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

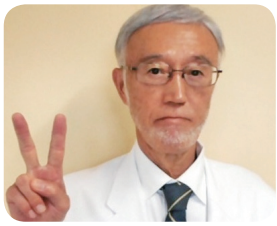
発行：ベトレヘムの園病院　隔月15日発行　編集：広報委員会
住所：東京都清瀬市梅園三丁目14番72号　☎042-491-2525　URL: http://www.betohp.com

日本医療機能評価機構

No.86

『頭を低くして 通りすぎるのを 待つ』

院長　青木 信彦



毎年　東京体育館で開催される全日本卓球選手権を観戦に行きます。

今年は　男子では　播本智和 14才が王者水谷準を下して優勝。

女子では昨年はあれほど強かった17才平野美優（ミユ）は決勝までいきましたが青息吐息状態。一方の17才伊藤美誠（ミマ）は準決勝で女王石川佳純も難なく破り、決勝は宿敵の17才同士となりました。注目の決勝は好調の伊藤、不調の平野の差は誰が見ても明らかでした。

解説者：「伊藤美誠選手は“ゾーン”に入りましたね」

つまり伊藤のすることなすことすべてがうまくいきます。

相手の動きが直感的に読めて　即　体が反応します。

平野のスマッシュをそのまま打ち返す“信じられないスマッシュ”（美誠パンチ）も炸裂です。結局、女子の試合は伊藤美誠のシングルス、ダブルスそしてミックスダブルスの3冠で終了しました。

しかし、今回の伊藤美誠のようにすることなすことすべてがうまくなんていうことは卓球でも人生でもほとんどあり得ないことです。

わたしたち人生（少なくともあおきの人生は）はほとんどうまくいかないことばかりです。

なんとか努力すれば克服できる可能性があることにはそれなりに挑戦してきました。

一方、どう頑張っても　無理　不可能なことが多いのですね。

悪あがきすればするほど　谷底へ落ちていく、こんなことの連続です。

こんな体験を繰り返すうちに青木が身につけたのは『頭を低くして　通りすぎるのを　待つ』という作戦です。

時間が経たなければ　どうにもならない、

それまでじっとガマンして待とう、いつかは過ぎ去っていくだろう、と自分に言い聞かせるのです。

どうでしょうか、みなさんもこの作戦で苦難を乗り越えませんか。

おわりに：犬を飼いたいという気持ちは相変わらずなのですが、諸事情でその念願は叶いそうにありません。

そこで、昨年暮れ、姫ウズラの受精卵付きのリースの孵卵器を購入しました。１月１日、早朝に７個の卵から２個が孵化しました。

感動の瞬間でした。

姫ウズラはウズラよりさらに小さいキジ科の一種です。これがじつにかわいい！

『頭を低くしつつ』姫ウズラとたわむれるのも良さそうです。

つれづれなる　土産話

副院長　井上　仁

秋の学会は１週のうちに北へ西へと慌ただしく、また病棟業務もこま切れとなってしまい、スタッフ・院長はじめ各方面の御理解と御協力にはただただ感謝する限りです。仙台で慢性期医療、大阪で救急医学と全く異質で両極に対峙するような印象はありますが、実に連関は強くダイナミックに循環する地域医療の構図を垣間見ました。

まずは仙台… 高齢の肺炎治療では覚悟ある撤退が声高に論じられている昨今、なお急性期並みの厳格な対応を推す意見も発せられていましたが、おおむねは穏やかなエンドオブライフへの提案であり、医療院の新設に向けた姿勢も含め当院へのお土産がどっさりでした。介護看護のキャリアアップや同じ清瀬の施設からは災害への備えも発表され、実際の現場を見たいなぁなど学習意欲を掻き立てられました。会場の外では、震災の経験に培われたものか街行く人々の落ち着きに首都東京にはない優しさを感じながら、牛タン・白熊と地のものを堪能しました。

一方の大阪では道頓堀端に宿をとりましたが、あたりは国外からと思しき観光客でごった返しており、ガイドブックに載っていない場末のお好み焼屋で地元のお姐さんの関西弁を、また得意とする徒歩きでキタからミナミを散策しました。

救急病院では「死は敗北」であり、年余の療養を経ていても御長寿であっても、徹底的に命を保って軽快退院（転院）に繋ぐミッションがあります。個々の意思で標準治療を望まない場合に倫理委員会に委ねざるえない事情は驚きでした。そんな中でも、地域の介護施設との連携を模索し、事前から診療情報や最終段階における希望を確認しつつ、急変時には院外にも赴くという取組みも報告され、医療の様々な形態や時相がより濃密にかかわってこそ、これからの生活や社会が維持できるのだと強く確信できました。

「学会に行こう!」―― 本やネットもいいけれど、文章にはない生きた議論が会場にはあります。職場を離れて慣れない土地を自分の足で踏みしめていると、多くのことに気付きワクワクしてきます。もれなく付いてくるアフターファイブもワクワクです。

