



健康百話

～今回は愛媛大学医学部附属病院総合診療サポートセンターの榎本先生にお話を伺いました。～

講師紹介

愛媛大学医学部附属病院
総合診療サポートセンター長
医学博士
榎本真聿先生
(ひつもと しんいち)



プロフィール

昭和 54 年 3 月 愛媛大学医学部医学科 卒業
昭和 54 年 4 月 愛媛大学医学部助手(公衆衛生学)
昭和 58 年 4 月 宇和島中央保健所
平成 4 年 4 月 愛媛県庁保健福祉部健康増進課長
平成 13 年 4 月 愛媛県総合保健協会理事参与
平成 18 年 4 月 愛媛大学医学部附属病院医療福祉支援センター長
平成 25 年 4 月 現職

労働衛生コンサルタント
厚生科学研究費補助金評価委員会委員
(長寿科学総合研究事業・認知症対策総合研究事業)
厚生省市町村介護予防強化推進事業評価委員会 委員
日本医師会 介護保険委員会委員
独立行政法人国立長寿医療研究センター
「老年学・社会科学センター」特別研究員
日本医療マネジメント学会 評議員、愛媛県支部長

愛媛大学医学部附属病院
総合診療サポートセンター
(旧医療福祉支援センター)

電話:089-960-5261
住所:〒791-0295 愛媛県東温市志津川454

健康情報!

“緩和ケア”を知っておこう

“緩和ケア”とは、いわゆる終末期医療(ターミナルケア)といった末期がんに限ったものではありません。医師から「治療法はなく後は緩和ケアですね」と最後通告を受ける事例が未だに少なくなく、誤解が多いのも仕方ないかもしれません。延命のための病気と闘う治療が優先され、緩和ケアに移行するのは医療の「敗北」との見方が払拭できず、緩和ケア開始は治療の終了と捉えて、その受け入れに消極的になりがちです。たとえ早期がんでも死を考え精神的に落ち込むのは当然だと思います。治療費等にかかる経済的な不安も少なくないでしょう。緩和ケアは、疾患治療と平行して行われるべきもので、治る・治らない、早期・末期に関係なく、最近では、心疾患・呼吸器疾患・神経難病など幅広い範囲へ対象が広がっています。

痛みなどの症状緩和に医療用麻薬が用いられ著効することがしばしばありますが、慢性疼痛などの症状緩和目的に医療用麻薬が用いられた場合は、吐き気・嘔吐・便秘などの副作用はあるものの、精神依存の形成は認められないことがわかっています。医療用麻薬による疼痛緩和だけが緩和ケアではありません。

緩和ケアには、自身が疾患と向き合い、自らの治癒力を引き出すことにつながる、治療を超えた生活重視の多様な支援があります。適切な緩和ケアは、病をきっかけに死を考え、今生きている意義を振り返る時に、むしろQOL(生活の質・いきがい)を向上させるのです。エンパワメント(内なる力を引き出す)医療が、緩和ケアの根幹であり、決して後ろ向き消極的な医療ではなく、積極的な全人的ケアであることを強調したいと思います。その人らしい生き方を最期まで実現できるよう、緩和ケアがもっと積極的に活用されることを期待しています。

高濃度プロビタCゲル



体にやさしいがん治療の一つとして現在注目されている、高濃度ビタミンC点滴療法(保険適応外自費診療)この商品は高濃度ビタミンC点滴療法の補助を目的として開発されました。ビタミンCをたくさん必要とされる方にお勧めいたします。

高濃度プロビタCゲルは、高濃度のビタミンC誘導体(L-アスコルビン酸2-グルコシド:略してAA-2G)をゲル状にして体にやさしいはちみつを配合した健康食品です。

通常1日2回(朝晩)、小さじ1杯程度(8g)を目安にお召し上がりください。そのまま、またはパンやヨーグルトと一緒に、また、紅茶やジュースに入れてもおいしくお召し上がりいただけます。

本品はティースプーン2杯で約5gのビタミンC(AA-2Gにして約10g)を摂ることができます。

大腸を正常化していく **ザガード** 整腸錠PC



このような不安、ありませんか? ✓

- 便が決まった時間に出ない
- 便秘や軟便を繰り返す
- おなかがよく張る
- 以前より便臭が強い
- 排便後に残便感がある

腸内環境の乱れには早めの手当てを。

