

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.116

## 『良い医師になるための裏技お教えします』 院長 青木 信彦



医師も人間ですので健康でありたいと思っています。しかし、良い医師になるには勉強や患者診療だけでは、せいぜい並ティドでいつの間にか並みに落ち着いてしまいます。いくら患者を診察してもダメなのです。良い

医師になるコツは自分が病気になって病人を実体験することなのです。できる限り多数の病気にかかるが良いようです。

ところで、不肖アオキは38才で開腹術胃切除に始まり、たくさん病気を体験しています。

全身麻酔・腰椎麻酔・静脈麻酔での手術、細かいところでは胃管挿入・膀胱カテ・心カテ、その他ほぼ全ての医療行為を受けてきました。医師として患者に施行する手技のほぼ全部を体験しています。

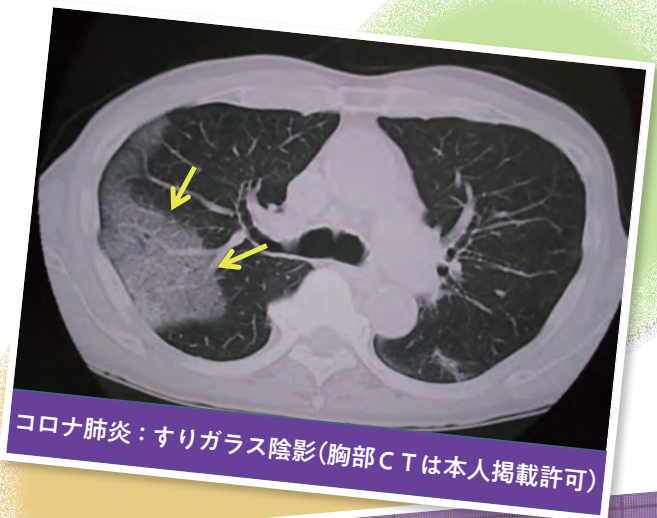
直近の体験は昨年いまごろの第6波コロナ感染です。おおくの感染患者の経験する発熱・咳・咽頭痛で始まり、抗原検査陽性で自宅待機としました。仕事はリモート会議などで対応していましたが徐々に咳き込みが強くなり、SAT90%以下になってしまったのです。さらに呼吸困難となりましたので、急遽、近隣にある某救急病院の感染症外来に飛び込みました。

その時、SATは58%、動脈血ガス分析では酸素分圧が30.5mmHg（基準値は80~100mmHg）と危機一髪状態。3L/分の酸素マスクで当然、入院となりました。

医師からは「アオキさん、だいぶ肺の状態がイマイチなのですが、これ以上悪化したら挿管・人工呼吸やらエクモとなりますがどうしますか？」

その時も意識だけはハッキリしていて、（直接関係ないのですが、遺言も音声付きパワーポイントで準備してありましたので）「センセイ、フルコースをお願いします」と答えました。

すきま風の冷たい某都立病院ERの片隅でのことでした。コロナ感染症病棟では、外界との完全遮断、持ち込み禁止、看護師さんはイデタチも忍者の如く瞬間的な出入り、そんな中でジョウビタキ（野鳥）が窓越しで見られたのはなぜか感動的でした。SATが94%となったところで退院させてもらいました。10日間の入院でしたが、自分ではさらに一段と良い医師になったように感じています。ところで、みなさんも診てくれる先生に、「センセイ、ぜひとも病気になって下さい!」とお願いしてみたいかがでしょうか。きっと新春から良い年になりますよ。



|     |           |       |
|-----|-----------|-------|
| 血ガス | Hb(ガ)     | 13.3  |
| 血ガス | pH        | 7.444 |
| 血ガス | PO2       | 30.5  |
| 血ガス | 上限: 100.0 |       |
| 血ガス | 下限: 80.0  |       |
| 血ガス | 単位: mmHg  |       |
| 血ガス | O2CT      | 10.0  |
| 血ガス | BE        | 4.2   |

動脈血ガス分析：酸素分圧 **30.5 mmHg**  
 この数字でよく生きていましたね

# 新年

卯年

# の 抱負

## 2023年抱負

私事ですが、今年は年女&厄年の年であります。過去2回の厄年では体調を崩したので、今回の厄年は無事に過ごせるよう、小さなことからコツコツと、体調管理に気を配っていきたいと思います。まずは痩せます。

