



ご自由にお持ちください

日本赤十字社

秋田赤十字病院 広報紙

あいのまど



2017.2
Vol.30

自分らしい生活を受けながら 外来化学療法について



がんの治療方法には、手術を行う外科療法、放射線を使う放射線療法、そして薬を使う化学療法があります。

外来での化学療法は、1階2ブロックで行っていましたが、昨年11月に7階へ部屋を移転しました。見晴しのよい、落ち着いた環境で治療を行っています。

今回は、がん化学療法看護認定看護師の藤原朋未看護師に外来化学療法について聞きました。

◀ 外来化学療法室のメンバー（前列右が藤原看護師）

普段の生活を受けながら 治療を受けられます

がん化学療法は、化学療法薬（点滴、内服薬）を使用して全身にくまなくいきわたらせる治療法で、抗がん剤・分子標的薬・ホルモン剤などに分類されます。これまでがん化学療法は入院して行うことが一般的でしたが、新規抗がん剤の誕生や吐き気止めなどの進歩などによって、外来でも安全に治療を受けることが可能になりました。

治療を受けている患者さんは仕事をしている方、休職して治療に専念している方などそれぞれですが、治療のために仕事を辞める必要はありません。また、医師から特に指示がなければ食べ物や行動にも制限はありませんので、「今まで通り」の生活を送ることができます。

外来化学療法室

外来化学療法室での治療時間は9時～17時までとなっています。ベッドが14床、室内には有線放送や雑誌などを完備しています。化学療法を専門としたスタッフが勤務し、様々ながん化学療法を行っています。治療中に副作用へのケアも行い、苦痛なく治療を継続できるように支援しています。

外見のケアは大切！

抗がん剤の副作用には、脱毛や肌・爪の変化など外見に影響を及ぼす薬剤があります。このような変化は患者さんの生活の質(QOL)を下げる原因にもなるのでケアはとても大切です。



マニキュアやタオル帽子など

例えば、爪がもろくなったり、色が変わる場合はマニキュアを使ってカバーします。皮膚ケアも特別な製品は不要で、今使っている洗顔料などが問題なければ、そのまま使用しても大丈夫です。

外見のケアは患者さんのライフスタイルで変わってきます。社会生活を送りながら治療を継続していくための外見ケアはとても大切です。いろいろな方法がありますので、できる範囲で、負担にならない範囲で、そして時々ケアを楽しみながら、一緒に考えていきましょう。

いつでも相談してください

患者さんやご家族が安心して治療できるように、治療や副作用、気持ちのことなどに関する相談を受けています。遠慮せずにいつでも相談してくださいね。

「あいのまど」とは……当院の病棟では個室も4床室も患者さん一人にひとつ窓があります。

その安らぎの療養環境からイメージを得て病院歌「愛の窓」が作られ、そこから着想したものです。



リハビリテーション科の

Let's
たいそう



作業療法士
高橋 弥生

肩こりに効く体操

肩こりは簡単に言うと肩周辺の筋肉が緊張している(固まっている)状態です。長時間のデスクワークや運転などで筋肉が疲労を起こし、それに伴う血行不良の影響で筋肉はますます固くなってしまいます。まずはこっている部分を温め血行をよくしましょう。その後、十分なストレッチを行うことで肩こりは少しずつ緩和されていきます。

継続は力なり、まずは下の体操をそれぞれ10回程度行うことから始めてみませんか？

準備運動

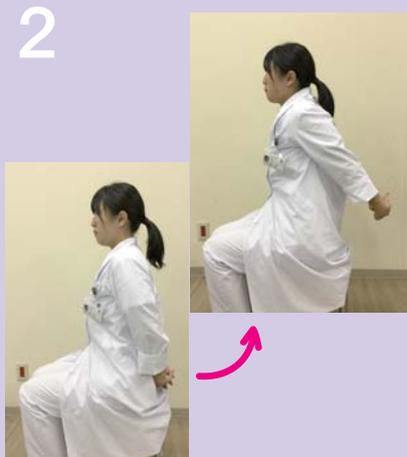
1. 肩周りを十分に温めます。
2. 両肩に手を乗せて肘で大きな円を描くように回します。

1



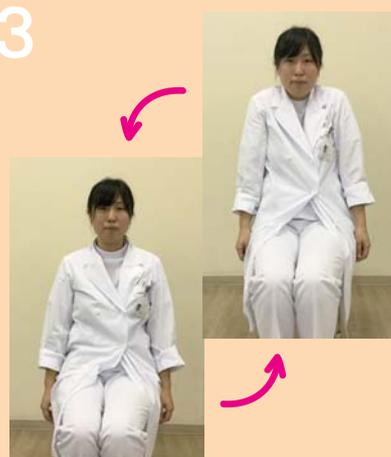
1. 左右の肘を胸の高さで曲げる。(手のひらは正面を向けて)
2. そのまま天井に向かって真っすぐ伸ばす。

2



1. 体の後ろで手を組む。
2. 両肘をしっかりと伸ばし、肩甲骨を中心に寄せる。

3



1. 両手を体の横に付ける。
2. 両肩を耳に近づけるように上げ、力を抜いて元に戻す。



28名で病院の清掃をしています

秋田赤十字病院の清掃業務を請け負っている東北ビルカンリ・システムズの小幡勉です。昨年10月から職場長として配属され、現在28名のスタッフの統轄をしています。

病院側から要望をスタッフに伝えたり、スタッフ側からも意見を聞き、より働きやすい環境にする等、サポートするのが私の仕事です。

清潔な空間づくりを目指して

病棟内で清掃をしているスタッフを見かけた事がある方もいらっしゃるかと思います。毎日の清掃の他にも、空室や廊下と診察室のワックス掛けも行っています。

患者さん、お見舞いの方々から「いつもピカピカにしてくれてありがとう」という嬉しいお言葉も頂き、スタッフ一同仕事のやりがいを感じています。

これからも要望にお応えする為、スタッフ一同日々変化・成長し、患者さん、病院スタッフの方々にとって清潔な空間づくりに励んでいきます。

おたより
O'tayori



82



From

東北ビルカンリ
・システムズ

職場長 小幡 勉

Tsutomu Obata

Profile

出身地

秋田市

趣味

映画鑑賞、釣り



ご意見・ご感想は、✉kikaku@akita-med.jrc.or.jpにお寄せください