



「きゃべつの会」は京都市下京区・南区にお住まいのがん患者さん、ご家族がお茶を飲みながら交流し生きる力を取り戻す「地域の患者サロン」(下京西部医師会主催)です

皆様こんにちは。早速ですが、**9月1日は「防災の日」**です。大正12年9月1日に発生した関東大震災に由来しています。備蓄の確認や非常用持ち出しバッグの中身の確認、常備薬の確認の良い機会かと思えます。災害はいつ起こるか予測できません。だからこそ防災の意識を持ち続けることが、【真の防災】につながっていくと思えます。

新顔です

初めまして、2022年4月から京都九条病院に赴任しました外科の稲田聡です。消化器外科を専門としております。20年以上消化器がんの患者さんを中心に手術、術後のフォロー、抗がん剤治療、緩和治療を行ってまいりました。今回あたらしく「きゃべつの会」実行委員をさせていただきます。私の経験が少しでもお役に立てばと考えております。頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。



外科医 稲田 聡

「きゃべつの会」は下京区、南区にお住まいの方なら誰でも参加できる、がん患者さんと家族の方が来ていただいております。最近のコロナ禍で対面での会合が難しくなっております。当院も夏の第7波では患者さんが非常に多く大変な日々でした。現在は少しずつ落ち着いており、延期となった2022年夏の会は秋から冬の開催を目指しております。私が皆様とお会いできる日を楽しみにしております。

9月は「防災月間」です。最近では地震だけでなく、台風や大雨など自然災害の脅威を感じることも多いです。今回は防災時に気を付けることをテーマにして、京都九条病院のがんに携わる専門職の方からのお話を掲載しております。もしもの時のためにもぜひご参考にしてください。

葛根湯医者

【葛根湯医者】という古典落語を御存知でしょうか？

江戸時代、頭痛や腹痛の患者さんだけでなく、付添いで来た人や誰にでも葛根湯を処方する、いわゆる【やぶ医者】を主人公にした御話です。

しかしながら葛根湯は現在たくさんの効能効果(感冒、中耳炎、扁桃腺炎、肩こり、じんましん等)が報告されており、ドラッグストアでも見かける漢方薬の代表的存在となりました。

【葛根湯医者】は実は【名医】だったのかもしれないですね。

漢方薬は飛鳥時代に、中国から伝えられ、聖徳太子も愛用していたとされています。

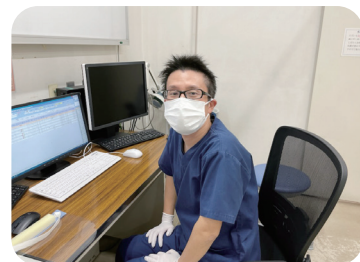
現在、漢方薬はたくさんのエビデンスが証明されてきており、

抗癌剤治療後のつらい症状(下痢やしびれ等)をはじめ、便秘症、食欲不振、全身倦怠感などにも有効とされています。

漢方薬は食事前の服用が一番効果的とされています。

また同じ症状でも、体質や体調によって、有効な漢方薬が変わってきます。

いつも飲んでおられるお薬が手元に無いとき、つらい症状でお困りの際には、主治医の先生に漢方薬について御相談してみてもいいでしょうか？



緩和ケア 外科医 米花 正智



お願いいたします

今回の会報誌の担当は
京都九条病院です

友だち登録にはLINE アプリが必要です

- ① スマートフォン等でQRコードを読取ってください。
- ② ID検索LINEアプリで「友だち追加」「ID検索」で「@903NUYTA」を入力してください



ID: @903NUYTA

発行: 一般社団法人下京西部医師会

〒601-8452 京都市南区唐橋
堂ノ前町15-9 エステート南ビル301
☎075-693-3900 ㊟075-693-3911



お薬手帳は Twitter!