地域における公益的な取組みについて

事務部長　菊池　誠

ベトレヘムの園病院は、社会福祉法人立の病院として、地域における公益的な取組みに力を入れております。この1年の活動を振り返ると共に、来年度の新たな取組も紹介します。

【就労訓練事業】

昨年10月に、当院は東京都より就労訓練事業の認定を受けました。以来、近隣市の福祉担当者を通じて、「働きたいけど自信がない」、「働く環境に慣れたい」という希望を持った方々を積極的に受入れております。現在5名の方が「パソコン作業」や「寝具や寝巻の準備」、「中庭の整備」、「病院回りの清掃」の各分野で活躍されています。4名の方は既に体験期間をクリアされ、長い方では活動2年目に入り、「継続は力なり」を実感しております。「働きたいという希望」を『カタチ』にする、ベトレヘムはその想いを大切にしていきます。

Mさん

Cさん

Hさん

Kさん

【写真へのコメント】

Mさん／『「明るくなった」と周りから声をかけられるようになりました』
Cさん／『仕事は几帳面に、気配りも忘れません』
Hさん／『自分の好きな庭仕事ができて楽しいです。頑張っていきたいです』
Kさん／『職場の雰囲気がやわらかく、落ち着いて取り組めるようになりました』

【就労訓練事業】

昨年10月に、当院は東京都より就労訓練事業の認定を受けました。以来、近隣市の福祉担当者を通じて、「働きたいけど自信がない」、「働く環境に慣れたい」という希望を持った方々を積極的に受入れております。現在5名の方が「パソコン作業」や「寝具や寝巻の準備」、「中庭の整備」、「病院回りの清掃」の各分野で活躍されています。4名の方は既に体験期間をクリアされ、長い方では活動2年目に入り、「継続は力なり」を実感しております。「働きたいという希望」を『カタチ』にする、ベトレヘムはその想いを大切にしていきます。

【地域交流サロン『ベトカフェ』】

平成29年11月にオープンしてから、多くの方にご利用いただいています。

『ベトカフェ』は、いこいの場としてだけではなく、心と体のリフレッシュ、生きがい作りや地域のネットワーク作りなど、様々な活動を通じて、地域の方々の居場所づくりの場を目指して活動しています。どなたでもお気軽にお越しください。

【新しい取組について】

来年度からの新しい取組として、『学習支援』を始めます。「授業になかなかついていけない」、「勉強させる習慣をつけさせたい」という悩みについて、学習支援の経験を有する大学生の皆さんが週1回、小学生を対象に当院で支援を行います。関心のある方、是非お問い合わせください。

（TEL.042-491-2525 事務部 菊池または大和 ※平日9時～17時）

【地域の皆様へのメッセージ】

「病院」ではありますが、年齢を問わず地域の方の居場所として、また困った時に立ち寄れる場所として変わっていきたいと思っています。いろいろな企画をしながら地域の方の力もお借りして成長していきます。

ベトレヘムの園病院　認知症予防講座　（再講座）

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！」

ベトレヘムの園病院　作業療法士
鈴木 隆宏

参加者の皆様と共に３つのテーマで学ぶ

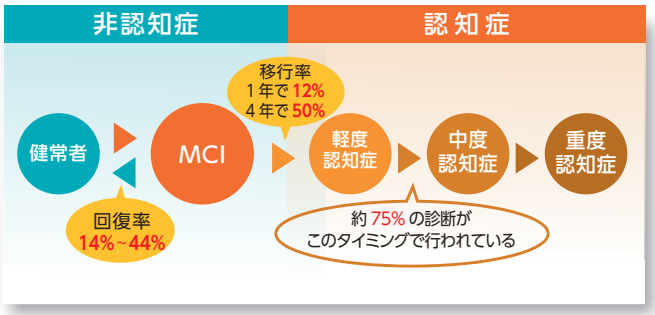
2018年2月15日（木）当院会議室で認知症予防講座として「正しく知ろう認知症のこと…。今日からできる認知症予防の簡単エクササイズ!」を再度実施致しました。

前回の講座のご好評により、新たに16名の参加者にご来場頂き、改めて認知症に対する関心や不安の強さを実感しました。今回はより具体的な予防法の実践や体験に焦点を置き、以下3つのテーマで話させて頂きました。

- **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。**

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1,000万人を超えると言われ、これに伴い医療費の破綻が懸念されています。そこで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55%の人は認知症となりますが、早期発見し予防・治療を行うことで14～44%で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、

❶バランスの取れた食生活を心掛ける。
❷人と積極的に交流する。
❸十分な睡眠をとる。
❹知的な行動を意識した生活をする。
❺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。

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、

❶ストレッチ。
❷筋トレ。
❸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、

❶短時間でも毎日続ける。
❷「ややきつい」と感じるくらいが適切。
❸慣れたら次の課題に挑戦。
❹複数の運動でバランスよく鍛える。
❺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

