

もっと知ろう「緩和ケア」

川口市立医療センター

緩和ケア科

ひが けんすけ
比嘉 謙介

緩和ケアとは

緩和ケアとは、がんによる身体や心の苦痛を和らげ、その人らしい生活を送れるようにするための医療です。当院では令和5年4月に「緩和ケア科」を開設し、緩和ケアチーム、緩和ケア外来、緩和ケア病棟で連携を取りながら治療を行っています。がんによる苦痛は、身体的なものに限ったことではありません。がんと診断されたときや治療を始めるとき、転移・再発が分かったときなどに気持ちがつかなくなることもあります。また、がんの罹患に伴い生活が変化してしまう場合もあります。当院では医師、看護師、薬剤師、リハビリスタッフ、公認心理師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなどさまざまな職種の職員が連携をとり、がんを診断されたときから各種相談や心理的なサポートを行っています。

緩和ケア病棟のご紹介

当院では、令和5年10月に「緩和ケア病棟」を新設しました。これは、症状緩和を主な目的とした急性期型の緩和ケア病棟のため、入院期間は1カ月以内を目安としています。がん治療中ではないかたで、自宅での生活が難しく、緩和ケア病棟への入院を希望する場合は、まずはかかりつけ医にご相談いただき、必要に応じて当院の緩和ケア科を受診してください。

今後も地域の医療機関との連携を通して、日常生活を送りながら安心して治療や療養ができるよう、切れ目のない緩和ケアの提供を目指していきます。

たばことお酒が体にもたらす影響

皆さん何となくたばこやお酒が体に良くないことはご存じかと思いますが、は、具体的に何が体に良くないのでしょうか。

●たばこ

たばこは、肺だけでなく心臓や脳などさまざまな臓器に影響を与えます。たばこを吸うと血圧が上昇し動脈硬化が進行します。さらに体内の酸素が不足気味になり心臓に負担をかけます。その状態が繰り返り起こることで心臓・脳・肺の病気(肺がんや慢性閉塞性肺疾患など)を引き起してしまいます。また、他人のたばこの煙を吸うだけでも喫煙者と同じ病気のリスクを高めるため、たばこを吸う人は、望まない受動喫煙が生じないよう周囲の人に配慮しましょう。

●お酒

お酒は「百薬の長」などといわれていますが、飲み過ぎは「万病のもと」になります。自分にとっての飲酒量を把握し、健康に配慮した飲酒を心がけることが重要です。純アルコール量で1日平均、女性は20g以上、男性は40g以上の飲酒を続けていると生活習慣病のリスクが高まります。



対策は「禁煙」と「お酒と上手に付き合う」



(一社)禁煙推進学術ネットワークでは、「22」を2羽の白鳥に見立て、「スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!」というスローガンを掲げ、毎月22日を「禁煙の日」と定め禁煙を考える機会としています。

また、お酒は「適量を把握する」、「あらかじめ量を決めて飲む」、「休肝日を作る」この3つのポイントが大切です。適量を把握するため「アルコールウォッチ」と呼ばれるWebツールも開発されています。飲んだお酒と量を選択すると「純アルコール量」と「お酒の分解時間」が簡単に分かるためぜひご活用ください。自分のため、大切な人のため、この機会に考えてみませんか？

※禁煙外来を実施している市内医療機関の一覧を市ホームページに掲載していますのでご活用ください。

※お酒でお悩みのかた、またその家族や周りのかたは、まずは専門機関へ相談しましょう。

問地域保健センター ☎048-256-1120 FAX048-256-2023

川口市の

官民連携地域情報
ウェブサイト

トリコかわがちとは

行政の情報だけでなく、地域やお店の情報など、さまざまな川口の情報が集まる川口市公式の地域情報ウェブサイトです。

イベント情報も
チェック



今年も明るく楽しく
川口市 広報課 職員による 市政情報を
ちょっぴりお届け！ 市政情報番組

85.6 MHz
City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日：平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

LINE ID
@kawaguchi.city

川口市
公式アカウント

※から川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ
ぜひご利用ください

きらり川口情報メール



努力が花開く

西中学校3年生

稲垣 ゆい果さん

歌詞や台詞を伴わない舞台
舞踊、バレエ。伝統的な曲や
振り付けを受け継ぎ、決まっ
た型のあるクラシックバレエ
に対し、自身の発想で曲や振
り付けを決め、自由に表現す
ることが出来るモダンバレエ。
そのモダンバレエのさまざま
なコンクールで次々に好成績
を収めているのが、西中学校
3年生の稲垣ゆい果さんだ。
大人になっても続けられる
習い事をと、母の勧めで5歳
の頃にモダンバレエと出会っ
た。初めは遊び感覚で楽しく
体を動かしているだけだった
が、小学2年生からコンクー
ルにも徐々に出場するよう
に。元々、人と話すことや自分
を表現することが苦手な稲垣
さんであったが、「作品にスト
リーを作る」という先生の指
導を受けてから表現力に磨き
がかり、めきめきと頭角を
現していった。
中学生になり、成長期特有
の体の硬さが出てきたことに
加え、定期テストなど学業と
の両立で机に向かう時間が増
え、自分の思うように体を動
かせないことが多くなった。
コンクールでも常に上位を取
り続けることが難しく、同じ
教室の仲間には抜かされるこ
ともあった。頑張っても芽が
出ない…と落ち込むこともあ
ったが「頑張った分だけは少
しずつでも技術は上達してい
く」と信じて、また頑張ろうと
言い立てていました。その
言葉通り、塾へ通いながらも
週6日のレッスン。レッスンの
無い日も自主練と、努力を
重ねた。そしてその努力は実
を結び、昨年5月に行われた
国内3大バレエコンクールで
ある、若手舞踊家の登竜門「こ
うべ全国洋舞コンクール」で
見事1位に輝いた。
稲垣さんの活躍には母の存
在も欠かせない。母はバレエ
経験者ではないながらも自主

練に付き添い、スケジュール
や栄養面の管理もしてくれる
など、二人三脚のバレエ生活
を続けている。
高校に進学してからもモ
ダンバレエの道を進む稲垣さん。
これからは今まで以上にバレ
エの実力者とコンクールで競
わなくてはならないが、その
中でも上位を取り続け、そし
てゆくゆくは世界で活躍する
ダンサー、振付師になりたい
と、目指す未来を語る。「私
は不器用なので、人一倍努力
しないとライバルに追いつけ
ません。ただ、努力すること
が習慣になっているのでこれ
からも頑張っているんです。
努力を惜しまない稲垣さんの
踊りは、これからもさらに磨
き上げられて大輪の花となり
多くの人々を魅了していく。
(完)