薬剤師 Y・M

卯年の1年、元気に働けるよう食事や運動習慣を見直して、体質改善していきたいです。

看護師 M・A

ベトレハムの園病院に再就職してはや半年が過ぎました。以前無かった電カルにも少しずつ慣れてきたところです。

今年は年女、還暦を迎えますが、健康に気をつけ一年過ごしていけたらいいなと思っています。

准看護師 成田 文子

還暦隠居 ムツリしよう 偉い仕事は一つもないが目の前のことひたすらに 手間をかけたらこの年に自分にはいい出来だ 残る時間は多くはないが  
山河彷徨 のんびりしよう 医師 井上 仁

若い気持ちでいました頭と体が徐々に衰えてきていると感じているこの頃です。

目標は来年も健康で年が越せる事です。一年一年を大事にして12年後も元気に迎えられる様健康でいたいです。

看護師 蔵根 久子

前向きに跳ね回るウサギのように、様々な問題に負けずに頑張っていこうと思います。

看護補助者 平岩 幸代

卯のように元気に飛びはね、笑顔で今しか出来ない事をする一年間にしたいです。

看護師 Y・I

あけましておめでとうございます。今年もよろしく願い致します。上を向いて歩き、先を見すえながら、ぎゅっと充実した年にしたいと思います!!

准看護師 大村 朋子

夜10時半には床に入り朝は早めに起きて、瞑想&ヨガ&ちょこっと筋トレの朝活をして、毎日を前向きに気持ちよく過ごせるようにしていきたいです!

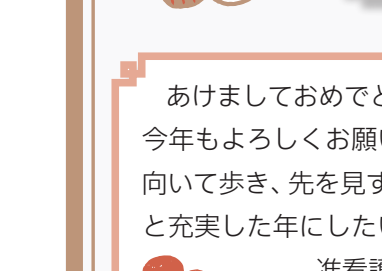
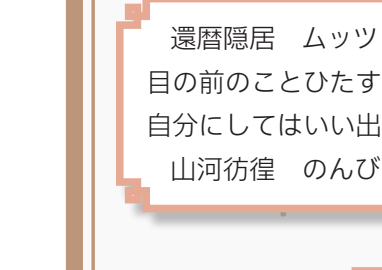
管理栄養士 藤田 みな

うさぎのようにぴよんぴよんはねる年にしたいが太りすぎて...今年1年は食べ物に気をつけ、粗食を心がけたいと思います。

介護福祉士 織田 順子

今年は、自分の時間を作るため一人旅を計画しています。身体を労りつつ仕事もプライベートも充実させたい年にしたいです。

事務員 M・N



## 追悼祈りの集いを終えて

令和4年11月24日、前日の大雨が長引かないようにとの祈りが通じて、晴天ののち追悼祈りの集いを無事に執り行うことが出来ました。

毎年の行事になりますが、令和3年10月から令和4年9月までに当院でご帰天された患者さんへの追悼の意も込めてご遺族を招待します。

はじめの受付では、故人に対する思いやスタッフへのねぎらいの言葉などをひとこと、星のメッセージカードに書いて頂き、あらかじめ準備した手作りのツリーに貼ってもらうようにしています。

集いは隣接する秋津教会で野口神父様のご協力のもと共に祈り、亡くなられた方々のお名前をお読みし、いろいろな思いの中で献花をする、厳かな空気に包まれます。

集いを終えた後、短い時間ではありますが帰り際に、近況や思い出、まだまだ癒えない思いなどを言葉にして頂き、それをスタッフが傾聴することで気持ちを整えるお手伝いがほんの少しでも出来ているなら幸いと思っています。

事務次長 大和 理恵



今年は馬小屋の絵を職員のKさんをお願いし素敵な作品を書き上げて頂きました。その馬小屋を飾り行ったクリスマスミサには10名の患者さんが参加され、職員とともに祈りを奉げることが出来ました。参加した患者さんから、また、作品を見た職員からは「優しいね」や「温かさがある」との感想が聞かれていました。

