

## ■特集 緩和ケア内科は何をする科？

鈴木茂貴 恵佑会札幌病院 緩和ケア内科副部長

■ピープル 有森雅子 恵佑会札幌病院 医療ソーシャルワーカー 主任

■Q&A 正しい薬の飲み方・使い方

■クローズ・アップ 恵佑会矯正歯科クリニック



# 緩和ケア内科は何をする科？

## 鈴木茂貴

恵佑会札幌病院緩和ケア内科副部長

日本人の3人に1人が  
がんにかかると言われている中で  
生活の質に関わる医療を提供する  
緩和ケア内科の社会的なニーズも  
高まっています。

鈴木茂貴緩和ケア内科副部長が  
緩和ケア内科はどんな診療を行うか  
わかりやすく解説します。



### すずき しげたか

1970年、釧路市生まれ。1995年、自治医科大学卒業。旭川医大第二外科に入局し、道内各地の病院にて外科・緩和医療に従事。2019年より恵佑会札幌病院緩和ケア内科に勤務。日本緩和医療学会会員。緩和ケアの基本教育に関する指導者研修会終了。日本外科学会外科専門医、日本消化器外科学会消化器外科専門医。

## 緩和ケア内科の目的は がんによるつらさをやわらげること

緩和ケア内科は患者さんのがんによるさまざまなつらさをやわらげることを目的とした診療科です。痛みやだるさ、息苦しさ、吐き気などの体の症状だけではなく、不安などの精神的なつらさ、これには家族や仕事などに対する社会的な不安も含まれますが、こうしたつらさが少しでも楽になるように総合的に対応しています。

緩和ケア内科では、がん患者さんの苦痛をやわらげ、「生活の質(QOL=Quality Of Life)」が少しでも良くなり、患者さんが自分らしい生活を送れるような医療に取り組んでいます。

## つらさに対して どんな治療を行う？

体のつらさをやわらげるための治療法は、痛み止めなどの薬が基本になります。患者さんの状態に合わせて、安全面も考慮しながら、薬を段階的に調整していきます。

精神的なつらさに対しては、薬を調整するだけでなく、患者さんの訴えに耳を傾けてつらい気持ちに寄り添っていけるようスタッフ一同で対応しています。より専門的な対応が必要な場合には、精神科の専門医からアドバイスをいただくこともあります。

現代のがん患者さんは様々な種類のつらさで悩んでいます。医師や看護師だけでなく薬剤師、医療ソーシャルワーカー(MSW)、栄養士など多くの専門家が患者さんに関わることによって様々な角度からつらさの軽減を図っています。



## がんの治療中に 体調を整える役割も

緩和ケアに対して、がんの終末期の患者さんがかかるところ、つまり終末期医療を行うというイメージをもたれている方も多いかと思いますが、決してそれだけではありません。

がんの早期の段階から苦痛をやわらげ、生活の質を向上させることも役割の一つです。外科や腫瘍内科でのがんの治療中に痛みが強くなったり、体調が悪くて抗がん剤治療が続けられない場合など、緩和ケア内科に一時的に移って痛みを抑えたり、体調を

整えてから、元の科に戻って治療を続けるというケースもあります。緩和ケア内科にはがんの治療中に体調調整を行うという役割もあるのです。

緩和ケア病棟に入院されている患者さんの中には、「体調を整えて家に帰る」という目標をたてて治療を受け、退院して在宅復帰される方もいます。

もしあなたやご家族が、がんによるつらさや悩みを抱えているなら「緩和ケア」のことを思い出してください。我々が何かお役に立てるかもしれません。まずはいつも診察を受けている主治医の先生につらさを打ち明けて、緩和ケア内科の受診を相談してみてもはいかがでしょうか。

## 恵佑会ならではの取り組み

恵佑会札幌病院の緩和ケア内科は2019年から医師2名体制になり、それぞれ病棟と外来を担当し、診療体制の充実化を図っています。

緩和ケアの資格をもつ3名の看護師(緩和ケア認定看護師)をはじめ、この分野での経験が豊富な看護師も揃っています。退院後の在宅医療については医療ソーシャルワーカー(MSW)がサポートしています。当院ではこうした専門的なスタッフがチームを組んで、主治医とも連携を図りながら総合的な緩和ケア体制を整備しています。

