

緩和ケア委員会

患者さんの“自分らしく”をサポートします



● 患者さんご家族の皆様へ

誰もが、住み慣れた場所で、自分らしく毎日を過ごしたいと願っています。しかし、人生には予期せぬ出来事が起こることもあります。もしもの時、あなたが大切にしたいことや、どのような医療やケアを受けたいかを、ご家族や医療者と話し合ったことはありますか。

大切な「もしも」の話し合い、それが「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」です。ACPとは、将来、病状の進行や判断能力の低下などにより、自分の意思を伝えることが難しくなったときに備えて、どのような医

療やケアを受けたいか、あるいは受けたくないかを、あなたとご家族、医療者が事前に話し合い、共有しておくプロセスです。これは「人生会議」とも呼ばれますが、決して重たい話ではなく、自分の「これから」をより自分らしく過ごすための大切な時間です。

私たちは、いつ何が起こるか分かりません。急な病気や事故で、あなたが意思を伝えることが難しくなる可能性もあります。そんな時、ご家族が代わりに医療上の難しい選択を迫られる場面に直面することもあります。

● 「延命処置」について、しっかりと考えてみませんか

医療の中には、「延命処置」と呼ばれるものがあります。これは死期が近いと考えられる状況において、生命の延長を目的として行われる医療的介入であり、必ずしも根本的な回復や治癒を目指すものではありません。

延命処置には、心臓マッサージや人工呼吸器の装着といった急変時の処置だけでなく、末期の悪性腫瘍や慢性呼吸器疾患、重度の心不全、老衰など、徐々に衰弱が進行し、食事を十分に摂取することが難しい病状における以下のような選択肢も含まれます。

▶ 経鼻栄養チューブの挿入

鼻からチューブを挿入し、胃に直接栄養剤を入れる方法。

▶ 胃瘻（いろう）造設

お腹に小さな穴を開けて、胃に直接栄養を入れるチューブを取り付ける方法。

▶ 中心静脈栄養

首や鼠径（そけい）などの太い血管からカテーテルを挿入し、点滴で高カロリーの栄養を補給する方法。

このような処置を要する状況では、あなたの意思が確認できない場合、ご家族と医師との間で「どこまでの医療を望まれていたのか」と想いを馳せながら判断せざるを得ません。

私は呼吸器内科医として、突然の状況下でこのような判断を迫られ、大きな精神的負担や後悔を抱えるご家族を多く見てきました。ご家族が「あの時、これでよかったのだろうか」と生涯に渡り悩み続けることのないように、あなたの希望を前もって伝えておくことは、大切な方への思いやりであり、深い愛情のあらわれです。



● 話し合った内容を“もしも手帳”に書き残してみませんか

話し合った内容やあなたの希望を紙に書き残しておくことも非常に有効です。そこでおすすめしたいのが“もしも手帳”（図1）の活用です。これは、もしもの時にどのような医療やケアを望むのかを、簡単な質問に答えることで、あなたの思いを伝えるための手帳です。お薬手帳ほどのサイズで持ち運びしやす

く、定期的な外来診察の際や入院が決まった時、あるいは入院になりそうな時に主治医と共有することも可能です。本人の思いが文字として残っていることで、いざという時に周囲があなたの意思を正しく判断しやすくなります。

図1 「もしも手帳」(一部)



① “もしも” 治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか？ ☐ できるだけ長く生きるための治療を受けたい ☐ 痛みやつらさを軽減する治療やケアのみしてほしい ☐ すべての治療やケアを受けたくない ☐ わからない ☐ その他	② “もしも” 治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合ってもらいたいですか？（複数可） ☐ 配偶者（夫・妻） ☐ 子ども・親族 ☐ 友人・知人 ☐ その他（かかりつけ医・ケアマネジャー等） ☐ 頼める人はいない ☐ 内には名前や連絡先を書いてみてください。
--	---

