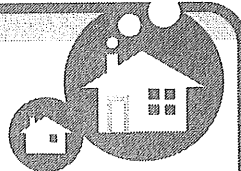


生活



住所 ● 〒060-8711 北海道新聞生活部
(郵便のあて先は住所不要です)

電話 ● 011-210-5605

ファクス ● 011-210-5607

電子メール ● seikatsu@hokkaido-np.co.jp

がんの痛みについてみなさんどんなイメージをお持ちですか。「全てのがん患者は痛みで苦しむ」。多くの方がそうお考えかもしれませんが、

7割の方はつらい痛みを感じる事実はありませんが、近年、多くの種類の医療用麻薬(オピオイド)が開発されています。また、がんの痛みの治療法も確立しています。

緩和ケアをしっかり行うことにより、患者さんが強い痛みで苦しむ続けることはほとんど無くなりまし

教えて 在宅ホスピス

痛みの治療



専門医以外も緩和ケア

⑩ イドを使うことにより、ぐっすり眠ることができるようになる—というものはよくあります。

当院でがん治療を行った169人の患者さんのうち、痛みの治療が明らかに不十分であったのは1人のみです。

大部分のがんの痛みは何かなるのです。がんの痛みの治療は緩和ケアの専門医以外でもできます。厚生労働省は2008年度から毎年、全国のがん診療連携拠点病院などを中心に「緩和ケア研修会」を開催しています。がん診療に関わる医師が緩和ケアについての基本的な知識を習得するためです。

この研修会で最も力を入れてるのがんの痛みの治療です。多くの医師がこの研修会を受けているので、緩和ケアの専門医でなくてもがんの痛みの治療はできるようになっていきます。

(ホームケアクリニック札幌院長 前野宏)

旭山動物園のカバのザブコが死んだ。名前がザブコだったことや49歳だったことなど、亡くなった初めて知ることばかりだった。普段は思いをはせることなど全くなく暮らしてきたのに、最近は何となくザブコのことを考えてしまう。

49歳ということは、幼いころ見たカバはザブコだったのか。そしてそれ

いづみ

ザブコの死

から幾度となく訪れた動物園で、ふてぶてしく寝てばかりいたのは、やはりザブコだったのだ。寂れかけていた動物園が斬新な工夫と努力で再び脚光を浴び、奇跡の復活を遂げたのに、相変わらずザブコは、けだるく横たわる日々だったに違いない。たまに起き上がったかと思ふと、たるんだ尻からポトポトと

大きく臭い落とし物…。アザラシやシロクマやペンギンのかわいらしさとは無縁で、人気者にはなりそうになかった。わが家の子どもたちも大きくなり、動物園から足が遠のいてしまった私は、晩年のザブコを知らない。

新たな目玉施設の「かば館」には、ザブコのために屋外運動場造ったのに、環境になじみず衰

弱死したなんて、何だかとても悲しい。だって49歳のザブコは、50歳の私とほぼ同じ時を生きてきたのだから。それを知らずにいたのだから。

ザブコが水の中を気持ち良さそうに、悠然と泳ぐ姿を見てみたかったなあ。きっと初めての歓声に包まれただろうに…。ザブコ、今までお疲れさま。そしてありがとう。

矢尾 小百合 (50歳・主婦)

旭川市

投稿は女性だけ、600字で。郵便、ファクスは原稿用紙を使い、生活部「いづみ」係、電子メールはizumi@hokkaido-np.co.jpへ。原稿には題、住所、氏名、年齢、職業、郵便・電話番号も明記。趣旨を損なわずに加筆する

きょうの1品

坂下 美樹

サツマイモと鶏肉のカシューナッツ炒め

(1人分567kcal、塩分2.1g)

少し甘めの味付けがサツマイモとよく合います。

◇材料(2人分) サツマイモ1本、鶏もも肉1枚、カシューナッツ40g、ピーマン1個、パプリカ赤1/6個、長ネギ10g、ショウガ1片、砂糖、しょうゆ、酢、酒、塩、コショウ、かたくり粉、サラダ油、ごま油

◇作り方 ①サツマイモはよく洗って皮つきのまま1〜2cm角に切って水にさら

味をつけてかたくり粉をまぶしておく。ピーマン、パプリカは1cm角に切り、長ネギ、ショウガはみじん切りにする。

②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、長ネギ、ショウガを炒めて香りがでたら鶏肉を炒めていったん取り出す。

③フライパンにサラダ油大さじ1/2をたして、ピーマン、パプリカ、カシューナッツを炒めて②を戻し入れ、しょうゆ大さじ1.5、酢、砂糖、酒各大さじ1を加えて味をからめて、かたくり粉、水各小さじ2を合わせて加えてとろみをつけて、最後にごま油少々をまわしかける。

△メモ カシューナッツは塩気の多い