みなさん、お薬手帳は携帯していますか？

飲み合わせや副作用・アレルギーの記録や、救急車で運ばれるような緊急時に迅速・適切な診療に活かされる**あなたの情報共有ツール**です！

特に化学療法を受けている患者さまは、実施のレジメンや治療内容、最近の副作用状況など、薬剤師が一文字一文字丹精込めて作ったシールを貼っています。

2011年東日本大震災をきっかけに電子化の推進が叫ばれ、紙から電子お薬手帳へパワーアップが試みられました。

しかし、厚生労働省が2019年に公開した「かかりつけ薬剤師・薬局に関する調査報告書」では、薬局側の電子お薬手帳の導入率は48.1%と約半数。患者さまが希望されない、薬局側の費用負担の多さがハードルを高くしています。

2023年1月から国をあげての電子処方箋導入開始です。

電子処方箋は、紙でやりとりしていたデータを電子化し、医療機関の間での情報共有をスムーズにし、患者さんの全国の過去の薬剤情報も参照できるので、質の高い医療サービスの提供が期待できる優れものです。

とは言っても普及には時間がかかり、まだまだ、紙のお薬手帳は主役級です。

でも、もし手帳がない時、こんな一手はいかがでしょう？

なくても薬が思い出せるよう**スマホでパチリ**と薬の写真を撮影する習慣をもっておく、避難時にも薬の特定がしやすくなる。いいアイデアだと思いませんか？

あなたの情報共有しましょう！

薬剤師 堀 真紀

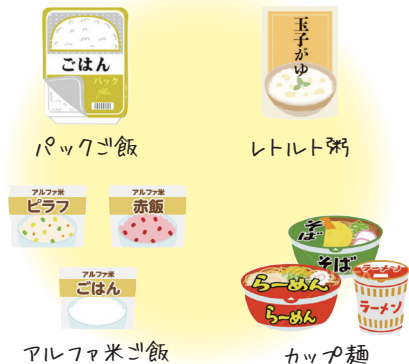


食品の 備蓄 はされていますか？

皆さんは備蓄食品のストックをされていますか？災害のみならず、コロナ感染、また普段でも体調不良で買い物に行けなかったり、食事が作れない事があるかもしれません。そんな時は備蓄食品が大いに役に立ちます。近年は各メーカーが工夫を凝らした美味しいものが沢山あります。是非色々試食してみても気に入るのを見つかるのもひとつです。「非日常」「災害用」と構えずに、普段の生活の中で無理なく楽しみながら取り入れていけるといいですね。

管理栄養士 片山影美子

主食 (エネルギー源となる炭水化物)



主菜 (筋肉、血、骨など体をつくるたんぱく質)



副菜 (ビタミンミネラル食物繊維など 主食と主菜で不足する栄養素)



災害時に備えておきたいこと ～がん治療を受けている患者さまとご家族へ～

災害はいつ起こるかわかりません。緊急事態の時でも困らないように、日頃から災害時の備えをしておきましょう。

🌸 普段の備え

- ①治療について

薬や治療の情報が分かるようにしておきましょう。
抗がん薬治療中の方は、抗がん薬名、治療日、副反応の程度などがわかるようにしておきましょう。普段飲んでいるお薬、お薬手帳（当院は抗がん薬治療内容がわかるようにしています）、血液検査の結果などがあればよいでしょう。
治療によっては1、2週間くらいなら遅れても大丈夫な場合と、治療日を守らなければならない場合があります。自分が受けている治療が、どちらにあたるか医師に確認しておきましょう。
- ②装具について

人工肛門の管理をされている方は、皮膚保護剤やパウチを携帯しましょう。その他にも自分が使用している装具の種類や医療器具、電池など普段使用しているものを準備しておきましょう。
- ③一般的な避難用具

一般的に避難に必要と言われている日常生活用品のほかに、栄養補助食品、水、マスク、アルコール消毒液、手袋、体温計なども避難バッグに入れておくと便利です。
- ④連絡先

緊急時に連絡をする家族の名前と電話番号やかかりつけ病院の電話番号と担当医師名はカードに記載し携帯しておくとい良いでしょう。



🌸 避難所についたら

がん治療中であることを避難所の医療スタッフ（保健師や看護師）に伝えましょう。可能な範囲で休息をとり、食事・水分補給やストレッチなど軽い運動をして体調を整えることを優先しましょう。

がん化学療法認定看護師 西岡 良子 / がん化学療法室看護師 山口 穂波

