



済生会千里病院

広報誌

花 はな 水 みず 木 き

ご自由にお持ち帰り
ください

TAKE FREE



マスコットキャラクター
ポンちゃん®

- 長引く下痢にはご注意を
- 人生会議—あなたの「もしも」に備えるために
- 今年もコミュニケーションを大切に



院長室より

院長 中谷 敏

新年明けましておめでとうございます。旧年中はたいへんお世話になりどうもありがとうございました。寒さが厳しい季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。冬の澄んだ空気の中、心も体もリフレッシュすることが大切です。今年も皆様の健康を第一に考え、質の高い医療をめざしています。本年もどうぞよろしく願いいたします。

Vol.59

2025.01

1月・4月・7月・10月 | 季刊発行 |

長引く下痢にはご注意を

消化器内科 由良 守



いわゆる食あたりや「お腹をこわした時」におこる嘔吐や下痢は普通は数日から2週間位でおさまります。もし、4週間以上、下痢が続くときには何らかの病気が隠れている可能性があります。以下にいくつかの例をあげてみます。

薬の副作用による下痢

よくある原因に、薬やサプリメントの副作用があります。例えば、抗菌薬（抗生物質）を飲んだ後に下痢をおこすことがあります。これは腸の中の多種多様の菌（腸内細菌）のバランスが崩れ、いわゆる悪玉菌が優勢になったことにより起こります。また、ある種の胃薬や抗がん剤などでも下痢を起こすことがあります。一般的には副作用は薬を飲みだしてから、直ぐや数週間以内に起こることが多いのですが、中には、数か月以上たっておこることもあります。下痢が続く場合は現在、飲んでいるお薬をすべて確認することも大切です。



過敏性腸症候群

精神的なストレスや自律神経の乱れなどによって腸のはたらきに異常が生じ、便秘や下痢など排便の異常を引き起こす病気です。多くは過度なストレスや緊張など

によって引き起こされますが、原因がはっきり分からないこともあります。主な症状が下痢の場合、便秘の場合、両方を繰り返す場合などがあります。この病気は内視鏡検査をしても異常がないことが特徴です。

炎症性腸疾患

ヒトの免疫機構が異常をきたし、自分の免疫細胞が腸の細胞を攻撃してしまうことで腸に炎症を起こす病気で、慢性的な下痢や血便、腹痛などの症状を伴います。主に潰瘍性大腸炎とクローン病の2種類があり、両疾患とも比較的若い方に発症しやすく、日本の患者数は年々増加傾向にあります。

大腸がん

大腸がんなどで腸が細くなった時に、便秘になったり、逆に水様便しか出なくなることがあります。症状が出る前から、検診で便潜血検査などを受けるようにしましょう。

いずれの場合も、内視鏡などの検査で診断する必要があります。なかなか下痢がおさまらない場合には一度、病院を受診することをおすすめします。

人生会議—あなたの「もしも」に備えるために

がん相談支援センター 公益社団法人日本看護協会 がん看護専門看護師 岩上 雄一



突然の病気や事故、年齢を重ねたときに、どのような医療やケアを望むか。そうした「もしものとき」に備えて、自分自身の希望を考え、大切な人たちと話し合う機会を持っていますか？

「人生会議」とは、あなた自身の意思を共有し、人生の選択を共に考えるためのプロセスです。厚生労働省が推進するアドバンス・ケア・プランニング（ACP）の日本語名称で、「自分らしく生きるために」をテーマにした話し合いの場を意味します。

人生会議の重要性

人生には予測できない出来事がつきものです。病気や事故などで意思を伝えられなくなったとき、自分がどのような医療やケアを望むかをあらかじめ共有しておくことで、自分らしい選択が実現できます。また、家族や医療従事者にとっても、その人の意思を知ることは大きな助けとなります。

人生会議の3つのポイント

1. 自分の希望を知る

どんな状況であっても、あなたらしい生活を大切にしたい。そのために、どのような治療やサポートが必要か、自分の希望を考えることが第一歩です。

2. 大切な人と共有する

家族や友人、信頼できる医療スタッフと話し合うことで、自分の希望を理解してもらおうと同時に、周囲の人も安心感を得られます。

3. 定期的に見直す

人生の状況や価値観は変わるものです。定期的に話し合いを行い、自分の意思をアップデートしましょう。



済生会千里病院で始める人生会議

当院では、患者さんやご家族が安心して人生会議を始められるよう、専門の医療スタッフがサポートしています。「具体的に何を話し合えばよいの?」「どう切り出せばいいのかわからない」といったお悩みも、丁寧にお答えします。

また、がん相談支援センターでは、人生会議に役立つツールや資料をご用意しています。初めての方もぜひお気軽にお越しください。

人生会議は、年齢や健康状態に関わらず、どなたにとっても大切なプロセスです。この機会に、自分自身の「もしも」を考え、大切な人と語り合い、自分らしい未来を描いてみましょう。

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？
もしものときのために
ACP 人生会議
～あなたが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～
11月30日（日）午前9時～午後5時 人生会議の日

話し合いの進めかた（例）

- あなたが大切にしていることは何ですか？
- あなたが信頼できる人は誰ですか？
- 信頼できる人や医療ケアチームと話し合いましたか？
- 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

いつでも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、**約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。**

あなたが望む医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを**自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。**

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

お問い合わせ
済生会千里病院がん相談支援センター
Tel 06-6871-0121 (代表)

今年もコミュニケーションを大切に

院長 中谷 敏

コロナ禍もひと段落し、先月、当院では5年ぶりに忘年会を開催しました。勤務状況も考え、二日間にわたって某所で行いましたが、私も着任して初めての職員の方々との大規模飲み会ということで大いに楽しみました。今までお話しすることがなかった方とも話すことができよかったです。昭和世代の古い人間にはやはり「一緒に飲み食いする」というのが一番のコミュニケーションツールですね。若い方々には眉をひそめられていたかも知れませんが。それはともかくやはりコミュニケーションは大切です。今年も当院は地域の人たちとのコミュニケーションを大切に、「心のこもったチーム医療を行う」という理念のもとに地域に根ざした医療を提供し、皆様の健康を支えてまいります。どうぞご期待ください。



「体のことは千里に聞こう」
質問フォーム

「体のことは千里に聞こう」

FM千里 (83.7MHz) 「寺谷一紀の千里の道は世界へ通ず」では、毎月第1金曜日15:00～「体のことは千里に聞こう」のコーナーに、当院のスタッフが生放送で出演しています。番組の中で、リスナーの皆様からのご質問にお答えします。

FAX : 06-6832-8370

E-mail : nocorin@senri-fm.jp まで。

糖尿病教室のご案内

3/4(火) 13:00~14:00
災害管理棟1階 会議室2

お問い合わせ先▶栄養科
代表 06-6871-0121

行動規範 / 心のこもったチーム医療を行う。



地域医療支援病院 大阪府がん診療拠点病院

社会福祉法人

恩賜財団 大阪府済生会千里病院

〒565-0862 大阪府吹田市津雲台1丁目1番6号

TEL:06-6871-0121 FAX:06-6871-0130

ホームページ <https://www.senri.saiseikai.or.jp/>



SENRI_SAISEIKAI
携帯電話の
ご利用マナーに
ご協力ください

アクセス

- ▶電車……………阪急千里線「南千里駅」下車すぐ
北大阪急行線「桃山台駅」からバスで約10分
- ▶車……………院内駐車場をご利用ください(有料)



駐車場の利用料金については、当院ホームページでご確認いただくか、来院時に受付でおたずねください。