

ひとから真に求められる『心のケア』を考えます

ベトレヘムの風

発行：ベトレヘムの園病院 隔月15日発行 編集：広報委員会
住所：東京都清瀬市梅園三丁目14番2号 ☎042-491-2525 URL: <http://www.betohp.com>



No.80

『春は忘れ物の季節です』～名前を書いておきましょう～

院長 青木 信彦



3月となりました。今月末には待ちに待った桜の開花です。もうじき、青木のベトレヘムの園病院勤務も満3年となります。

今では入院患者さんの受け持ちも40名ほどとなり、4月からは外来も週3回とすることとしました(もちろん院長業務は最優先です)。

小さな地域病院ですので、専門分野(脳外科、神経系)は当然で内科系全て、外科一般、精神科、整形外科などなどに関わっています。そんな診療で、一番困るのはクスリの入替わりのはげしいジェネリックです。種類が多く、とても覚えていられないことです(間違ったりするとみんなの迷惑)。外来では、いちいち『今日の治療薬』などという本で調べる余裕ありません。

そこで3年の間に、クスリのほか何もかもメモ帳に書き留めてきました。このメモをパソコンに入力して、月替わりの便利帳を作っています。3年間の蓄積なので、これさえあればほぼ完ぺきです。

この手帳がないと仕事にならないのですが、商売道具の聴診器と一緒に院内あちこちに持ち歩くので置き忘れがひどい。そこで大きく名前を蛍光反射板の上に『青木信彦』とテプラしました。



聴診器とセットにしておくとい見つけやすい

この手帳は紛失しても、プリントアウトで何とか再生できますが、貴重品を院外で失くと大変です。

私の場合、子供の頃から物を失くすことが人一倍多く、母親からは何にでも名前を書いておきなさい、としつけられてきました。今でもこの「置き忘れ障害」は改善することがなく困っています。

ここ数年、思いっただけでも(この際、ハジを忍んで一挙公開！)

- ・財布 2回 外で1回、家の中で1回
- ・小銭入れ 3回 2回はスーパーのレジ付近
- ・スマホ 数えきれない 直近では家の中(なぜかゴミ箱の中に落ちていた)
- ・キャッシュカード 紛失届を出した後、病院の中で守衛さんが発見
- ・運転免許証 家の中(紙ゴミと一緒に紛れて)
- ・家の鍵 バスの中

- ・車のキー 家の玄関の隅に落として、作り直してから発見
- ・卓球シューズ 2回とも試合に負けポーズとして会場に置きっぱなし
- ・腕時計 これが最も多い(何をしてもいちいち外すので)

こんな悲惨な状況ですが、実はこれらのほとんどは戻ってきています(外で失くした財布の中身は戻ってきませんでした)。

それは、名前と住所が書いてあるからなのです。もちろん、見つけてくださった方々の善意があつてのことです。



時計の裏には名前と住所と電話番号も

なぜこんなに物を失くすことが多いのかを考えてみました。

- ポケットに無造作になんでも入れてしまう習癖
- 別のことを考えながら無意識の行動をとる
- 複数のことを同時に行う(看護師さんの「薬の準備」や「配薬」も同じですね)

他に原因はもっとあると思いますが、みなさんの場合はいかがでしょうか。

【ご注意】

- 財布をなくして、身内にとられたと騒ぐようになったら、これはアルツハイマーの代表的な症状です
- スマホはGPS機能で探しましょう(失くした自分のスマホでは探せませんが)
- 家の鍵と車のキーには、“自宅ではなく職場の住所”を書いておきましょう(大切な注意点です)
- USBに個人情報が入っていると悲惨です。ほとんど犯罪扱いにされてしまいます



USBには名前とともに必ずストラップとスズをつけましょう

最後に老婆心ですが、みなさんも持ち物には名前と鈴とストラップをつけてはいかがでしょうか(失くす前に)。

とくに高齢者の方々、あるいはこれからその仲間入りをする方々にお勧めです(どこで失くしたのかなあ、などと悩んでいると、また別の物を失くしかねません)。

こんな忘れものの多い季節となりましたが、細かいことは気にせず、桜の季節を謳歌しましょう！

人生はなんとかなるものです。

長い間ご苦勞さまでした



「印象に残ること」



名誉院長 前村 大成

この3月31日付けで当院を退職することとなり、一言ご挨拶申し上げます。

平成19年5月の連休の終わり頃、大学の先輩である星和夫先生から「ベトレヘムの園病院のお手伝いをしてくれないか」という電話をいただきました。「ベトレヘムの園」の響きに、静かで清楚な園庭の中に建つ病院が浮かんできました。

その後平成19年8月1日より副院長として2年間、平成21年4月1日より院長として5年間、そして平成26年4月1日より都立病院で協働した青木信彦院長を迎えて4年目になり、私の退職の時となりました。

在職中で、一番印象に残るのは、平成25年「ベトレヘムの園病院開設80周年」であります。当院開設者フロジャク神父の意志「生きることは愛すること」を、全職員で確認しました。神父との直接の導きを受けられた方々の思い出話を

