

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>



No.118

大いなる達成感

院長 青木 信彦



日々の通勤は武蔵野線・某駅から職場までの徒歩となります。駅から職場までに4店のコンビニの前を通るのですが、決まって3番目の百均ローソンに入ります。この店では基本的にレジには店員さんはいません。ただ一

人の店員さんは黙々と商品の整理をしているのです。

そんな場面では、(たくさん買う時は良いのですが) 1~2個の場合にレジのチャイムを鳴らすことにはかなりの勇気が必要となります。

店員さんは表面的にはおだやかな表情で対応してくれるのですが、おそらく内心はぜんぜんおだやかではないのではないかと思います。

ある日のことです。となりのレジで、中年の男性が自分でバーコードリーダーを使ってレジをやっているのを見ました。

すぐさま、「これだ!ワタシも」、と決意したのです。しかし、これが難解で失敗しては店員さんを呼び出すこと数回。なぜできないのか?

これは専門用語の理解が出来ていないことに由来するのです。<ICカード> つぎに<交通系>さらに<商品のバーコード読み取り> (小さなバーコードは見落とし易い)。さらには<バーコードなし>などというのが出て来ると思わず、これは手ごわい、と挫折するのです。

しかし、このような苦難を乗り越えて、はじめて一人で完成した時は、思わず感激の達成感です。

“ピピッ”、という会計終了のチャイムが心地よく響くのです。

~今まで自分ひとりではできなかったことが出来るように

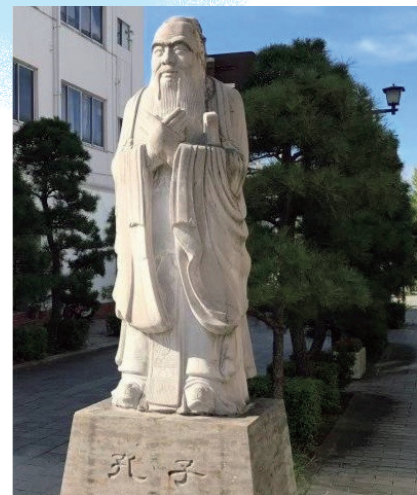
なった~

これはなんとすばらしいことではありませんか。

全然関係ないのですが、ここで、なぜか孔子の言葉が出てくるのです：

「学びて時に之を習う、またよろこばしからずや」(学んだことをその時々で実践して自分のものにしていくことはなんと喜ばしいではないか~)「論語」学而第一〇一

いつまでも、ちいさな体験を大切にしまいたいと思います。



自分の身体を大切に 「ウイメンズヘルスケア」 ~リハビリ編~

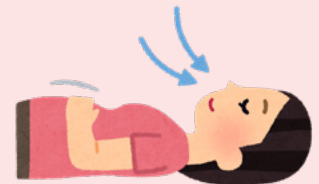
リハビリテーション科 理学療法士 高橋 真希

「ウイメンズヘルス」という言葉をご存知でしょうか。主に女性の一生に渡る健康という観点から、身体の構造やライフスタイルの性差に注目した医療分野です。その中で重要になってくるのが「骨盤底筋」！骨盤内臓器を下から支え、尿道や肛門を締め排泄のコントロールを図ると共に姿勢保持に対し非常に重要な役割を担っています。

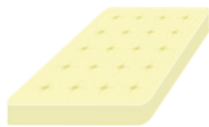
ここでは骨盤底筋トレーニングをいくつか紹介させていただきます。尿漏れや子宮脱の予防だけでなく血流の正常化により冷え性や浮腫み、ホルモンバランスの安定も期待できます！

**急な運動では骨盤底筋に負荷を掛けるだけです、
ゆっくり無理ない範囲で行いましょう**

- ① 骨盤前傾運動…骨盤前傾させると恥骨の支持性が増加し、姿勢改善効果あり
仰向けで横になり膝をたてます。そのまま尾骨の方へ体重をかけていきます。骨盤を自身の手で触れ、動いているかを確認しましょう。
- ② 腹式呼吸…横隔膜を使うと骨盤底筋が収縮し、循環を維持・改善する効果あり
息を吸うときに下腹部を膨らまし吐く時に凹ませる。自身の手を下腹部に置くとより分かりやすいです。座ったままでも仰向けでも効果は一緒、**呼気**を意識して行います。
- ③ 股関節周囲の筋力強化…骨頭の前方偏位改善により、骨盤の位置修正効果あり
仰向けで横になり膝の間に枕を入れ、挟みながらブリッジを行います。骨盤底筋に収縮が入ると共に内転筋や殿筋、背筋や腹筋の協調運動を得られやすくなります。