まとめとして、

❶何歳から始めても効果は出る。
❷“やらなきゃ損する”と意識を変える。
❸物忘れが気になった段階での早期発見が大切。
❹運動を習慣にすることで予防できる。

まずは自分自身の生活習慣を見直し、今日から認知症予防に向け始めることが大切です！

ひふの話 その39

市川 雅子（皮膚科医師）

脱毛症①

脱毛症とは、その字の通り、毛が抜ける病気の総称です。円形脱毛症が有名ですが、男性型脱毛や子供に多い抜毛症、膠原病などの病気に伴う脱毛、老化に伴う脱毛などがあります。今回は円形脱毛症についてお話します。

円形脱毛症は、主として頭髪が丸く抜けてしまう病気です。通常１、２ヶ所ですが、時に多発し、さらに頭髪以外の眉毛やまつげ、髭などにも広がることもあります。その原因は、毛穴（毛根）を攻撃する物質が体の中にできてしまい毛が作れなくなるのです。ストレスとの関連が言われていますが、はっきりしない場合もあります。治療は、副腎皮質ステロイドや血流を良くする作用のある外用薬を使うことが一般的ですが、時に飲み薬や局所注射、液体窒素刺激療法、接触皮膚炎療法、などを併用することもあります。脱毛が頭全体に広がったり、頭以外に広がる時は、全身の検査を行います。治る時は、まず産毛のような細くて柔らかい毛が生えてきて、その後普通の太さになることが多いのですが、その際、白髪で生え始めることもあります。いずれ黒くなることがほとんどです。

抜け始めると不安と恐怖で、洗髪しなくなる人がいますが、抜ける量は洗ったほうが少ないのです。頭皮を清潔にすることも大切。普通のシャンプーで、指の腹を使ってやさしく洗って下さい。頭皮のマッサージをやりすぎて、やっと生えてきた産毛状の毛が擦り切れてしまい発毛が遅れることがあります。

そして薬を塗る時も擦り込まないこと。薄くまんべんなく脱毛部にぬれば十分です。生え始めれば、そのまま順調に毛が伸びて治癒に至ることが多いのですが、一時的にまた抜けてから治ることもあります。焦らず気にせず、が大切です。症状がひどい時には、かつら（ウィッグ）の使用も推奨されています。

世界病者の祈りの集い

カトリック教会では、1993年2月11日、聖ヨハネ・パウロ2世教皇によって「世界病者の日」が制定され、その年フランスのルルドで最初に祝われました。この日は「ルルドの聖母の記念日」でもあります。毎年、歴代の教皇のメッセージがあります。

「世界病者の日は病者だけでなく、より広い意味ですべての苦しんでいる人の状況にとりわけ目を向ける機会です。それはまた、家族や医療従事者、ボランティアの人々など、病者のために尽くしている人々が、病に苦しむ兄弟姉妹に寄り添うという召命を与えてくださったことを神に感謝する機会でもあります。」（2017年世界病者の日 フランシスコ教皇のメッセージ抜粋）

ここベトレヘムの園病院でも2018年2月9日（金）祈りの間にて「世界病者の祈りの集い」が行われました。入院中の患者様や医療スタッフの方々と共に祈りを捧げることによって、たとえ病床にあっても、祈りを通して世界の人々と連帯し、神のいつくしみのうちに“今”という時をすごしているということを深く感じる機会となりました。聖歌「あめのきさき」は信徒にとっては馴染み深い曲です。声を合わせ、聖歌を共に捧げることを通して、祈りの温もりが伝わっていく、そのようなひと時を共有できたのではないかなと思いました。**（シスター川鍋）**

予定より早い時間に始められたのは、少しでも余裕をもって、患者様の負担を軽くしたいというスタッフの配慮のお陰でした。「世界病者の日」を前に祈りの時を持ちました。「療養」という生活を受け入れる毎日の中で、自覚した信仰を持つ、持たないに拘わらず、「祈る」ことで「思い」が広げられることは確かなことです。

一定の「祈りの時間」を「祈りの間」で共に過ごすことができるのは、カトリック病院にとって相応しいことです。心をあげて共に祈り、賛美を歌を歌うことで、信頼と安らぎ、喜びが感じられる時であるようにと思いを込めました。**（シスター北村）**

お知らせ

公開健康講座

平成30年3月29日（木）14:00～　当院２階会議室

『心を整え健康長寿 アンガーマネジメントを知ろう』

講師：窪田 由佳（看護部長）《おまけ》右脳エクササイズもあります!

ボランティア交流会

平成30年3月22日（木）

14:00～15:00

編集後記

もうじき桜の季節がやって来ます。思い返すと人生の節目に、いつも桜の花が咲き、その都度勇気づけられてきた気がします。進学で上京した学校のキャンパスで見た「桜」もそうでしたし、数年前に大病した年の春に見た街路樹の「桜」にも、これから始まる希望と不安が入り混じった心を癒してもらい、支えてもらったと感じます。今は仕事部屋から見える、中庭の枝垂れ桜が少しずつつぼみを膨らませています。春はもうそこまで来ています！ 読者の皆様にも、希望に満ちた素敵な春が訪れるよう、心よりお祈りしております。（M・K）