一般にはがんの治療と緩和ケアは分かれていて、抗がん剤などの治療が効かなくなった患者さんが緩和ケアに切り替えるケースが多いと思います。しかし、当院ではそのように切り替えるのではなく、外科や腫瘍内科の主治医は主治医のまま、そこに緩和ケアの医師が一時的に参加する、という体制をとっています。患者さんは緩和ケアを受けてもまた元の科に戻って治療を続けることができます。治療の継続性、一貫性を重視し、各科が連携して、患者さんの状態に合わせた質の高いがん医療を展開しています。

当院では外来を設け、入院中の患者さんだけでは



緩和ケアチームでは、月2回、非常勤の医師も交えチームミーティングを行っています。

### ■ 恵佑会札幌病院・緩和ケア病棟の 入院患者数と自宅(施設)退院患者数

	入院患者数	自宅(施設)退院患者数
2017年度	244名	20名(在宅復帰率8.3%)
2018年度	265名	25名(在宅復帰率9.5%)
2019年度 (4月~2月)	276名	40名(在宅復帰率15%)

なく、当院にかかりつけではない地域の患者さんにも対応しています。今のところは他の医療機関からの紹介の患者さんが多いのですが、緩和ケアで相談したいことがあれば、当院の相談支援センターを通じて予約制でお受けしています。外来においても、患者さんの生活の質向上、患者さんがより自分らしい生活を送ることができるように支援していきます。

# 有森雅子

恵佑会札幌病院 医療ソーシャルワーカー 主任

## 患者さんの背景にある思いを受け止めて、解決策を探っていきたい

医療ソーシャルワーカー（MSW）は患者さんの退院後の療養生活をはじめ医療費や病気による仕事への不安など患者さんからのさまざまな相談に対応し問題解決に向けてサポートを行います。

### 医療ソーシャルワーカーを志したきっかけは？

**有森** 大学で社会福祉を専攻したのですが、卒業後は一般企業へ就職しました。でも、人とかかわる仕事に就きたいという気持ちが湧いてきて、社会福祉士として札幌の病院に務めました。

### 仕事の内容を教えてください。

**有森** 社会福祉士の仕事は、病気や障害、高齢などが原因で、社会の中で生きづらさを抱えている方に対する相談、援助を目的としています。私は相談支援センターに所属しており、医療ソーシャルワーカー（MSW）として患者さんから、退院後の療養生活の不安をはじめ、病気に伴う仕事や家族、経済的な心配事などをうかがって、社会制度をご紹介したり、一緒に問題を整理し解決していくお手伝いをしています。

患者さんのお話を聞くことを「面接」といいますが、面接を通して患者さんが抱えている不安、望んでいること、必要なことを一緒に整理することが私たちの仕事だと思います。

### 仕事で心がけていることは？

**有森** 丁寧な面接です。患者さんの言葉の背景にある思いを、言葉や表情はもちろん、全身からの情報を受け止めて、一緒に解決策を探していくことを心がけています。

また、当たり前のことかもしれませんが、自分ができるだけ健康であること、気持ちが安定していることが大切です。そうでなければ、人への興味が薄れてしまうと思うからです。



ありもり まさこ

岡山県倉敷市出身。立命館大学産業社会学部卒業。札幌市内の医療機関を経て、2011年、恵佑会札幌病院に入職。社会福祉士、精神保健福祉士。

### この仕事のやりがいは？

**有森** 患者さんからの相談には一つとして同じものはありません。一人ひとりの背景が違い、対応の仕方も異なるため、この仕事には正解もなく、終わりのないと思います。常により面接を心がけ、自分の技術を向上させていかなければなりませんので、それがやりがいと言えます。

### 印象に残っているエピソードは？

**有森** MSWとしての経験がまだ浅い頃、精神的な病気を抱えた患者さんに、その方の自己決定権にまで踏み込んで、私がよかれと思う選択をさせたことがありました。ただのおせっかいなのですが、この苦い経験が仕事への向き合い方を教えてくれたのだと思います。自分の立ち位置は患者さんの前ではなく、斜め後ろだと。