横浜市のホームページから引用

● 1年に一度は、ご家族と話し合う機会を

あなたの価値観や延命処置に対する考えは、病状の進行やライフステージの変化に応じて少しずつ変わっていくものです。そのため、ACPは一度だけの話し合いではなく、年に1度ほど、ご家族と“今の”思いを共有する時間を持つことが望ましいと考えます。そして、その内容はぜひ、定期の診察の際にあなたの主治医へ伝えてください。その際、前述した“もしも手帳”を見せていただくと、より明瞭に思いが伝わると思います。

なお、このような話し合いはご家族の方からはなかなか切り出しにくいものです。「縁起で

もない」「まだ先のこと」と感じて、話すタイミングを逃してしまうことも少なくありません。あなたから「自分の思い」をご家族に伝えていただくことが大切です。

私たち医療者は、あなたとご家族が安心して医療と向き合えるよう、全力でサポートいたします。ACPはあなたとご家族が望む医療と一緒に考えるよい機会になります。当院では緩和ケア委員会を中心にACPを進めていますので、ご不明な点やご相談がございましたら、いつでも当院のスタッフにお声かけください。



呼吸器内科部長 尾形 朋之

全身性エリテマトーデス

膠原病・リウマチ内科部長 鈴木 文仁

● 全身に炎症を起こし患者さんごとに違う臨床像

全身性エリテマトーデスは「診断できれば内科医として一人前」と言われるほど、髪の毛からつま先まで全身のあらゆる部位に炎症を起こし、且つ炎症が起こる部位や程度が異なることで患者さんごとに全く違った臨床像となることから医師の力量が試される病気です。他の膠原病と同様に原因は明らかとまでは言えませんが、紫外線やウイルス感染が発症や悪化の契機となることしばしばあり、患者さんには紫外線暴露の回避（つばの長い帽子をかぶる、長袖を着る、日焼け止めクリームを塗る）や感染予防（うがい・手洗いを徹底する）を指導しています。全国には6万人ほどの患者さんがいると推定され、圧倒的に若い女性が多いです。

● 症状は発疹などや多臓器不全

典型的な症状として持続する発熱、関節痛、両頬の蝶の羽を広げたような赤い発疹（図1）、レイノー現象（指先の色調変化）や凍瘡様皮疹（しもやけ様の指の変化：図2）、脱毛などがあり、これに加えて重要臓器の炎症による多臓器不全が問題となります。特にループス腎炎と言われる腎臓の炎症、肺胞出血、肺高血圧症、中枢神経症状は代表的な臓器障害で、強力な治療が必要となります。

血液検査では白血球数や血小板数の低下が見られ、検診を契機に見られる方もいます。また、抗核抗体をはじめとする多彩な自己抗体が出現し、診断の手がかりとなると同時に、この自己抗体が炎症を引き起こす犯人であると考える専門家も多いです。

● 治療の基本はステロイド投与

上述のように患者さんごとに症状や程度が異なることから、治療もそれぞれ異なりますが、基本はステロイド投与により炎症を抑えることにつきます。ステロイド単独では病勢が抑えられない、またはステロイド減量過程で再発のリスクが高まることから、さまざまな種類の免疫抑制剤を罹患臓器に合わせて併用し、さらに重症の患者さんには腎臓内科にお願いをして血漿交換を行っています。

この病気も他の膠原病と同様に長く付き合う必要性がありますが、治療として用いるステロイドの副作用で日常生活の質が大きく低下する場合がしばしばあります。一方で何十年と登場しなかった新薬が最近相次いで上市されており、これらの治療薬をうまく活用して病勢を低疾患活動性に抑えつつ、ステロイドをできる限り少なくすることが求められるようになってきました。

