



No.134

「レモンの香り」 2026年1月

院長 青木 信彦



レモンの香りは、先月のベトレヘム院内研究会で発表された「レモンの香りと視覚的刺激による唾液の分泌と口臭の変化」という演題です。看護師と介護士の連携で開始しました。

お口から食事をとれなくなった患者さ

んの唾液分泌を促して、口臭を少なくしたいという現場からの取り組みです。具体的には ①唾液分泌を口腔水分計ムーカスRで測定し、②口臭はタニタブレスチェックで判定しました。そして③データ分析には統計ソフトエクセルを使用しました。

今回の結果は、レモンを見て香りを嗅いでもらうと唾液分泌が促進されることは確認できましたが、口臭軽減の確認とまでは到達しなかったというものです（図1）。今後の成果が期待されます。この学会発表はすでに論文の準備もできています、どのジャーナルに投稿しようかを決めるだけとなっています。

実はこの発表内容は大学の研究室に匹敵するレベルな

のです。大学では試験管を振ったり、動物実験をしたりで多額な研究費（時間も）が使われます。それがベトレヘムでは市販のグッズ（ムーカス、タニタブレスチェック）とエクセルでできてしまったのです。無手勝流の臨床研究とはこういう研究のことをいいます。直接、患者さんの役に立つ研究であおきのもっとも好きな論文スタイルです。

ところで、医療の現場は、野球に例えると「守備」つまり常にあやまりなく行うことが目標となります。一方、研究は「攻撃」です。新しい小さな発見や開発を目指すのが現実的です。しかも研究の成果は患者さんにとって苦痛なく快適な入院生活を送ってもらえる可能性につながります。これは世界中の患者さんの全てに共通した内容となります。

これまでのベトレヘム院内研究会発表から様々なアイデアが生まれてきました。今では当たり前の「ベトボール」は身体抑制のミトンをなくそうとする試みで論文となっています（図2）。

こんなことを考えながら仕事に取り組んでいると、なんとなく毎日がワクワクしてきますね。

そうです！今年もベトレヘムの合い言葉～家庭も温かいが、職場はもっと温かい～でまいりましょう。

図1



レモンの香りと視覚的刺激による唾液の分泌と口臭の変化
ベトレヘムの園病院 看護部

図2



身体拘束解除に向けた小さな取り組み：
ミトンから着脱式マスク付き手袋（ベトボール）への試み
ベトレヘムの園病院 看護部

べとれへむ

【パストラルの窓】

『待降節準備からクリスマス会』

- 毎年ベトナムの園病院では12月にクリスマス会を行います。楽しければそれでいいというものではなく、準備としてカトリック的な理解も職員さんと深めています。その内容は待降節の意味と過ごし方、クリスマスは何のお祝いかなどです。そして、各部署で待降節の四本のロウソクや、プレゼビオ（馬小屋）などを準備します。（カトリック典礼に合わせて週ごとに変化します）また、その他の飾りつけや、曜日や時間を決めての聖歌練習など、職員の皆さん協力してクリスマス会に向けて雰囲気作りをしています。クリスマス会では「クリスマスミサ」と「キャンドルサービス」を行います。クリスマスミサは神父様やオルガニストの協力を得て行い、夕方には、職員さんがマリアとヨセフ、天使や聖歌隊となりボランティアさんの協力も得てキャンドルサービスを行います。今年も“感動した”や“プレゼントもらったよ”“歌がきれいだった”などの感想を患者様から“楽しかった”“緊張した”や“患者さんの最高の笑顔が間近で見られてよかったです”などの感想を職員さんから聞かせて頂きました。2025年度も素敵なクリスマス会になりました。準備からクリスマス会当日まで、協力してくれた皆さん、ありがとうございました。