我が家のちょっとした 自慢マイブーム part10



私の最近のマイブームは寝具です。

この前二トリで気になっていたコイルマットレスを買いました。とてもふかふかで気持ち良いので家では寝ている事が多くなりました。次は枕も買い替えようと思うのでちょっと奮発して高い枕を買おうかと思っています。介護福祉士 澤田 雄基

我が家の冷蔵庫には糠床様がいらっしやる。1年程の付き合いだ。

繊細で、毎日、優しくかき混ぜると美味しい糠漬けを食べさせてくれる。たまにそれを忘れて、ご機嫌悪く酸っぱくなる。慌てて、糖や塩を足したり、少々お酒を飲ませたり様子をみる。長く付け合えれば良いなと今日も糠床様のご機嫌を伺いかき混ぜる。 事務員 玉城 佐和子



《我が家にハムスターがやってきた》

小3の孫がハムスターを飼いたいと言いだした。親は決まって「だれがお世話するの？ママは嫌だからね」自分がやると言いきっていた。ハムスターの飼い方の本を借りてきて一生懸命読んでいた。ランドセルにも本を入れていた。その様子を見て親も納得をして許可する方向へ傾いていく。まずお年玉でケージを買いに行く。1週間位、水替えのシュミレーションを毎朝やる。連休についてハムスターを買いに行く。やっとケージに入る。やはり小さくてもペットは可愛い。今は我が家のアイドルです。名前は「ゆき」です。



看護師 浦 希美



我が家の娘2人が、オートミールを食べています。オートミールとは燕麦（エンパク）を脱穀して調理しやすく加工した食品のことを言います。ダイエット効果や腸内環境が改善され便秘を整えたり、美肌・美容効果があると言われていました。しかし、体にいいからと言い、たくさん食べてしまっは良くないので、ほどほどにしたいですね。 栄養士 K・潔

令和4年度 防災訓練 実施報告

事務次長 大和 理恵

昨年度末に、夜間、大地震が発生し、停電や建物破損からの負傷者も想定した総合防災訓練を実施いたしました。

当院のBCP(事業継続計画)に掲げている大規模災害発生時の各部署の行動指針の再確認の機会でもあります。

夜間帯は、2km圏内に住む職員の応援部隊が来るまで、夜勤者・事務当直(大学生)・当直医だけで患者さんの命を守っていきます。また建物破損の被害やそれに伴う負傷者の有無も同時進行で対応していきます。

今回は夜勤者のリーダー中心に病棟内の状況把握・負傷者への支援、事務当直が各階の被害状況の聴き取り、当直医への応援依頼などの確に行動している姿を確認することができました。その後応援部隊の到着に合わせて防災本部を立ち上げ、細かい支援に当たって行きました。そして毎回、職員への一斉メールで安否確認を行なっています。

自然災害は想定外のことが起こる可能性もゼロではありません。今後も落ち着いた初動と、患者さんと職員の安全が守られるようさまざまな想定の実験を継続していきます。



テーマ1 貧困をなくそう

ターゲット1.3 貧困層、脆弱層への医療支援



テーマ3 すべての人に健康と福祉を

ターゲット3.8 質の高い基礎的な保健サービス、必須医薬品のアクセスの達成
(BSCの目標) 無料低額診療事業比率 : 23% (令和5年度)



テーマ10 人や国の不平等をなくそう

ターゲット10.2 性別に関わりのない人材の能力強化と社会的包含の促進
(BSCの目標) 女性管理職の登用割合 : 70% (令和5年度)



テーマ12 つくる責任つかう責任

ターゲット12.5 廃棄物の発生防止、削減、再利用の取組
(BSCの目標) 感染性廃棄物の排出削減: 前年度比3%減 (令和5年度)



