



～質の高い看護を～

—認定看護師①—

高度化、専門化がすすむ医療現場の中で、看護師の知識や技術もより高度なものが求められています。このコーナーでは、先月の専門看護師に引き続いて、市立長浜病院の認定看護師について紹介します。

※認定看護師とは、特定の分野で、熟練した技術と知識を用いて水準の高い看護を「実践」し、「指導」「相談」ができる看護師のことをいいます。

がん性疼痛看護認定看護師

河野 智一(かわの ともかず)



メンバーと相談中の河野看護師(右)

今回は平成21年6月に「がん性疼痛看護」分野で認定を受けた河野智一さんを紹介します。全国では388人が認定されています。県内では4人です。

がん性疼痛看護認定看護師は、がんの痛みの緩和を専門に行なう看護師です。

私は病棟スタッフ・緩和ケアチームの一員として、痛みを抱くがん患者さんやご家族の日常生活を支えるケアを行っています。

がんの痛みは薬を使うことにより80～90%まで和らげることができます。

痛みを我慢しておられませんか? 「痛み止めは怖い」と思っておられませんか? 痛みがあると、「眠れない」「やりたいことができない」「気分が晴れない」など生活に影響を及ぼします。

痛みは、ご本人が一番よくご存じです。また、私たちは患者さんの言葉でしか痛みについては分からないものです。是非、あなたの痛みについて教えてください。

い。私たちは、あなたの痛みをお聞かせいただくことで、効果的なお薬の使い方を考えることができます。体の動かし方の工夫やアロマセラピー、マッサージで痛みが和らぐこともあります。

また、痛み止めは正しく使うことで、安全に痛みを和らげることができます。痛み止めについて誤ってご理解されていることが、「痛み止めは怖い」という思いにつながっているかもしれません。

まずは、あなたの痛みについて、是非、担当医師、お近くの看護師にお話してください。私たちも、あなたの痛みについて知りたいと思っています。

また、当院には、患者さんやご家族どなたでも自由に相談できる窓口として、がん相談支援センターが設置されています。どうぞご利用ください。

がん患者さんの在宅医療



市立塩津診療所  
所長 白神 悟志 先生

師・介護スタッフの連携、介護保険の活用でそれが出来るようになってきました。「Not doing, but being」という言葉があります。癌終末期の患者さんの「そばにいること」の何ものにも代え難い価値を表しています。がん患者さんが自宅での療養を継続できるような地域視野に立った緩和医療の環境が全国で整いつつあります。

塩津診療所 (西浅井町塩津浜1458番地)  
☎0749-88-0341、FAX0749-88-0966

【休診日】毎週木曜日午後、土曜日・日曜日・祝日  
年末年始

【診療時間】月～金曜日(木曜日は午前中のみ)  
午前9時～12時15分  
午後1時～午後5時15分(訪問診療あり)

お知らせ

いつまでも  
健やかに暮らすために  
生活機能評価を受けましょう

対象は、65歳以上で  
介護保険の認定を受けていない人

年を重ねると、「転びやすくなった」「物忘れが多くなった」等、だんだん心身の機能は低下してきます。しかし、使いつづけることや鍛えることで、低下を防ぎ向上させることもできます。

にあつた適切な介護予防事業(運動機能向上トレーニング事業、栄養改善教室等)を見つけて、参加していただくために実施するものです。

※70歳以上79歳以下の人へは、今月中頃「基本チェックリスト」を郵送します。(ただし、要介護認定者は対象外です。)

