

# すこやか碧南

## 「運動しまじゅん」

碧南市医師会

会長

生田

譲



自分の脚で死ぬ迄自由に行きたい所へ行ける事は夢でしょうか。

現実には僅かの人しか、特に90歳以上になると脚力が衰えて自由自在に動けなくなってきました。少しでも制限なく動けるようにするには何か特別な方法はあるでしょうか。93歳で以前よりは動きが悪いものの歩くスピードは私63歳より速い人がいます。若い頃から毎日1〜2万歩も歩いていて、歩くスピードも凄く速く普通の人では付いて行けない程だったそうです。最終的には個人の健康、体力、脚力などが問題となるでしょうが、本人の意思努力が一番大切ではないでしょうか。歩いたほうが良いですよ、運動したほうが良いですよと言われても多くの人がしません。最近はどうでもないかもしれないかもしれませんが、どうしても楽な方に人間は行きがちです。でもしっかりと夢、目標を持ち、それに向かって突き進む人は努力、苦勞とは考えずに食事をするのと同じく、習慣として自分に合った運動、ウォーキングをしています。

す。暦年齢と、実年齢では60歳を過ぎれば若い頃と比べればさらに開きが出てきます。運動をしていれば必ず結果は出ます。それと同じように運動しない人もその結果は、明白です。全ては、自業自得です。

私の場合、元々体は柔らかい方でしたが、日頃の不摂生がたたって体が硬くなり自由に前屈が出来なくなりました。その為健康法として、35歳から真向法、導引術を毎朝行い、お陰で今では座位開脚位で床に体がしっかり着きます。立位前屈で両手掌も床にしっかり着きます。また座位の仕事でさほど筋肉も使わなかった為どんどん筋量が落ちてきて、60歳から筋力の無さを痛感し体幹トレーニングと自分の体重に対する筋トレをやっています。お陰で最初は出来なかったことや少ししかできなかったトレニングが徐々に出来るようになってきました。現在3歳を筆頭に4人の孫がいますが20年後でもしっかりとゴルフができるよう今から筋力を維持しておきたいものです。筋

量は1年に20歳代と比べると1%減っていくと言われていきますから自分も何もしなければ、80歳までに20%筋量が減るわけです。そうならない為にも日々体幹トレーニングをしていこうと思っています。皆さんも何か夢、目標をもって死ぬ迄自由自在に動けるような何か自分に合った運動トレーニングをするのいいと思います。もう一つ大事な事があります。常日頃の姿勢です。特に椅子などに座っている時の姿勢ですが、脚は組まないこと、ソファなどにもたれて背骨が後湾（俗にいう猫背）、首が前傾位にならないよう、車運転時は背もたれを後ろに倒さず出来るだけ直角になる姿勢で運転した方が腰背中、首には優しい姿勢です。

すべては自分の心がけ次第です。健康なからだは市民の宝しっかりとケアしてください。



# 「もしもがんと言われたら」

碧南市民病院 がん看護専門看護師

緩和ケア認定看護師

鈴木やよび  
田渕志保

日本人は一生のうち2人に1人は何らかのがんにかかると言われていて、5つの健康習慣である「禁煙する」「節酒する」「食生活を見直す」「身体を動かす」「適正体重を維持する」を実践すると、がんになるリスクが低くなりますが、それらを心がけていても、がんにならないようにすることはできません。もしも、がんと言われても一人一人の状態に合わせて、様々な専門の医療関連職種が連携し合って治療や支援を進めていく「チーム医療」があります。チーム医療を活かすための大切なポイントについてお伝えします。

## 1. もしもがんと言われたら

### 誰にでも起こるつらい気持ち

がんと告げられることは衝撃的なことで、心に大きなストレスをもたらします。これは、誰にでも起こるつらい気持ちです。心配をかけたくないという思いから気持ち話を話すことをためらう方もいま

すが、大切な人こそ、話してみましよう。つらい気持ちや不安を吐き出すことで落ち込んでいる気持ちが少し軽くなるかもしれません。がんと告げられた後に続くシヨックや動揺は多くの場合、時間がたつにつれて少しずつ和らいでいきます。