パストラルケア室 シスター斎藤



追悼祈りの集いを終えて

令和7年11月27日に、グリーフケアの一環としてこの1年当院でご帰天された方のご遺族をお招きし、追悼祈りの集いを行いました。

当日受付後、故人様への思い出などを一言書いていただくスペースを準備し、思い思いにその時のお気持ちをひとこと戴きました。書いていただいた紙は、職員が背景をデザインした模造紙に貼っていただき、後日各病棟に掲示しています。当日参加できなかった職員もつながることができる機会を大切にしています。

毎年秋津教会の聖堂をお借りして野口主任司祭・佐野氏（オルガン）の協力のもと行うのですが、聖堂のステンドグラスから冬の柔らかな光が、ご遺族がご持参くださった遺影をやさしく照らし、参列された皆さんのが温かい気持ちに包まれたように感じました。 事務次長 大和 理恵



今年の抱負



仕事を続ける、趣味の音楽を極める、そのためにも体調管理に努める。

医師 岡田 隆晴

うまいものをたくさん食べて、健康ともウマく付き合って、午年を元気に駆け抜けます！

MSW K・M

中学の時欲しかった物を発見し、購入しました。新年の抱負としては、また別の1本を買うために「おこずかい」を貯める事ですね。

調理師 松村 義則

しっかりととした睡眠時間と健康バランスの良い食事を心掛けて、無病息災、健康的な一年を過ごす。

事務担当 横村 誠也

今年の抱負は“目の前の課題を1つずつ慌てないで確実に解決するようにする”です。忙しくなると焦ってしまい色々と中途半端にしてしまう事があったので。

介護福祉士 田中 修

今年は年女で厄年です。今までの様に突っ走らずに、プライベートや趣味を楽しんで、家族や友人との時間を大切にする年にしたいと思います。

1階病棟 M・A

今年は調理師免許の取得を目指し、日々の業務と勉強を頑張り、実りのある1年にしていきたいです。

栄養科 竹内 英晃

健康に気を付ける、初心を忘れずに仕事をこなす、この二つを心に留めて過ごす年になります。

栄養科 山本 真由美

昨年はたくさんの方に支えられ感謝の年でした。今年はうま年！ 1日1日を大切にしながら一歩ずつ前進していきます。

1階病棟 M・M

この世に誕生し4度目の年女。お年頃（中年）ともあり立派に育ったボディーを少しでもスリムにしたいと思います。頑張ります!!!

介護福祉士 秋山 忍

“人の心には多くの計画がある。しかし主のはかりごとだけが成る。”（箴言19:21）

光を曇らせることなく、愛のうちに歩み続けられますように。

介護福祉士 山本 千歌

2026年は、子供たちに「こら！」「やめなさい！」と言う回数を減らしたいなと思います。無理なのは分かっていますが、子供達と密に関わる事ができるのも小さいうちだけなので、楽しみながら子育てしたいです。

事務員 増田 久美子

健康公開講座

健康長寿シリーズ⑦

【ピラティスで「骨活」 人生100年時代を骨太で行こう!!】

開催報告

看護部長 富田 由佳

骨粗鬆症対策は自分の足で歩くという健康長寿には欠かせない事柄の1つです。骨は古い骨をこわす骨吸収と新しい骨をつくる骨形成により日々生まれ変わっています。5年から7年で全ての骨が入れ替わるそうで驚きです。しかし年齢とともにその活動も衰え、骨の強度となる骨密度も骨質も変化し、骨折しやすい骨粗鬆症になるリスクが高まります。

今回その対策の1つである「日常に運動を取り入れる」に関してピラティスを用いた運動を紹介します。



特に右側の片脚立位は上げたまま1分間ずつ、大腿骨頭に加わる負荷量は、53分間の両側歩行で得られる負荷に相当すると推測されています。

た。当日は80歳以上の方も参加頂き、椅子に座っても出来る運動を取り入れ、ヒーリングの曲とアロマと共に、30分程度体と一緒に動かしました。皆さんとても真剣に取り組んでおられとても嬉しく、是非日常に取り入れて欲しいなと思いました。