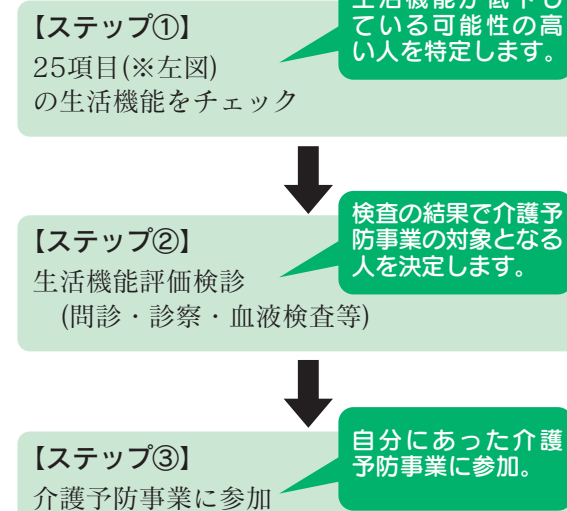
【基本チェックリスト】

■まずは、自分の生活機能をチェックしましょう!

|                                       |      |       |
|---------------------------------------|------|-------|
| ①バスや電車で1人で外出していますか                    | 0.はい | 1.いいえ |
| ②日用品の買物をしていますか                        | 0.はい | 1.いいえ |
| ③預貯金の出し入れをしていますか                      | 0.はい | 1.いいえ |
| ④友人の家を訪ねていますか                         | 0.はい | 1.いいえ |
| ⑤家族や友人の相談にのっていますか                     | 0.はい | 1.いいえ |
| ⑥階段を手すりや壁を伝わらずに昇っていますか                | 0.はい | 1.いいえ |
| ⑦椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか         | 0.はい | 1.いいえ |
| ⑧15分くらい続けて歩いていますか                     | 0.はい | 1.いいえ |
| ⑨この1年間転んだことがありますか                     | 1.はい | 0.いいえ |
| ⑩転倒に対する不安は大きいですか                      | 1.はい | 0.いいえ |
| ⑪6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか             | 1.はい | 0.いいえ |
| ⑫BMIは18.5未満ですか BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) | 1.はい | 0.いいえ |
| ⑬半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか              | 1.はい | 0.いいえ |
| ⑭お茶や汁物でむせることがありますか                    | 1.はい | 0.いいえ |
| ⑮口の渇きが気になりますか                         | 1.はい | 0.いいえ |
| ⑯週に1回以上は外出していますか                      | 0.はい | 1.いいえ |
| ⑰昨年に比べて外出の回数が減っていますか                  | 1.はい | 0.いいえ |
| ⑱周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか    | 1.はい | 0.いいえ |
| ⑲自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか          | 0.はい | 1.いいえ |
| ⑳今日が何月何日かわからない時がありますか                 | 1.はい | 0.いいえ |
| ㉑(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない                  | 1.はい | 0.いいえ |
| ㉒(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった      | 1.はい | 0.いいえ |
| ㉓(ここ2週間)以前は薬にできていたことが今ではおっくうに感じられる    | 1.はい | 0.いいえ |
| ㉔(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない               | 1.はい | 0.いいえ |
| ㉕(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする              | 1.はい | 0.いいえ |

下記窓口へ電話でお問合せください。専門スタッフが、相談させていただきます。

■生活機能評価の流れ



【介護あんしん窓口】浅井(浅井支所内)☎74-4123、びわ(びわ支所内)☎72-5259、六荘・西黒田・神田(アナルス内)☎68-4151、南郷里・北郷里(東部福祉ステーション内)☎65-6265、神照(北部福祉ステーション内)☎65-8267、市街地(西部福祉ステーション内)☎65-8352  
【地域包括支援センター】長浜地域包括支援センター(担当地域:旧長浜・虎姫・湖北)☎65-7841  
木之本地域包括支援センター(担当地域:高月・木之本・余呉・西浅井)☎82-5905

参考 (注) BMI (=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) が18.5未満の場合に該当とする。  
(例) 体重60kg、身長150cmの人の場合: 60÷1.5÷1.5=約26.7

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 基本チェックリスト1～20のうち | 10項目以上に該当 |
| 〃 6～10のうち        | 3項目以上該当   |
| 〃 11、12について      | 2項目全て該当   |
| 〃 13～15のうち       | 2項目以上該当   |

いずれかに該当する場合は  
生活機能の低下が疑われます。