## 2. チーム医療であなたを支えます

しかし、時間と共に不安な気持ちや悩みなど様々な思いがあふれてきます。痛みなどの自覚症状や困っていることや心配なことはあなたにしかわかりません。遠慮せず伝えていくことであなたにとってより役に立つ、あるいは助けになる方法を見つけやすくなります。自分らしい生活を続けるためにつらさを我慢しないことが大切なのです。チーム医療(図1)であなたを支えます。

また、家族も「本人はもつとつらいのだから」と気持ちを抑えて

しまうなど様々な負担を抱えます。どうぞつらい気持ちをお話ください。



図1: チーム医療のイメージ図  
患者必携 がんになったら手にとるガイドより転載

## 3. 医療者との対話のヒント

診断や治療などの医学的なことについて、よく知っているのは担当医をはじめとする医療者です。しかし、疑問や心配事について話

しましよと言われても、自分の知りたいこと、言いたいことを要領よく伝えるのは難しいことだとも言われています。質問事項をメモでまとめて持参することも助けとなります(図2)。「話したこと」だけでなく、あなたが「聴いて理解したこと」も書き留めるようにしましょう。

## ●終わりに

がんは身近な病気です。碧南市民病院では、緩和ケア認定看護師、がん看護専門看護師が「緩和ケア相談看護外来」を開設し、個別面談を行っています。「もう少し誰かに聞いてほしい」「気持ちの整理をしたい」「生活面の工夫など聞いてみたい」など思ったときには、碧南市民病院(☎48-5050)患者相談窓口にお問い合せください。

今回の内容は、国立がん研究センターが運営するがん対策情報センターウェブサイトと、書籍「患者必携 がんになったら手にとるガイド」を参考にしました。より詳しく知りたい方はご覧ください。

### 医療者との対話のヒント

- 診察のとき、信頼できる人に付き添ってもらおう
- 聞きたいことを箇条書きにしたメモを持参しましょう
- 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう  
看護師は、抱えている問題点を一緒に考えます

日付	医師や医になつて いること	説明されたこと

図2: 患者必携 がんになったら手にとるガイドより作成

参考: 国立がん研究センターがん情報サービスホームページの一般の方向けサイト  
書籍: 患者必携 がんになったら手にとるガイド

# 「ストレスとの付き合い方〜マインドフルネス生活〜」

碧南市民病院 看護師 公認心理師 産業カウンセラー

岡田 照代



新型コロナウイルス感染症の蔓延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。現代社会には、新型コロナウイルスだけではなく、急速に進む社会環境の変化、複雑な人間関係など多くのストレスがあります。残念ながら、ストレスや苦しみが消える薬はありません。そのため自分自身が意識的に、そのストレスや苦しみに対して上手く付き合っていく方法を学ぶ必要があります。マインドフルネス生活を満喫しませんか？

## 【マインドフルネスとは】

ストレスの状態に気付いたら、自分自身でできることとしてマインドフルネスの状態を作ることです。マインドフルネスは、ストレス軽減や集中力の強化などの効果が得られます。

「マインドフルネス」とは、仏教など東洋の文化にルーツをもつもので、わが国では瞑想という形で伝えられてきました。それが欧米

に渡り、マインドフルネスの概念の一部が体系化されて日本に再上陸しました。海外有名企業が社員研修の一環としてマインドフルネス瞑想を導入したことも知名度が高まりました。「余計な憶測はやめて、いま起きている出来事に着目する心の状態」

「今、この瞬間」を大切に

する生き方」などと説明されています。



## 【ストレスに気づく】

ストレス状態が続くと、心身のバランスが崩れ、うつ状態になることがあります。不安やストレスを感じている人はいると思います。案外「私はうつ病にはならない。大丈夫」と思っているのではないのでしょうか。私自身もそうでした。家族の死、職場環境の変化、過剰業務が重なりうつ状態になりかけたことがあります。また、職場の仲間が、メンタルヘルスに不

調をきたしたこともあり、「うつ病にさせないためのアドバイザー」

(※1) 養成会を受講しました。

そこで、ストレスを測定することの大切さを学びました。お仕事をされている方は、質問紙を使ったストレスチェックを受けたことがあるかもしれませんが、もう少し気軽にスマホのアプリ(※2)(無料)を使用し測定する方法をお勧めします。自分自身が気づいていない心の反応に気づくことができます。

