

# ひまわり

No.352号

## 10月第2土曜日は、世界ホスピス・緩和ケアデーです

この日は世界中で、ホスピスの広がりを祝い、さらなるホスピスの普及を願う統一行動日です。ホスピスとは、命が危機に瀕している人、あるいは命が限られている人たちに対して、痛みや苦しみを和らげ、安らかな最期の時を過ごすことができるよう支えるケアです。100年以上前から様々な活動が始まり、1967年イギリス・ロンドンに「セント・クリストファーズ・ホスピス」ができたのが、近代的なホスピスの始まりでした。

そこから世界各地に、そして日本にも1980年ごろから広がってきました。ホスピスが診療報酬で

「緩和ケア病棟」として認められたのは、1990年でした。山崎章郎さんの『病院で死ぬということ』がベストセラーとなり、ホスピスへの国民の関心も高まりました。同じ頃私は、在宅ケアに取り組み始め、在宅でのホスピス運動を始めました。今では全国各地に緩和ケア病棟と共に、在宅ケア、在宅ホスピスの活動が広がってきています。

さて、今年の「世界ホスピス・緩和ケアデー」では『約束の達成：誰もが緩和ケアを受けられるように Achieving the Promise: Universal Access to Palliative Care.』がテーマです。世界保健総会（WHOの統治機関）が緩和ケアを医療政策に組み込むことを各国に呼びかけた決議から10周年を迎えます。その約束を達成しようという改めて呼びかけるものです。

日本ホスピス・在宅ケア研究会では、毎年全国大会で、この日と連携してイベントを行います。今年（10月11・12日／大阪なにわ大会）は、ニューヨークの訪問看護サービスにおけるスピリチュアルケアワーカーの体験を踏まえた岡田圭さんとの対話を通して、ホスピスへの視点を深めたいと思います。（理事長 ニノ坂 保喜）



**ACHIEVING THE PROMISE:  
UNIVERSAL ACCESS  
TO PALLIATIVE CARE**

**11 OCTOBER 2025**

WORLD HOSPICE AND  
PALLIATIVE CARE DAY



暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になってきました。秋は「食欲の秋」と言われるように、美味しいものがたくさん旬を迎えます。

つつい食べ過ぎてしまいがちな時期、暴飲暴食を繰り返すと、肥満だけでなく、脂質異常症・脂肪肝・糖尿病・高血圧などの生活習慣病が進行しやすくなります。秋の味覚を楽しみつつ、食べ過ぎには注意して、健康的な生活を心がけましょう。

### 【秋に食欲が増す理由】

#### ① 日照時間が短くなることにより食欲アップ

「セロトニン」をご存知ですか？セロトニンは精神の安定を保つため脳に分泌される物質で、食欲を抑える効果があります。

日照時間が短くなると、セロトニンの分泌が少なくなるため、食欲が増進しやすくなります。セロトニンを増やすには、十分な睡眠や腸内環境の改善、肉や魚、卵、大豆製品などの良質なたんぱく質の摂取が必要です。

#### ② 気温の変化により食欲アップ

気温が下がると体温を保つため基礎代謝が上がるため、エネルギーの減りが早くなり、空腹を感じやすくなります。



### 【食べ過ぎないための習慣】

#### ① 規則正しい生活

食事は1日3食規則正しく取ることが大切です。食事の感覚があいたり短くなったりすると血糖値が急上昇し中性脂肪が増えやすくなります。

#### ② 野菜・海草類から食べる

野菜・海草類は噛みごたえがあり噛む回数が増えるため満腹感を感じやすいです。食物繊維は食後の血糖の上昇を抑える働きがあります。

#### ③ こまめに体を動かす

身体を動かし、筋肉を付けて基礎代謝量アップ。太りにくくなります。

#### ④ 夜遅くに食べるのをやめる

就寝前の食事は脂肪を溜めやすくなります。



**BMIで肥満度をチェック** ※BMIが25以上で肥満と診断されます。

BMIとは身長と体重から算定される体格指数で肥満評価などに使われる値です。

<計算式> 体重 ÷ (身長 × 身長) ※例) 身長160cmで体重60kgの人  
 $60\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) \doteq \textbf{23.4kg/m}^2$