### 今後、取り組んでいきたいことは？

**有森** もし自分が病気ですらいつに、初対面の人に相談できるかという、意を決しないと難しいのではないのでしょうか。ただ窓口で待っているのではなく、こちらから病室を訪問するなど、患者さんと話す機会を増やしたいです。

MSWは社会的にまだ広く認知されていない面もありますので、若い人にこの仕事の大切さ、おもしろさを伝えたいです。ソーシャルワークの価値や技術をベースにしながらも、患者さんとのかかわりにおいては、自分が工夫した分だけ、返ってくるものがあることを知ってほしいと思います。

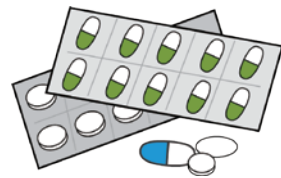






# 正しい薬の飲み方・使い方

## 錠剤を砕いて飲んでもいい?保管方法は?



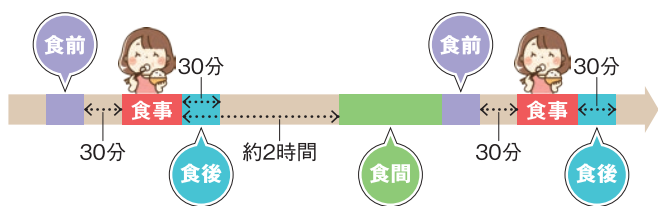
### Q 薬の正しい飲み方は?

**A** 包装からはずして錠剤やカプセル剤を取り出します。一般的に飲み薬は、コップ1杯程度(約200cc)の水、またはぬるま湯とともに服用しましょう。錠剤やカプセル剤を水なしで飲むと溶けにくいので、吸収が遅れて効果が現れにくくなることがあります。薬が効果を十分に発揮するには、薬が溶けて吸収されなければなりません。

また、錠剤やカプセル剤を水なしで飲むと、食道にひっかかったり、くっついたりすることもあります。特にカプセルはくっつきやすいので注意が必要です。

### Q 食前、食間、食後とは何ですか?

**A** 食前とは、食事の30分程度前のことです。食べ物の影響を受けたくない薬や、糖尿病の際に食事で高くなる血糖値を下げるための薬などが食前で用いられることがあります。



食間とは、食事と食事の間という意味で、食事を終えてから約2時間前後が目安です。空腹の状態飲むと吸収が良い薬などが食間で用いられます。

食後とは、食事が終わって30分後までのことです。食事の後は胃の中に食べたものがあるので、胃への刺激が少なくなります。食後の薬は飲み薬の中で最も多いタイプです。主に食べ物と一緒にの方が吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らす薬などは食後に飲みます。

食前・食間・食後にはそれぞれ意味があり、食事によって変化する胃の状態に合わせて服用時間が決められています。正しい飲み方をしないと効果が出なかったり、副作用が現れたりすることがありますので、決められた服用時間を守りましょう。

### Q 錠剤を砕いたり、カプセルを開封して飲んでもいいですか?

**A** 錠剤を砕いたり、カプセルを開封して飲んでも効果の変わらないものと、砕いたり開封して飲んではいけないものがあります。ゆっくり成分を放出する仕組みを持つ錠剤や、胃酸による分解を防いだり、苦味などの刺激を抑えるコーティングがされていることがあるためです。

当院で処方された錠剤やカプセル剤が大きくて服用が難しい等、お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。砕いてはいけないお薬でも、同じ成分の粉薬や、口の中で溶けるタイプのお薬があれば変更を検討いたします。

### Q 薬の正しい保管方法は?

**A** 湿気・日光・高温の場所は避けましょう。  
●一般的には30℃以下で保存。

- 凍結する場所は不可。
  - 直射日光を避ける。
- 子供の手の届かないところに保管しましょう。他の容器に入れ替えないようにしましょう。
- 遮光や防湿など、その薬の性質に応じた加工包装をしてあることがあります。パッケージから出してバラバラにしたり、別のビンに入れ替えたりすることはやめましょう。
  - 薬剤師が包装から出して調剤(一化包)してくれる時は、問題ないことが確認されている場合です。