(4月の水曜日の内科外来のうち、5日と19日は前村先生が担当します：外来担当より)

伺って記念誌を出版し、さらに全国の姉妹施設や、清瀬市および医師会からさまざまなご支援と励ましをいただきました。80周年記念は、改めてより良い医療を目指す機会になりました。

皆さまのご健康を祈念いたしております。

平成29年3月 吉日

AFCMA2016 第16回アジアカトリック医師会総会(京都)で



「想 い」



薬剤科科長 山口 博美

今でも思い出すのは、病院の80周年祝賀会での出来事。最後に数人の職員がステージで、「花」の合唱を披露する事になっていました。がしかし、ステージ上には手招きでほぼ職員全員が、お客様そっちのけで狭いステージに登り「花」の大合唱となっていました。それを見ていた当時の院長と副院長の御二人が、顔を見合わせて微笑んで呟いた一言は「この病院は、今後もきっと大丈夫だね」と…。

そう、ベトレヘムの園病院には、長い間にパストラルケアで培われた患者様やご家族に寄り添う「想い」と、そしてその「想い」を大切にする職員の病院への熱い「想い」が受け継がれています。16年半前に私が就職を決めた理由も、お会

いた当時のシスターが「患者様には私が居る限り寂しい思いはさせない。」との一言でした。今まで勤務していた急性期病院では、想像もつかない言葉「想い」でした。

そしてまた勤務し始めた頃には、敷地内でのお花見や納涼会など豊かな四季を通じ、事あるごとに院長やシスターをはじめ職種を問わず職員が皆、終業後木々の下に集い宴会を催していました。その和気藹々とした家庭的な気風の中にその「想い」は引き継がれてきたと感じています。今でも懐かしい思い出です。このベトレヘムの園病院で定年を迎える事が出来、本当に嬉しく思います。厳さが増す医療情勢の中ですが、今後の病院のご発展と皆様のご活躍をお祈り申し上げます。

平成29年3月 吉日

正しく知ろう認知症のこと…

ベトレヘムの園病院 作業療法士

鈴木 隆宏

「今日からできる認知症予防の簡単エクササイズ!」

参加者の皆様と共に 3つのテーマで学ぶ

2017年1月26日(木) 当院会議室で「認知症予防講座 正しく知ろう認知症のこと… 今日からできる認知症予防の簡単エクササイズ!」と題した公開健康講座を開催致しました。当日は、入院患者様御家族、当院外来患者様、当職員と総勢10名が約1時間楽しい雰囲気ながらも真剣な表情で聴かれていました。

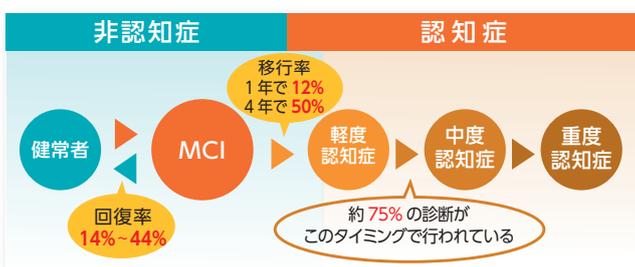
参加者全員が「認知症にはなりたくない」「家族の認知症が心配」と不安を抱えており、非常に関心の強い方ばかりでした。しかし、「認知症についての正しい知識」「予防法が分からない」ということで、それに基づき3つのテーマでお話をさせて頂きました。

- 認知症について正しく知ろう。
- 認知症予防とその効果について知ろう。
- 認知症予防の簡単エクササイズ…「コグニサイズ」をやってみよう。

まずは「認知症」について知識を深めて頂き、日常生活に効果的に予防法を取り入れることをお願い致しました。

認知症についての知識

日本ではアルツハイマー型認知症をはじめとする認知症患者数は2012年で約462万人おり、30年後には1,000万人を超えと言われ、これに伴い医療費の破綻が懸念されています。そんな中注目されているのが、日常生活に支障はないが認知機能の低下が認められる軽度認知障害(MCI)です。MCIを放置すると4年間で50%の人は認知症となりますが、MCIの段階で早期発見し予防・治療を行うことで14～44%が改善可能となります。しかし、診断の約75%が認知症を発症してからのタイミングとなっていることから「物忘れが気になった段階での早期発見」がいかに大切かということが分かります。



日常生活での認知症予防と効果

認知症の中でも患者数の多いアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症では生活習慣病が発症リスクを高めます。その予防法として、①バランスの取れた食生活を心掛ける。②人と積極的に交流する。③十分な睡眠をとる。④知的な行動を意識した生活をする。⑤定期的な運動を取り入れる。これらの予防法は、脳に適度な刺激と休息を与え、運動と認知課題により脳血流を高めます。これにより、海馬の萎縮を防ぎ記憶力の向上に繋がるというわけです。これらは何歳から始めても効果が出ることから、まずは「やらなきゃ損する」と意識を変えることが大切です。