## 【実践法】

マインドフルネスの状態を作る具体的な方法として、何もしない時間を1日に5分でも10分でも作ることです。携帯電話やスマホを持たずに散歩したり、ベランダや庭の椅子に座りぼーっと空を眺めてみたりします。はじめはいろいろな思いが湧き上がるかもしれませんが、良いとか悪いとか判断せず「こんな思いが浮かんでくるんだな」と感じて受け流しましょう。

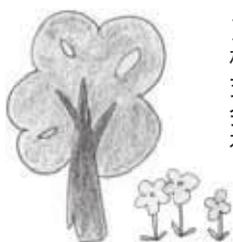
次に呼吸法です。息を鼻から3秒かけてゆっくり吸い、1秒とめます。そして口(または鼻)から6秒かけてゆっくり吐きます。この時もいるるな思考が湧いてくるかもしれませんが呼吸に意識を向け、吸うこと、吐くことに集中します。高ぶっていた気持ちはリラックスへと導かれ、ストレスと上手に付き合い合えるようになると思います。

(※1) うつ病にさせないための

コンソーシアム

(※2) COCOLOLO WNFプロ

ンティア株式会社



# 「セルフケアを上手に取り入れよう！」

碧南市薬剤師会

菅井俊作



コロナウイルスの影響が続く中、  
むしろコロナの生活様式を、と様々な  
場所で言われていますね。

医療業界はコロナで大きな影響  
を受けました。医療機関にはコロ  
ナウイルス患者がいるかもしれない、  
と受診を控えた人もいらっし  
やったかと思えます。今までだっ  
たら受診していた症状でも受診し  
ない、そんな流れの中でこそ市販  
薬を有効活用して頂きたいと思  
います。市販薬でどこまで対処で  
きるのかを知ること、より快適に  
過ごしていただけるのではないで  
しょうか。

もちろん、受診すべき症状もあ  
ります。市販薬を活用して頂き  
つ、不安な事は薬剤師にご相談頂  
ければと思います。受診が必要と  
薬剤師が判断した際には、適切に  
受診勧奨いたします。

今回は花粉症の対応について紹  
介したいと思います。

アレルギー性鼻炎の有病率は年

々増加しており、花粉によるアレ  
ルギー性鼻炎も同様に増加を続け  
ています。毎年花粉の飛散量予測  
飛散開始のスケジュール、花粉対  
策などが各メディアで報じられ、  
国民にとって非常に身近な疾患と  
なっています。

## ●花粉症の治療

花粉症に対する一般的な治療法  
は対症療法と根治療法があります  
が、今回はセルフケアにも応用で  
きる対症療法について紹介します。  
初期療法では、内服薬（第二世代  
ヒスタミン薬など）と点鼻薬を併  
用していきます。

目のかゆみが治まらない方は目  
薬を併用します。これらの内、全  
てが市販薬で代替できるわけでは  
ありませんが、例年、医療用のお  
薬を使っている方はお薬手帳を活  
用して薬剤師にご相談頂ければ、  
医療用の薬に近い市販薬を紹介す  
ることもできます。

## ●花粉症のセルフケア

ご自身でできるセルフケアとし  
て、原因物質を取り除く事が大切  
な対策です。

- ① マスク
- ② メガネ
- ③ 鼻うがい（専用液使用）
- ④ 外出を避ける
- ⑤ 花粉が付きやすいコート、衣類を避ける
- ⑥ 花粉を落とすから家に入る。帰宅後すぐ顔を洗う、うがいをする。

などがあげられます。  
普段コンタクトの方は、花粉の  
時期は花粉やそれによる目ヤニで  
コンタクトに付着する汚れが増え、  
ケア用品で落とし切るのが非常に  
難しいです。汚れが残ったままでは  
アレルギーの原因になりますの  
で、花粉の時期はワンデータイプ  
や、メガネがおすすです。

外出時、花粉症用のマスクで花  
粉が約1/6、花粉症用のメガネでは  
1/4程度に減少することが分かって

います。

鼻粘膜の状態を良くするように、  
悪化の因子であるストレス、睡眠  
不足、飲みすぎなどを抑えること  
も大切です。軽い運動などは花粉  
防御をしたうえで推奨されると  
思われます。

紹介した一般的な対策でなか  
な症状が良くなっていかない、症  
状がひどいようであれば専門の診  
療科で受診していただき、状態を  
把握することが大切です。

セルフケアを上手に取り入れる  
事で、市民の皆さんがすこやかに  
過ごせることを願っています。