回答者



北山 秀則 (きたやま ひでのり)  
恵佑会札幌病院薬剤科主任心得

## 恵佑会矯正歯科クリニック

病院歯科ならではの高度な矯正治療を  
大通・西4丁目で土・日曜もご提供。  
成人の包括的矯正歯科治療はもちろん、  
子どもの治療も行っています。



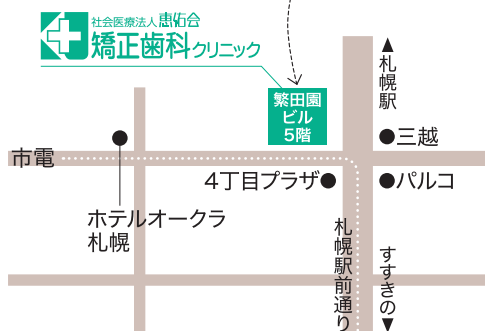
診察室



待合ロビーのカウンターからはパルコや4丁目プラザがのぞめます。



札幌の中心地、大通・西4丁目で、  
土・日曜も診療しているので、通院  
しやすいと患者さんから好評。



住所：札幌市中央区南1条西4丁目繁田園ビル5階

恵佑会矯正歯科クリニックは、昨年の令和1年11月1日に開設されました。診療にあたっては、日本矯正歯科学会指導医・認定医の梶井貴史院長と、歯科衛生士2名です。

最大の特徴は恵佑会札幌病院並びに恵佑会歯科口腔外科クリニックとの連携治療です。「矯正歯科治療には、成長期(子ども)の治療と成長終了期(10代中盤～成人)の治療とがあります。成長終了期の治療には、さらに、矯正歯科単独治療とあごの骨切りを伴う矯正歯科治療とがあります。あごの骨切り術は札幌病院の歯科口腔外科で行いますので、他の歯科のチーム診療よりも綿密で高度な骨切りを伴う矯正治療が恵佑会の中で行えるようになりました。」

また、歯の開窓牽引(埋まっている歯を引っ張り出す)や歯の移植、コルチコミー(動きが悪い歯の周囲骨に切れ目を入れて骨ごと動かす)などの小手術を伴う矯正歯科治療も、札幌病院歯科口腔外科や歯科口腔外科クリニックとの密な連携のもとで行うことができるようになりました。「歯科口腔外科クリニックは当クリニックの向かい(同じ南1条西4丁目)にあるので、通いやすいと患者さんから好評です。」

さらに、顎関節症を伴う患者さんの矯正歯科治療は、梶井院長の専門です。「骨切りや小手術を伴う矯正も含め、このような高度な矯正歯科治療は、大学病院でも受けることはある程度可能ですが、大学病院では不可能な土日の通院が、当矯正歯科クリニックでは可能となります。」

もちろん、通常の子どもの治療や成長終了期の治療も行っています。また、梶井院長は毎週水曜日には札幌病院で矯正歯科治療を行っていて、札幌病院のほうが通いやすい方には好評です。

恵佑会矯正歯科クリニックは、恵佑会札幌病院並びに恵佑会歯科口腔外科クリニックとの密な連携をさらに取りながら、歯並び噛み合わせの治療を行っています。

## 恵佑会札幌病院・第2病院からのご案内

恵佑会札幌病院、恵佑会第2病院では2020年4月より新たな常勤医を迎えております。診療体制も新たに、引き続き地域医療に貢献してまいります。

### 恵佑会札幌病院

消化器内科  
顧問 狩野 吉康



4月より赴任しました消化器内科の狩野です。消化器分野一般を診療しますが、得意とする分野は肝臓領域です。肝臓領域は肝炎、肝硬変、肝臓がんが主な疾病ですが、最近はメタボを基盤とした非アルコール性脂肪肝炎(NASH)が増えており、注意が必要です。肝臓が心配な皆さまのお役に立ちたいと思います。よろしくお願いいたします。

循環器内科  
部長 福田 洋之



この度、4月より着任した循環器内科の福田です。診療内容は循環器疾患一般です。今まで市立札幌病院、NTT東日本札幌病院、伊達赤十字病院で診療を行ってきました。当病院で安心してがん診療を受けられるように循環器疾患の診断・治療を行っていききたいと思います。これからよろしくお願いいたします。

外科  
医師 新田 健雄



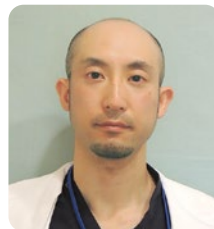
4月より赴任した新田です。専門は消化器外科です。これまで内視鏡外科に力を入れて診療をしてまいりましたが、恵佑会では主にロボット手術に従事していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