夕方からはキャンドルサービス。今年も職員聖歌隊のきれいな歌声の中、マリア様とヨセフ様が患者さん一人一人に「イエス・キリストの誕生」という嬉しい知らせを伝えました。その後プレゼントを先生サンタから配っていただき写真撮影。患者さんがそれぞれ嬉しそうな素敵な表情をしていたのを覚えています。

毎年クリスマスはやってきます。しかし『今年のクリスマス』を楽しんでくださる患者さんと快く協力してくれる職員さんに感謝の気持ちでいっぱいです。とても良いクリスマス会になりました。ありがとうございました。 シスター 齋藤



# ひふの話

その  
68

市川 雅子(皮膚科医師)

## 皮膚の基本構造 その1「表皮層」

寒くて乾燥する日が続いています。特に関東の冬の乾燥はひどく、乾燥肌の人や高齢の方は保湿をしなければ皮膚トラブルが起こりやすくなります。加湿器も良いのですが、まずは皮膚の保湿をしっかり行いましょう。皮膚は乾燥するとかゆみが出やすくなります。べたつくのが嫌と、保湿剤を薄く夜しかめらな、という人もいますが、やはり朝晩(手指は頻回に)、保湿剤をたっぷり塗ることをお勧めします。

さて、これまでの「ひふの話」を見返していた時に、皮膚の構造の話をお話して以来一度もしていなかったことに気がつきました。皮膚は一枚の皮ではありません。しかし、皮膚はあまりにも身近過ぎて、人や動物の表面を覆っているただの膜のように考えている人は多いと思います。しかし、近年の研究で、皮膚が実に多様な働きを持っていて、人体最大の「臓器」であることがわかってきました。その働きについては膨大なので、ご興味のある方はインターネットなどで調べていただくこととして、ここでは皮膚の基本的な構造をお話しましょう。

皮膚は表面から「表皮層」「真皮層」「皮下組織(脂肪層)」という大きく3つの層に分けられます。今回は表皮層についてです。表皮層を構成する細胞の大部分は角化細胞(表皮細胞)であり、残りは色素細胞などです。表皮細胞の主な構成成分はケラチンというタンパク質です(ちなみに爪も髪の毛もケラチン蛋白が主成分です)。この表皮細胞は基底層という下の層から徐々に上へ上がっていき最後は角質層となり、その後「垢」となってはがれていきます。それに要する期間は約1か月。「皮膚は4週間で生まれ変わる」と聞いたことがあると思いますが、それはこの表皮細胞の動きを指しています。表皮細胞の最上層にある角質層は、平たくなった表皮細胞が積み重なり、強固な鎧を形成すると同時に、細胞の間にはセラミドなどの重要な保湿成分が含まれています。年を取ると、表皮細胞が減少し、表皮層が薄くなり、角質層も薄くなり、細胞間の保湿成分も少なくなります。つまり、皮膚の「鎧」が弱くなるのと同時に乾燥しやすくなるわけです。また、若い人でも乾燥肌の人、角質層の保湿成分の量が生まれつき少なかったりします。いずれの場合も「しっかり保湿」が重要です。

今回は真皮層と皮下脂肪層です。



## お知らせ

2月の健康公開講座

### 「フレイル知ってる? 延ばせ健康寿命」

日時: 令和5年2月9日(木) 14:00~

場所: 当院会議室

講師: リハビリテーション科

参加費: 無料

平均寿命と  
健康寿命の  
違い?

フレイル  
ってなに?

セルフチェック&  
自宅でできる  
フレイル予防



## 編集後記

“親ガチャ”という言葉を知りようになりは数年、当初はモヤモヤした感情が溢れたが、時間とともに薄れてきていた年の瀬に自身の子どもに問う機会が意図せずやってきた。“親ガチャ”という言葉自体についてどう思うか聞いたつもりだったが、「う〜ん…星7つかな」との返事。どうやら好きなゲームのキャラクターのレア度で親の価値を表しているようだ。いやいやそういうことではなくと思ったがかなりレア度高めで気持ちが小躍りした。が次の瞬間「お父

さんは星10!」と子どもがいったところで、え?? 何で私のほうがレア度低い? となり、結局“親ガチャ”なる言葉が生まれたことやその背景を話し合うことなくその話は終わった。今年は親力とレア度を上げることが出来るよう精進したいと思う。(S.O)