ひふの話

その
86

市川 雅子(皮膚科医師)

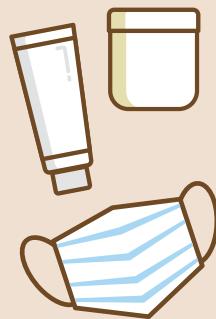
くちびるが荒れます。

寒くなってくると空気が乾燥し皮膚も乾燥しますが、口唇も乾燥してきます。口唇は皮膚とは違い、粘膜に近い構造のため皮膚にあるようなしつこい角質層はありません。角質層とは皮膚の一番上をおおう極薄い層なのですが、大事な

防御機能と保湿作用を持つ重要な構造です。それがほとんどないため、刺激に弱く乾燥しやすいのです。市販のリップクリームで調子が良ければいいのですが、良くならない時は早めに皮膚科を受診しましょう(口唇トラブルの時に何科にかかればいいのか悩む人は多いですが、まずは皮膚科に来て下さい)。口唇が荒れる原因は乾燥だけではありません。紫外線や普段使っているリップクリームや口紅、歯磨き粉や口腔洗浄液、食事、生活習慣、義歯など、さまざまです。もちろん、病気で口唇にトラブルが起きことがあります。口唇ヘルペスは代表的な病気ですが、それ以外にも、膠原病、がんなどがあります。もし口唇全体がガサガサ荒れたら、まず市販のリップクリームはやめて、日本製の高品



質白色ワセリンまたはプロペトをこまめに塗るようにしてください。そして舌で舐めることは厳禁です。唾液には消化酵素が含まれていて口唇にも皮膚にも刺激になります。そして、歯磨き粉や口腔洗浄液、みそ汁などの塩分、カレーなどの香辛料などが口唇につかないように気をつけます。もう一つ。口唇炎が治ってると、日焼けの後のように白い皮が浮いてきます(落屑)。それを丁寧にふき取ってしまう方がいます。口唇をふくという行為はそれだけで刺激になり、炎症が繰り返されてしまいます。口唇は普通の皮膚に比べて再生速度が速いので、白い皮が浮いてきても無理に取らないようにして、高品質の白色ワセリンをたっぷりぬっておけば、早ければ数日でかなりおちついてきます。それから、コロナ禍以降マスクを正しくつけている人が多くなりましたが、それでも口唇が擦れてしまう方がいらっしゃいます。その場合はマスクの形や素材を変えてみて下さい。まだインフルエンザは流行していますし、新型コロナも散発しています。花粉症の季節も始まりました。病院に行くとき、電車やバスに乗るとき、人混みの中を歩くときなど、マスクはできる限りしていたほうが良いと思います。また、マスクをすることでPM2.5などの刺激性のほこりや乾燥した北風が直接口唇にあたることを防ぐこともできます。口唇を上手に保護していきましょう。



お知らせ

参加
無料

無料健康公開講座 テーマは「生涯食べる！楽しく嚥下運動」

いろいろな種類のプリン食べ比べも行います

日時：令和8年3月5日(木) 14時から15時位まで

会場：ベトレヘムの園病院 2F会議室

講師：言語聴覚療法士

募集人数：12名

予約開始日：令和8年2月16日(月)午前9時から

予約・問合せ：ベトレヘムの園病院 ☎ 042-491-2525



編集後記

一般によく言われているのが英語などで「ネイティブの発音が聞き取れない」とよく聞きますが、日本語でもあるんですね。

今年から義両親と暮らしているんですが、義両親は青森弁(津軽弁)を話します。今まででは、わかりやすく話してくれていたせいか、私も「津軽弁わかるジャン」と思っていたんですが、少々ボケが進んだせいかバリバリの津軽弁で話すので全く分からず「ん~」「え~と」と接しています。もう笑っているしかないです。(Y・M)

津
軽
弁

すけ
ね
とう
ける
かまり
けや
くづ
あま
いだ
たん
かに