



# 中部メディカル新聞 第 51 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

## がんリハビリテーション



最近のがんに罹患した有名人の報道を多く耳にするようになりました。日本において悪性新生物による死亡数は年々増え続けており、昭和 50 年中盤に脳血管疾患を抜き、現在でも死因 1 位です。生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性の 2 人に 1 人、女性の 3 人に 1 人と推測されています。5 年以上のがん生存者は 2003 年から 2015 年にかけて倍増しており、2015 年にはがん患者（がんサバイバー）は 533 万人。およそ 20 人に一人はがんサバイバーという計算です。がんが「不治の病」であった時代から、「がんと共存する」時代へと変遷してきたといえます。

今後、在宅におけるがん患者の緩和ケアに対する訪問看護・訪問リハビリテーションの需要はさらに高まっていくことが予想されます。第 2 次がん対策推進基本法では「運動機能改善や生活機能の低下予防に資するよう、がん患者に対する質の高いリハビリテーションに積極的に取り組む」よう提言されており、国の責務としてがん対策の一環としてリハビリテーションが盛り込まれています。

食道がんや肺がんなどの開胸・開腹手術後の呼吸リハビリ。舌がんなどの口腔がん、咽頭がん、喉頭がんの手術後の嚥下訓練や、発声障害に対して言語リハビリ。乳がん、婦人科がんの手術後の肩関節可動域訓練、リンパ浮腫リハビリ。脳に発生したがん（腫瘍）によって起こった言語障害や運動障害に対するリハビリ。がんの発症や治療に伴う「体力低下」「運動麻痺」「呼吸困難」「骨折の危険性」などによって生活に支障をきたしている患者さんに対し、基本的動作能力(座る、立つ、歩く、走る、姿勢調整能力など)の回復や維持および障害の悪化の予防を目的に運動療法や物理療法(温熱、電気などの物理的手段による治療)などを用いて行います。

がんが診断され治療が開始される前から、持久力や筋力が落ちないように適度な運動や呼吸訓練など予防リハビリが開始になります。もっとその前にならないうちにも医師、看護師、リハビリスタッフの在宅医療において各分野の専門家において生活・健康管理を積極的に行う必要があると思います。

(熊澤・理学療法士)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



今回は「早口言葉」に挑戦です！活舌の悪い私は初級編も降参です。ご家族皆さんでチャレンジしてみてくださいね！

#### 「初級編」

- ・隣の客はよく柿食う客だ
- ・油アルバム
- ・この寿司は少し酢がききすぎた

#### 「中級編」

- ・バナナの謎はまだ謎なのだぞ
- ・きゃりーぱみゅぱみゅ みぱみゅぱみゅ あわせて ぱみゅぱみゅ むぱみゅぱみゅ

#### 「上級編」

- ・新進シャンソン歌手 総出演 新春シャンソンショー
- ・歌うたいが歌うたいに来て 歌うたえと言うが 歌うたいが歌うたうだけ歌い切れば 歌うたうけれども 歌うたいだけ 歌うたいきれないから 歌うたわぬ (山田・看護師)



## 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

## 中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3  
 TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803  
 携帯 080-5298-9513  
 E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp  
 HP <http://www.chubu-med.com>  
 事業所番号 NO.2361390186





## 中部メディカルのスタッフ便り

### 「なぜ怪談は夏の風物詩なのでしょう？」



子供の頃、夏の夜は肝試しや怪談話で盛り上がりませんでしたか？背筋がぞくぞくとして暑さをわすれるから？実は夏に怪談をする理由がちゃんとあるそうです。それは江戸時代までさかのぼります。

お盆の時期に行われる芝居は「盆芝居」「盆狂言」などと呼ばれ、鎮魂の意を込め浮かばれぬ霊の無念や苦しみを語るようになり、夏の歌舞伎の演目として定着してきました。またお盆には人気役者が休暇を取り、二流の役者しか揃わず、目先が変わった怪談や仇討ちものが多くなったと言われています。怖い話を聞くと交感神経が緊張して肌の血流が急激に低下します。表層の体温も急激に低下し、周囲の気温が高ければ高いほど低下した肌体温との間にギャップが生じて寒さ、あるいは冷たさを感じるわけです。夏の怪談は理にかなっているんですね。

ただ意図的にストレスを加えて自律神経のバランスを変えていくこととなりますので、健康的な涼み方としてはやはり適切な冷房を使うことが大切です。

(伊藤・看護師)



作 我が家の息子



## スタッフのほっと一息



今回は北区にある「下町の空」さんへ行ってきました。いつ行っても幅広い年代の方で溢れる人気店です。そしてこのお店の代名詞、餃子は必ず皆さん注文します！

一皿6個で99円、大盛32個で499円、特盛は66個で999円！我が家は必ず特盛で（笑）大盛、特盛は熱々の鉄板の上ののっており、運ばれてくると仕上げに炎をあけて餃子の皮のパリッと感が増します！コチュジャン、紅ショウガ、トマト酢、照りマヨなどのタレもあるので、いろんな味を楽しみながら満足いくまで餃子を食べることが出来ます！美味しいものを食べてスタミナをつけ、この暑い季節を乗り越えましょう！

(三宅・看護師)



## \*室内熱中症に注意！\*



毎日、暑い日が続きますね。熱中症患者のおよそ半数は室内との事。炎天下で体を動かす人に起こるだけでなく、室内でも、夜でも熱中症が多く発生しています。高齢者は、「体内の水分不足」「暑さを感じにくい」「暑さに対する調整機能の低下」「無理をする」などの事から、熱中症になりやすく、また、異常を感じにくいという特徴があります。次のような事について気をつけましょう！

※換気をする：窓を開け、室内の空気の入れ替えを行いましょ。湿気を外に逃がし、部屋の空気を動かすことが大切です。

※エアコンを活用する：真夏日、熱帯夜の増加など、以前より、夏は暑くなっています！設定は28度以下、湿度は60%を目安にして、熱帯夜は夜間もエアコンを使用しましょう。

※こまめに水分補給をする：1日1ℓ、外出時は2ℓを目標に、こまめな水分補給を心掛けましょう。水や麦茶で構いませんが、緑茶やコーヒー、アルコール飲料は利尿作用があり、水分補給に向きません。塩分を含んだイオン飲料がおすすめです。

※体温を測りましょう：高齢者や、自分で不調を訴えることが難しい方は、体温測定がおすすめです。平熱よりも高くなってきたら、水分補給や首や脇を冷やすなど、対策を行いましょ。訪問に何うと、室内の温度が高くなっているのに気づいていないお宅も多あります。ニュースでも「嚴重警戒」と報じている今日。こまめな対策で、夏を乗り切りましょ！

(山田・看護師)



## 私の18のビリーフ 12番「身だしなみ」



梅雨明けしてからも急に雨が降り、蒸し暑い日が続いて毎日汗をたくさんかいて大変ですよね。

真夏の時期でも身だしなみをきちんとすることで、気持ちが整って注意散漫から起きるミスや事故などを防ぐように気をつけています。スタッフ全員で今日も髪、爪、服装に注意してがんばっています。

(熊澤真・専務)



みちくさの答え：なし