テーマ13 気候変動に具体的な対策を

ターゲット13.3 気候変動の緩和と影響軽減およびそれに関する教育と啓発
(BSCの目標) 再エネルギー利用によるCO₂削減量: 200トン (令和5年度)

BSC(中期事業計画)に
盛り込んだ
ベトレヘムのSDGsの取組



ひふの話

その
70

市川 雅子(皮膚科医師)

夜食を食べると紫外線の悪影響を受けやすくなる、かも？

寒い季節が終わり、日差しが強くなってきました。まだ長袖だから、などと油断していると、夏に匹敵するくらいの強い紫外線の悪影響をもろに受けてしまいます。そして、花粉症やコロナ、黄砂などのせいで、まだマスクが手放せない時が多いのですが、マスクも紫外線を通してしまいます。マスクをしていても紫外線に気をつけましょう。なお、口唇ヘルペスがしやすい人は、紫外線は口唇ヘルペスの誘発因子の一つですので、ご注意ください。(光免疫抑制という、紫外線が皮膚にあたると免疫に関連する様々な細胞の機能を抑制することがわかっています。)

さて、最近読んだ本の中に、「皮膚の細胞は脳の視床下部にある体内時計と同調する時計機能を持つ」「表皮細胞は、夜間に速やかに再生して、翌日の紫外線を含む物理的的刺激から皮膚を守

るべく表皮のバリアの状態を整える」そして、「日中は紫外線から皮膚を守るしくみに関与する遺伝子の発現を調節」している。「夜遅く食べると、皮膚に備わっている“時計”が、それを夕食の時間と勘違いして、翌朝の紫外線から皮膚を守るべく働く遺伝子の発現時間を後ろにずらす、その結果、次の日はより多くの紫外線にさらされてしまう」、つまり、表題のようなことがおこる可能性がでてきた、ということが書かれていました。*興味を持たれた方は、「皮膚、人間のすべてを語る」(モンティ・ライマン著、みずず書房)を読んでみてください。

まだ、確実にそうだ、というわけではないようですが、夜遅くに飲んだり食べたりした時は、いつもより紫外線に気をつけておいたほうが良いようです。(以前の記事でも書きましたが、日焼け止めは子供用で十分です。塗り直しのほうが重要です。そして帽子や日傘などの物理的防御も併用して下さい。また、その落とし方についても説明書を読みましょう。)

ただ、日光は体内でのビタミンDの合成を促し、体内時計のズレをリセットし、気分や睡眠に良い効果をもたらすこともわかっています。神経質になりすぎず、日光と上手につきあいながら、これからの季節を楽しんでください。

お知らせ

健康公開講座

「もの忘れが多くて心配です 認知症の早期発見と予防」

6月1日(木)14時～ 2F会議室／講師：岡田隆晴医師



問題：次のうち認知症はどれでしょう。

- ① 2人の新入社員が挨拶に来た。一人の名前は憶えていた。もう一人も顔は憶えているが名前が思い出せない。翌日やっと思い出した。
- ② 毎年楽しみでおせち料理を作る。しかし、年々手際が悪くなり今年はひどく時間がかかった。
- ③ 独居の母が救急車で運ばれたと連絡があった。幸い大事でなく一緒に帰宅した。誰が連絡してくれたのか、全く覚えていない。
- ④ 失くした老眼鏡が冷蔵庫の中にあった。日ごろから反りの合わない嫁のせいに違いない。

解答、解説は講演会で

ギャラリーマルゴ

第1回ギャラリーマルゴ 辻均氏油彩画展

5月17・18日(水・木)
10時～15時 会議室にて



マルゴ：フロジャク神父さまの愛犬の名前です。

編集後記

今年も新入職員が入職して、早いもので1ヶ月と数日が過ぎました。仕事や職員の方とは馴れたでしょうか？

私は今年で12年目を向かえましたが、その間プライベートでは不幸なこと、悲しいことなどがありました。(もちろん楽しいこと、嬉しいこともたくさんありました。)

今も慌ただしい毎日を送っていますが、こうしてベトレームの園病院で働けていることに感謝しています。

今回、編集後記を書くにあたり、思い出したことわざが

あります。それは「初心忘るべからず」です。これから13年目に向けて、新たな気持ちで仕事をしていきたいと思いました。

(K・K)