麻酔科  
医師 早坂 怜



4月より赴任した早坂怜です。専門は麻酔科です。これまで北大や関連病院で各科手術の麻酔、集中治療などをやってまいりました。恵佑会では悪性腫瘍の手術が多いので、しっかり麻酔管理をやりたいと思っています。よろしくお願いいたします。

放射線治療科  
医師 宮崎 智彦



4月より放射線治療科に赴任した宮崎です。がん治療の三本柱の一つである放射線治療を通して良い治療をご提供したいと思っています。よろしくお願いいたします。

### 恵佑会第2病院

循環器内科  
部長 森 喜弘



この度、4月より着任した循環器内科の森です。今まで室蘭新日鉄病院、函館五稜郭病院、道立釧路病院、倶知安厚生病院、済生会小樽病院で、高血圧・不整脈・慢性腎臓病等の循環器の診療を行ってきました。これからも皆様が安心して診療を受けられるように努力して行きたいと思っています。よろしくお願いいたします。



アボカドと  
サーモンの  
ヨーグルトサラダ  
～盛り付けにも一工夫で  
いつもと違う食卓に～

恵佑会第2病院栄養科



### 栄養素の宝庫アボカド!

アボカドは日本ではなじみの薄い果物でしたが、欧米風の料理が浸透し、スーパーでも手軽に手に入るようになりました。

アボカドはビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富で、糖質が少なく、オレイン酸を主体とする脂肪が多いなど、他の果物とは異なる特徴を持っています。

オレイン酸は不飽和脂肪酸という脂質で皮下脂肪にはならず、血液をサラサラにしてくれる効果があります。アボカドに多く含まれているビタミンEは抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防、老化防止が期待できます。

今回は盛り付けにもこだわってみました。特別な日やおもてなしのメニューにいかがでしょうか。

#### 材料 (2人分: 516Kcal)

アボカド1個	④	無糖ヨーグルト…大さじ1・1/2
サーモン(刺身用)…100g		粒マスタード…小さじ1
薄口醤油…小さじ2		砂糖…小さじ1/2
玉葱…1/4個		酢…小さじ1/2
		塩こしょう…少々

#### つくり方

- ① アボカドは縦に包丁を入れ、種に沿ってぐるっと一周させたらひねって2つに分ける。
- ② スプーンで身をくりぬいて粗く刻む。
- ③ サーモンは1cm角に切り、薄口醤油で下味をつける。
- ④ 玉葱はみじん切りにし、④と混ぜ合わせる。
- ⑤ 刻んだアボカドを④で和える。
- ⑥ 型にアボカド、サーモンの順で重ね入れ、型を外したら周りを野菜(分量外)で飾る。

※サーモンの代わりにマグロやえびを使うのもおすすめです。

※型が無い場合はガラスの器など透明の容器で盛り付けましょう。

### 恵佑会札幌病院

〒003-0027 札幌市白石区本通14丁目北1番1号

電話: 011-863-2101 / FAX: 011-864-1032

<http://www.keiyukaisapporo.or.jp/>

診療科目/外科、消化器外科、呼吸器外科、乳腺外科、気管食道外科、

消化器内科、腫瘍内科、緩和ケア内科、耳鼻咽喉科、  
頭頸部外科、アレルギー科、泌尿器科、放射線診断科、  
放射線治療科、麻酔科、病理診断科、形成外科、  
循環器内科、歯科口腔外科、歯科、矯正歯科

### 恵佑会第2病院

〒003-0027 札幌市白石区本通13丁目北7番1号

電話: 011-863-2111 / FAX: 011-863-2261

<http://www.keiyukai2.jp/>

診療科目/内科、消化器内科、放射線診断科

### 恵佑会歯科口腔外科クリニック

〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目5番1号 大手町ビル6F

電話: 011-788-8261 / FAX: 011-788-8262

<http://kuosclinic.web.fc2.com/clinic/>

診療科目/歯科、歯科口腔外科

### 恵佑会矯正歯科クリニック

〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目14番地 繁田園ビル5F

電話: 011-280-2111 / FAX: 011-280-2225

診療科目/矯正歯科

その他の事業所: 恵佑会本通クリニック

訪問看護ステーション恵佑会

指定居宅介護支援事業所恵佑会

関連施設: サービス付き高齢者向け住宅モーニング