図1
両頬に見られる
蝶形紅斑



図2
凍瘡様皮疹



おいしい治療食のレシピ

JAとりで総合医療センター 栄養部

高血圧症食



材料 1 人分

作り方

タンドリーチキンと粉吹き芋

・鶏もも肉	90 g
Aしょうゆ	3 g (小さじ1/2杯)
A塩	0.3 g (少々)
Aカレー粉	0.5 g
Aおろしにんにく	0.3 g
Aおろし生姜	0.8 g
Aプレーンヨーグルト	10 g (大さじ2/3杯)
・サラダ油	4 g (小さじ1杯)
・じゃが芋	70 g (中1/2個分)
・塩	0.1 g
・コショウ	0.05 g

カリフラワーのクリーム煮

・ロースハム	10 g
・カリフラワー	40 g
・ほうれん草	20 g
・牛乳	15 g (大さじ1杯)
・シチュールー	8.5 g (1/2かけ)

コールスローサラダ

・キャベツ	30 g
・きゅうり	10 g
・セロリー	10 g
・にんじん	5 g
・マヨネーズ	10 g (大さじ1杯弱)

タンドリーチキン

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② Aを混ぜ、①の鶏肉を入れて冷蔵庫で2～3時間漬けておく。
- ③ 漬けタレを軽く落とし、熱したフライパンにサラダ油をしき、皮目を下にして並べ、中火で2、3分軽く焦げ目がつくように焼く。(味付け肉は焦げやすいので注意)
- ④ 裏返し蓋をして、中～弱火で5分ほど蒸し焼きにする。

粉吹き芋

- ① じゃが芋は一口大に切る。
- ② 鍋に①のじゃが芋と芋が浸かる程度の水を入れ、強火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、竹串が通るくらいまで煮る。
- ④ 湯をすてて中火にかけ、鍋をゆすりながら芋が粉を吹くまで水分

カリフラワーのクリーム煮

- ① ロースハム、カリフラワー、ほうれん草は一口大程度の食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にカリフラワーを入れ、浸かる程度の水を加え中火で2、3分煮る。
- ③ 鍋にほうれん草も加え火が通るまで煮る。
- ④ ロースハムと牛乳、シチュールーを加え、とろみが付くまで煮込む。

コールスローサラダ

- ① キャベツ、きゅうり、セロリー、にんじんは洗って千切りにする。(お好みで野菜は湯がいても食べやすい)
- ② 皿に盛り、マヨネーズをかける。

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
ご飯150 g	243	4.3	0.6	55.1	0
タンドリーチキン	275※	16.7	17.3※	15.0	1.0
カリフラワーのクリーム煮	88	4.7	5.0	7.8	1.1
コールスローサラダ	77	0.8	7.6	2.6	0.2
合計	683	26.5	30.5	80.5	2.3

※鶏もも肉は皮なしで作った場合、タンドリーチキンのエネルギーは206キロカロリー、脂質は9.0グラムになります。

連携医のご紹介

もりやファミリークリニック

院長 辻本 一平

診療科目 泌尿器科、婦人科、小児科・アレルギー科
一般内科・外科



診療時間

		月	火	水	木	金	土	日
泌尿器科	9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	○
	14:00～18:00	○	○	○	/	○	○	/
		月	火	水	木	金	土	日
婦人科	9:00～12:00	/	/	/	/	/	/	/
	10:00～14:00	/	○	○	/	/	/	/
	14:00～18:00	/	/	/	/	○	/	/
		月	火	水	木	金	土	日
小児科	9:00～12:00	/	/	/	/	/	○	○
	14:00～18:00	/	/	/	/	/	○	/

休診日 祝日

連絡先 守谷市松並1394-1 ☎ 0297-38-8210

2022年7月、つくばエクスプレス守谷駅近くに、泌尿器科、婦人科、小児科、それぞれの専門医が在籍する、クリニックを開院いたしました。JAとりで総合医療センターと地域連携をとり、地域の皆様の健康を守るため、かかりつけ医として親身に寄り添い、安心して通院できるクリニックを目指しております。