コグニサイズで認知症を予防

ウォーキングなどの単純な有酸素運動だけでは「認知症」を押える十分な効果を得ることは難しいです。そこで「歩きながら計算をする」「踏み台昇降をしながらしりとりをする」といった「コグニサイズ」を行います。

コグニサイズを行う前の準備として、①ストレッチ、②筋トレ、③有酸素運動を行い、怪我や転倒を防止します。コグニサイズでは「ラダー運動」「ステップ運動」に拍手や計算、しりとりなどを組み合わせていきます。コグニサイズを効果的に継続していくには、①短時間でも毎日続ける。②「ややきつい」と感じるくらいが適切。③慣れたら次の課題に挑戦。④複数の運動でバランスよく鍛える。⑤毎日続けられる工夫をする。といったことを意識していくことが大切です。

今日から始める認知症予防対策

まずは現在の自分自身の生活習慣を見直してみましよう。そしてできることから早期にやってみることが大切です。またご家族やお友達を誘い、みんなで楽しくやることもとても良い予防法です。さあ、今日から貴方も認知症予防に向けてスタートです!



ひふの話

その
33

市川 雅子(皮膚科医師)

皮膚の荒れと食物アレルギー

スギ花粉がたくさん飛ぶ季節になりました。花粉症の方には辛い季節到来ですね。以前、花粉症と食物アレルギーとの関連のお話を書きましたが、今回は、皮膚が荒れると食物アレルギーを起こしやすくなる、というお話です。近年の研究で、皮膚炎などにより皮膚のバリア機能(皮膚の最表面にある角質層の働き)が弱くなると、そこから食物アレルギーを起こす物質が入り込み食物アレルギーを起こすようになる(経皮感作といいます)、ということがわかってきました。日本では数年前に起こった「茶のしずく石鹸」による小麦アレルギーが有名ですが、それ以前から欧米などでピーナッツオイルを使ってスキンケアをしている子供にピーナッツアレルギーが多いことが知られていました。



かつては子供がアトピーや食物アレルギーにならないようにするために妊娠中や授乳中の母親の食事制限を勧めたりしましたが、その後の研究で効果がないことが分かり、今は母親の食事制限は推奨されていません。赤ちゃんの頃から皮膚を健康的な状態に保つように適切なスキンケアをしっかりと行うことによって、アトピーのコントロールも良くなり、また食物アレルギーを発症する率がかなり下がることがわかっています(もちろん、腸管粘膜から感作される食物アレルギーもあります)。特に赤ちゃんの口の周りは、よだれなどでとても荒れやすくなっています。唾液というのは消化酵素を含み、皮膚に長時間ついていると炎症が起こってきます。また、よだれなどを拭く時にゴシゴシこすっている親御さんを見かけますが、これもわざわざ皮膚のバリア機能を壊しているようなものです。拭く時は濡らしたタオルなどでそっと拭いて下さい。そしてこまめに高品質の白色ワセリンなどを塗ります。大人でも、口唇や顔、手などが荒れている時は特に注意して下さい。保湿だけで肌荒れが治らないときは、早めに皮膚科を受診しましょう。

*** 『中間的就労』の受け入れを始めました ***

当院は社会福祉法人の病院として、「地域における公益的な取組」の一つである『中間的就労』の受け入れを昨年10月より始めました。この取り組みは、病気などの事情により働く機会を得ることが難しい方々を、はじめは「職場体験」のかたちで受け入れ、徐々に仕事というものに慣れて頂くことを目標としています。

お受け入れした方々が、働くことへの手応えと社会参加の喜びをつかんで頂くことを、私たちは目指しております。現在男性が1名、パソコンへのデータ入力の仕事をされています。10月の開始以来、毎週木曜日の午前中にこれまで20回以上の活動を重ねています。皆さまの温かい応援、心よりお願いいたします!



お知らせ

公開健康講座

平成29年3月22日(水) 午後2時～

『心臓・血管機能を活用して目指せ健康長寿!』

講師：前村名誉院長・窪田看護部長

※講座終了後に無料健康相談も同時開催します



ボランティア交流会

平成29年3月23日(木)

午後2時～3時

ボランティアさん同士の活動の紹介・語らいで楽しい交流の時をつくりましょう



編集後記

東日本大震災から6年経っても、毎年この時期になると思い出す言葉があります。今は大学3年生になっているのでしょうか、当時の気仙沼市階上中学校の梶原裕太さんの卒業式での答辞です。「…自然の猛威の前には、人間の力はあまりにも無力で、私たちから大切なものを容赦なく奪っていきました。天が与えた試練というには、むごすぎるも

のでした。つらくて、悔しくてたまりません。苦境にあっても、天を恨まず、運命に耐え、助け合って生きていくことが、これからの私たちの使命です。…」つらく悲しい試練を乗り越えた未来の復興を担うリーダーに希望を懸け、復興の歩みを共に辿っていきたくと祈り続けています。

(JK・T)