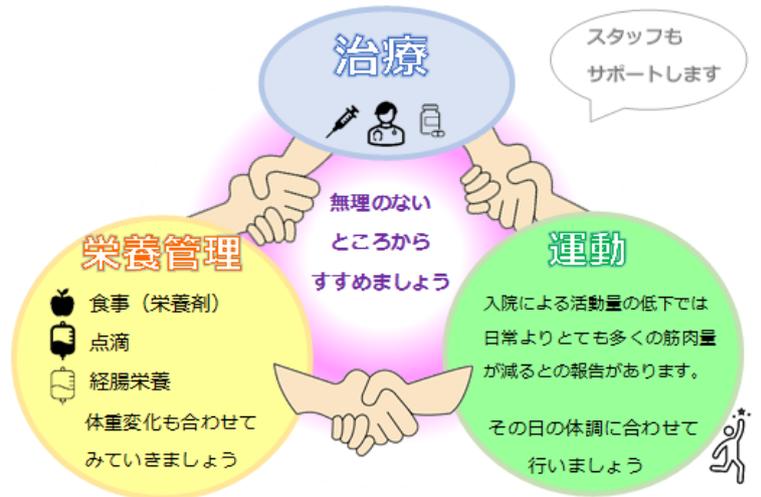
私達は食事から栄養を摂りますが、入院される患者さんは病状や治療の副作用により、食事が十分とれない方も多くみられます。病状によりエネルギー消費（消耗）も多く、平素よりたくさんの栄養が必要となる場合もあります。

そのような場合、栄養状態を維持するために「食欲不振の原因となる疾病や薬はないか？」「どのくらい栄養が不足しているか？」「食べられるまでの栄養補給方法をどうするか？」「口の中や飲み込みの機能はどの程度か？」「どのような食事が最適か？」など様々な問題を解決する必要があります。チーム医療は患者さんを色々な視点から観察し専門的知識を合わせて対応策がとれるためとても効果的です。



## 治療には栄養と運動が大切！

サルコペニアをご存じでしょうか？サルコペニアは加齢に加え、病態や活動量の低下、栄養不足により進行する筋肉減少症です。サルコペニアは体力の低下や生活動作にも影響し、悪化すると治療の継続が困難となるばかりか日常生活にも大きな負担となります。誰でも病気やケガをすると食欲や活動量が低下しやすくなるため、食べて体を動かすことを意識しながら治療を進めていきましょう。



栄養についてご心配な事がありましたら、主治医や看護師に相談してみてください。

