



国保中央病院だより 88

国保中央病院 ☎ 32-8800

ホスピスをご存じですか

緩和ケア長 中村 契

皆さんはホスピスについてどのくらいご存知でしょうか。「末期がんの患者さんが入院するところ」「がんの痛みを和らげてくれるところ」などのイメージがあるかと思いますが、よくわからない、という人もたくさんいらっしゃると思います。そこで、今回はホスピスについてのお話しをします。

近代的なホスピス発祥の地はイギリスで、1967年にシリー・ソングラスがロンドンに設立したセントクリストファーホスピスが世界で最初のホスピスとされています。がんなど重い病気をもつ患者さんの苦痛を和らげるだけでなく気持ちに寄り添った医療を提供するというホスピスケアの精神は、その後、日本へも輸入されました。

1980年代に静岡、大阪でホスピスが誕生したのをきっかけにホス

ピスは増え続け、今ではすべての道府県にホスピスが存在するまでになっています。ホスピスの広がりとともに緩和ケアという言葉も徐々に人口に膾炙（かひしや）（広く知れ渡る）するようになり、がんに携わるすべての医師が基本的な緩和ケアの技能を習得することを目標とした施策もとられています。

現在の日本のホスピスは、主にがん患者さんが穏やかな死を迎えられるよう支援する場所として機能していますが、その他にも、痛みなどの苦痛を速やかに緩和し安心して在宅療養へ戻れるよう橋渡しをするなど、その役割は多岐にわたっています。

これからも時代の変化とともにホスピスが担う役割は変わっていくと思われれます。しかし、より患者さんに寄り添ったケアを提供するというホスピスケアの精神と、それを実現するために先人たちがされてきた努力と熱い想いを忘れず引き継いでいきたいと思っています。



Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

低エネルギーの食事で肥満予防!

肥満を起因として発症するメタボリックシンドロームは心筋梗塞や脳卒中などの原因となる動脈硬化を引き起こします。メタボリックシンドロームの判定基準は以下になりますので、年に1回健康診断を受け、自分の数値を確かめましょう。

ステップ① 腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
 ステップ② ◆脂質異常…中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかまたは両方 ◆高血圧…最高（収縮期）血圧 130mmHg 以上、最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上のいずれかまたは両方 ◆高血糖…空腹時の血糖値 110mg/dl 以上（ヘモグロビン A1c5.6%以上）

メタボリックシンドローム＝ステップ①＋ステップ②が2つ以上
 メタボリックシンドローム予備軍＝ステップ①＋ステップ②が1つ

お詫びと訂正

広報5月号のBMIの計算方法に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

正 BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

誤 BMI＝体重（kg）÷身長（m）×身長（m）



トマトと大葉のマリネ

1人分エネルギー：107kcal

材料（2人分）

- ▶ トマト…200g ▶ 玉ねぎ…40g ▶ 大葉…4枚
- A ▶ ポン酢…大さじ2 ▶ ごま油…大さじ1
- ▶ 塩・こしょう…少々

作り方

- 1 トマトはひと口大に切り、玉ねぎはみじん切りにする。大葉はせん切りにする。
- 2 ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、1を加えて和える。

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	7月18日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象 =税理士に依頼していない人 担当 =近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 図 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
無料法律相談 (予約制)	7月19日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員 =6人(申込順) 図・申込 7月2日(月)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎ 34-2087)へ。
行政相談	7月19日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2A相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当 =行政相談委員 図 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	7月19日(木) 午後1時～4時	町役場1階 101会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当 =人権擁護委員 図 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談センター (予約制)	8月3日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時 =7月20日(金)午前9時30分～ 図・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
建築士による住宅無料相談会 (予約制)	8月8日(水) 午後1時30分～4時30分 (1人45分程度)	町役場2階 2B相談室	耐震化やリフォームなどのお悩み相談	図・申込 8月3日(金)午後5時までに、観光・まちづくり推進課まちづくり推進係(☎ 34-2085)へ。
青少年悩みごと相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当 =社会教育指導員 図・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当 =社会教育指導員 図・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談(予約制)	7月25日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当 =臨床心理士 図・予約 7月18日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課 / ☎ 32-6193)へ。
若者自立のための無料相談(予約制)	7月26日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	図・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談(予約制、空きがあれば当日可)	7月25日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	図・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談(予約制、空きがあれば当日可)	7月26日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当 =民生児童委員ほか 図 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