さらに、快適な院内環境と十分な医療設備を備え、一般外科・内科、予防接種、健康診断など幅広い診療を提供し、お子様からご高齢の方まで年齢問わず家族全員で通院できるクリニックとして、皆様の健康をサポートし、満足していただける医療をお届けしたいと思っております。末長くよろしくお願い致します。



ホームページ
はこちら

新人のご紹介

5階南病棟



5階南病棟プリセプター一同

今年度、5南病棟には3名の新人看護師が入職しました。当病棟は、整形外科・整形外科・耳鼻咽喉科・口腔外科を主科とし、様々な手術患者さんに対応しています。新人看護師は各科の特徴、疾患の看護を覚えるのに日々奮闘しています。先輩から「真面目な努力家」、「明るい笑顔の新人」、「患者さんへの声掛けが丁寧な新人」とそれぞれ評価されており、一生懸命に励む姿を見ると応援したくなる存在です。患者さんに安全な看護が提供できるように、プリセプターを中心に、病棟スタッフ全体で支援しながら、お互いが成長していけるように頑張ります。

藤田雅子医師（腎臓内科）が ベストアブストラクト賞を受賞

～ 第68回日本腎臓学会学術総会～



腎臓内科 藤田 雅子 医師

このたび、2025年6月22日にパシフィコ横浜にて開催された第68回日本腎臓学会学術総会において「深層学習を用いた腎形態の定量的評価と臨床応用（英題：Deep-Learning-Based Quantitative Kidney Morphology and Its Clinical Applications）」という演題で学会発表を行い、ベストアブストラクト賞を受賞いたしました。本演題は前任地である東京科学大学病院腎臓内科に在籍中にご指導いただいた研究ではございますが、今年度JAとりで総合医療センターへ異動後に発表の機会をいただきました。今後とも臨床と研究の両面から腎臓内科診療の向上に努めてまいりたいと思います。



内科外来の外待合室

外来に呼出番号表示盤 が設置されました

7月28日からほぼ全部の外来に呼出表示盤が導入されました。受診までの流れは次の通りです。

- ①再来受付機から呼出番号が印刷された受付票が2枚発行されます。2枚とも黄色のファイルに入れて各外来へお進みください。マイナンバーカードリーダーで保険証の確認も行ってください。
- ②外待合室に設置されている呼出番号表示盤の「中待ち」の欄にご自分の呼出番号が表示されたら中待合室にお入りください。（呼出番号は診察の順番の番号ではありませんのでご注意ください）
- ③中待合室の呼出番号表示盤の「診察中」の欄に、ご自分の呼出番号が表示されたら診察室にお入りください。

一部の診療科では、運用方法が異なりますのでご了承ください。

■ 内科		①14:05			
診察室	医師	診察中	次の番号の方は中待合へお入りください。		
5診					
8診	近藤弘美		1512	1522	1559 1561
9診	松崎朝樹	1577	1578	1591	
13診	松田凌也	1545	1552	1495 1218	1550

診察内容により順番が前後することがあります

外待合室の呼出番号表示盤

「JAとりで健康講話」

日時 9月6日(土) 午後2時～(入場1時30分～)
予約なし・入場無料

会場 JAとりで総合医療センター新棟3階講堂

子供の食べ物アレルギー

～治療法や家庭などでの対処法について～

JAとりで総合医療センター 小児科科長 高田 数馬 先生



成長期の安全なスポーツ活動のために

～スポーツ外傷やスポーツ障害について～

JAとりで総合医療センター 整形外科部長 日山 鐘浩 先生



祝日の月曜日の一部を開院します

今年度、祝日の月曜日の一部を開院します。

全ての診療科で平日の月曜日と同じ診療、検査を行う予定です。

外来受診の際にご注意いただくようお願いいたします。

開院日 2025年 11月24日(月)
2026年 1月12日(月)



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします

右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

緩和ケア委員会では、病院スタッフが協力し合い、患者さんの思いを大切に話し合っています。