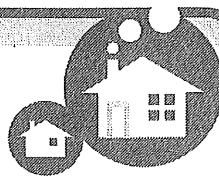


がんの痛みの治療の原則は「痛くなってから痛み止めを飲む」ではなく、「痛みが出ないように定期的に痛み止めを飲む」です。これは世界保健機関(WHO)が1986年に発表したガイドラインを基本にしています。

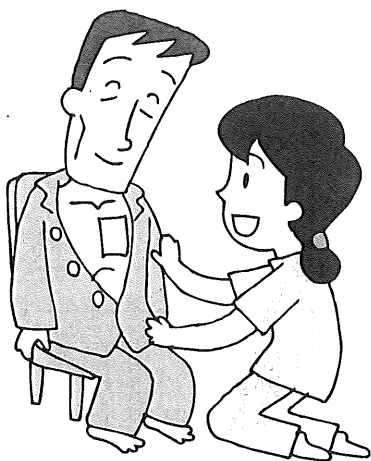
しかしこのガイドラインが発表された当時、わが国で使用できる主な医療用麻薬(オピオイド)はモルヒネだけでした。しかも効き目は約4時間でしたから、1日5、6回服用する必要があります。それでも痛みが出ないようにモルヒネを飲むこの方法は、当時としては画期的だったのです。それが大きく変わったのは89年に「MSコンチン」

# 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

## 教えて 在宅ホスピス



### 画期的貼る痛み止め

#### 医療用麻薬の発達

① が発売されてからでした。MSコンチンは長時間作用するモルヒネです。8〜12時間効果が持続するので、

1日2、3回の内服で済むようになったのです。患者さんの負担は非常に軽くなりました。

その後、モルヒネ以外に何種類かのオピオイドが発売されました。なかでも在宅ホスピスで画期的だったのは、2001年に発売された貼り薬です。それまでは、薬が内服できなくなったら麻薬が注射しか選択肢がありませんでした。貼り薬のおかげで、内服できない患者さんでも比較的簡単にオピオイドの投与ができるようになったのです。

ある70歳の女性の患者さんがおなかの痛みで苦しんでいたのが貼り薬で痛みが消え、「そう言えは痛み止めを貼っていたのね」と笑って言われたのが印象的でした。

(ホームケアクリニク札幌院長 前野宏)

20年間、ずっと会いたかった方に再会することができました。職場の衣料品店で、いつものように接客していると後ろから声を掛けられ、振り返ると、見覚えのある優しい笑顔のご婦人が。「頑張っているんですね」と、私の手を取ってくれました。20年前と同じ、笑顔と手のぬくもりで…。結婚して新しく住んだ

## いづみ

### 20年ぶりの再会

地で、初めての出産が2カ月も早く破水。すぐに大きな病院へと地元の病院から一緒に救急車に乗ってくれた看護師さんでした。私は大粒の涙があふれ、20年間言えなかったお礼を、やっと伝えることができました。

おなかの赤ちゃんがもう駄目だと思い、救急車の中で私は泣いてばかりでした。その横で、ずっ

と手を握り、腰をさすって「赤ちゃんが頑張っているのにお母さんが泣いてばかりじゃ駄目ですよ、大丈夫、頑張ろうね」と励ましてくれたあの日、無事に病院に着き、1800gの男の子が生まれました。その3年後に娘も生まれました。

「大丈夫、頑張ろうね」。育児のいろんな場面面で私を勇気づけ、今も

支えてくれる宝物の言葉です。今年成人を迎えた息子は、病気の方を支える薬剤師を目指して薬大3年生。高校2年の娘も、あなたと同じ看護師への道を選び勉強中です。

あなたの優しさは、2人の子供たちへと受け継がれています。名前は聞きそびれてしまいました。が、またお会いできる日を楽しみに頑張ります。

市川 智睦 (42歳・パート)

一日高管内浦河町

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ことがあります。原稿はお返ししません。掲載分は記事データベースに収録します。

## きょうの1品

小笠原 登志子

### 厚揚げときのこのホットサラダ

(1人分343kcal、塩分1.5%)

電子レンジで仕上げる簡単サラダです。

◇材料(2人分) 厚揚げ1枚、長ネギ½本、エノキダケ1ダ、ニンジン小½本、カイワレ½ダ、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、豆板醤(トウバンジャン)

#### ◇作り方

①厚揚げに熱湯をかけて油抜きをして薄切りにする。長ネギの白い部分を長さ5ダくらいに切り、中の芯を取り除いてから細切りにし、水に

入れて白髪ネギにする。エノキダケは石突きを取ってほぐし、ニンジンは千切り、カイワレは根を取ってほぐす。

②長ネギの芯の部分は小口に切って、しょうゆ大さじ1、ごま油大さじ1、酢大さじ1、砂糖大さじ½、豆板醤小さじ½と混ぜる。

③耐熱皿に並べた厚揚げの上のエノキダケ、ニンジンをのせ、ラップをしてレンジ強で5分くらい加熱する。

④③をレンジから取り出し、白髪ネギ、カイワレをのせて熱いうちに②をかける。