## 世界ホスピス・緩和ケアデーイベント

10/12(日) 10:40 大阪コロナホテル 第1会場 200ABC  
「世界に学び、世界に発信する在宅ホスピス」



毎年10月の第2土曜日(今年は10/11)は、世界ホスピス・緩和ケアデーです。当院では、2017年から、緩和ケア啓発のための取り組みとして、在宅ホスピスを語る会やポスター発表、ホスピスのための音楽会など、毎年様々なイベントを企画しています。

今年のイベントは、日本ホスピス在宅ケア研究会全国大会2日目の10月12日大阪コロナホテルにて開催します。全国の皆さまと現地でお会いできるのを楽しみにしています。是非ご参加ください。

### WHO[世界保健機関]緩和ケアの定義より

緩和ケアとは、生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者さんご家族のQOLを痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し、的確に評価を行い対処することによって、苦痛を予防し和らげ、改善させるアプローチです。

### 岡田 圭 (おかだ けい) さん

42年間のアメリカ生活、そのうち40年をニューヨーク市で過ごす。ニューヨーク訪問看護サービス(Visiting Nurse Service of New York)のホスピス緩和ケア部門で、スピリチュアルケア・カウンセラー(チャプレン)として15年半の経験を持つ。

著書『いのちに驚く対話 死に直面する人と、私たちは何を語り合えるのか』(医学書院)



※ご登壇いただく岡田圭さんは昨年末、当院でご講演いただきました。今回の対話も楽しみにしています。

## 小さなたねの夏祭り

## 小さなたねだより

地域生活ケアセンター小さなたね スタッフより

『ようこそたね縁日へ』と題して夏祭りをしました。もぐらたたき・綿あめ&ジュース・スヌーズレン(五感を刺激する遊び)と盛りだくさん！

初めての梅ジュースは炭酸初挑戦の方がほとんどでしたが、笑顔もたくさん見られ大好評でした。

スヌーズレンの部屋はアロマの香りと光で幻想的。バルーンやスライムもあり、リラックスしながら、感触を楽しみました。(生活支援員 三角)



※了解を得て、小さなたね利用者の写真を掲載しています。

# Event 催し物・イベントのご案内



## クリニックからのお願い



感染症対策  
～発熱時の受診について～

発熱もしくは風邪症状のある方は  
お車の中で待機していただくか  
こちらが指定した時間に  
受診していただくことで  
発熱や風邪症状のある方との接触を  
できる限り避けるようにしています



発熱または風邪症状のある方は  
まずはお電話にてご相談ください  
受診できる時間や受診する方法について  
ご案内いたします

にのさかクリニック  
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、  
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります



定期の受診、その他の症状で受診される方は  
できるだけ12時までの受診をおすすめします

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

## 予防接種について



### インフルエンザ予防接種

今年も当院では、インフルエンザ予防接種を行っています。詳細はお尋ねください。

#### 予約は不要です

・65歳未満の方  
接種料金：3,800円

月・火・木・金曜日  
午前中(祝日前日を除く)

・高齢者のインフルエンザ予防接種  
個人負担金：1,500円

期間：令和8年3月31日まで

対象者：

福岡市に住民票があり、下記に該当する方。

① 65歳以上の方

② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある方。

(身体障害者手帳1級相当)

## 来院される皆さまへ



### マスク着用をお願いいたします

感染予防のため、職員はマスクを着用しています。来院の皆さまも、引き続きマスク着用のご協力をお願いいたします。



|          |    | 月曜日   | 火曜日 | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日 | 土曜日 |
|----------|----|-------|-----|------|-------|-----|-----|
| 9:00     | 午前 | 外来診療  |     | 訪問診療 | 外来診療  |     |     |
| 13:00    |    | 昼休み   |     |      | 昼休み   |     | 休診  |
| 14:00    | 午後 | 訪問診療  |     |      | 訪問診療  |     |     |
| 17~18:00 |    | ※外来診療 |     |      | ※外来診療 |     |     |

※ 午後5:00~6:00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができない場合がございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。