

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.net>



No.122

さらなる神様の試練(ヘモグロビン値 6.7)に耐えて

院長 青木 信彦



新年となりました。ご挨拶にかえて今回も貴重な体験をお届けいたします。

たくさんの病気を体験するほど、医師は賢くなります。

生命の危機となる疾患としては、ちょうど2年前、令和4年1月のコロナ感染です。

発熱と呼吸器症状で自宅療養をしていたのですが、急に呼吸が苦しく

なり酸素飽和度も80%台と低下してしまいました。かみさんの運転でコロナ病院の救急外来に到着。

その時、酸素飽和度は58%、動脈血ガス分析では酸素分圧30.5 mmHgと危機一髪の状態。3L/分の酸素マスクでそのまま入院となりました。

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、意識はハッキリしていて、「センセイ、フルコースをお願いします」と答えました。一度はあの世を覚悟しました(詳しくはベトレヘムの風「116号」)。

こんな体験から、打たれ強い人間に成長しました(神さまの試練のおかげです)。ところが無慈悲にも、追い打ちをかけるように先月さらなる神さまの試練です。

いつもの通勤は片道1時間程度と健全な環境ですが、その日は某駅(新秋津)から職場までの短い徒歩通勤で息切れを感じました。職場に到着して、心臓と肺に聴診器をあててみたのですが、異常はありません。しかし、午後になると階段を上った後に、しばし深呼吸が必要な状態となっていて、心房細動のカテ治療後の再発や心不全かなと考えていたのです。

その日、12月11日、当院にとって重要なカトリックの儀式が予定されていました。午後2時のミサ(聖餐式)はなんとか取りつくりつつ出席しましたが、自室にもどると息切れです。

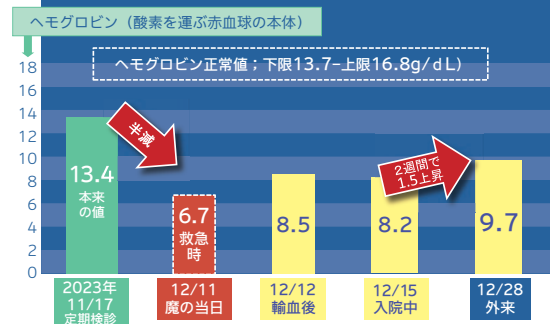
4時予定のクリスマス・キャンドルサービスは、入院患者さん一人ひとりへの挨拶・プレゼント・写真撮影と、かなりハードです。「アオキ体調不良、代行をお願いします」と看護部長へ電話しました。

その後も息切れとメマイです。急遽、かみさんに高級軽自動車(ホンダNワン)で来てもらい、そのまま救急病院へ直行しました。救

急外来入り口に到着して、最初の言葉は「ストレッチャーを持って来て下さい」でした。

救急室では若手の女性医師「アオキさん、血液検査の結果はまだですが、ヘモグロビンが6.7(基準値の下限は13.7 g/dL、なんと下限値の半分)、これは輸血学会指定の緊急輸血の対象です」。

ヘモグロビンの推移(下記の個人情報は本人の掲載許可受諾済)



身体のアチコチに針を刺されながら、ここではじめて想定外の消化管出血の可能性。念のための心臓のエコー検査は心不全などの異常なし。

医師「可能性の高いのは上部消化管出血です、今からクロス採血をして輸血の準備をしながら緊急で胃カメラ検査をします」。

半分麻酔のかかった状態での説明: 結果は胃潰瘍からの出血(より正確には、40年前の胃切除の胃と腸の吻合部の潰瘍)。

医師「今は自然止血されていますが、再出血によるショックの危険もありますので、明日もう一度胃カメラ検査します」。

翌日、救急病棟から一般病棟に移り、2回目の胃カメラ検査。

医師「出血は止まっていますね、あとはベッド上安静・禁食・末梢点滴です」。

そして5日後のことです。先生が急に病室にやってきて

医師「アオキさん明日退院です。お薬をのんで自宅療養として下さい。2週後に外来で拜見します」。

一瞬、喜んだのですが、このままの状態で自宅に帰ると、体力低下→廃用症候群→誤嚥性肺炎→帰天というシナリオは避けられないと考えられました。そこで自宅ではかみさんに工夫してもらって、おかげで命をつなぎ、鉄分の豊富なレバーとほうれん草を食べて職場復帰を目指したのです。

ここであらためて思い出されたのは「ベトレヘムの園病院の合い言葉」

～ 健康で仕事のできることに感謝 ～

これからも神さまの厳しい試練に耐えて、シブトク生きることを自分に言い聞かせました。



第31回 日本慢性期 医療学会

今回は大阪で開催された慢性期医療学会に2日間参加させてもらいました。学会では自分達と同じ問題を抱えた内容の発表だったり、それは事件では？というような内容もあり、とても有意義な時間を過ごせました。今回は観光がほとんど出来なかったのですが、次回行く機会があれば観光も有意義なものにしたいです。

介護福祉士 岩川 祥平

「コロナ以前と変わらない会場の活気を感じ刺激を受けた学会であり、3年前の日常に戻ってきたのを実感しました。

発表内容は感染予防手技から一年後のケアワーカーの意識調査でしたが、今後も引き続き皆で一丸となり意識を高めて行きます！」介護福祉士 富田 まさ子

「慢性期医療学会へは令和1年度に参加させていただいており、まさか2回目があるとは夢にも思っておりませんでした。2回目の参加、会場も前回と同じという

ことで謎の余裕感を持ちつつ参加した今回の慢性期医療学会。無事発表を終えることが出来ました。

さて大阪のお楽しみといえば、幼少の頃からCMで親しんできた一口餃子の点天！今回はお土産に3箱購入、帰宅後旦那とあっという間に消費してしまいました…。」
看護師 伊東 芽以

学会への参加は人生で初めてのことでした。他施設や医療機関の取り組みを知る良い機会になりました。当院は他施設に劣ることなく、積極的な意識改革を行っています。今後の業務に活かしていきたいと思えます。
看護師 下坂 美幸

10月に行われた、慢性期リハビリテーション学会へ参加してきました。コロナ禍もあり、久しぶりに大きな学会への参加となりました。両日とも、多くの学びがあり充実したものになりました。また、ちょうど甲子園で行われていたセリーグのCSも観戦することができ、内容の濃い3日間を過ごすことが出来ました。

理学療法士 井上 翼

慢性期医療学会に参加してきました。興味深い演題が多く、誤嚥性肺炎予防の呼吸リハビリや認知症患者へのアロマセラピーの効果など、今後のリハビリの取り組みにとても参考になる話をたくさん聞くことが出来ました。
作業療法士 若月 文

第44回 日本死の臨床研究会 年次大会

休みを利用して石鎚越えて松山入り。総会初参加の4人と共に他の学会では味わえない臨床現場の赤裸々・お遍路の文化に触れ、ベトの今後十年に向けた力強い一歩を踏み出せたかも。次回札幌にも多くの職種と一緒したい。
医師 井上 仁

11/24、25日「日本死の臨床研究会」参加の為、愛媛県松山市に行ってきました。愛媛県は私の故郷ですが、生まれた所は松山から電車とバスで1時間半程かかる田舎です。

松山に行ったのは小学生の修学旅行ぐらいでした。看護師として働きだしてからは、帰省時に松山駅を通る程度でしたが、今回改めて街並みを探索すると、情緒のある住みやすい感じの街でした。

路面電車は、何駅乗っても200円で乗りやすかった

のですが、「PASMO」のようなICカード乗車券は使えず残念でした(やっぱり田舎です)。

噂通り蛇口からみかんジュースが出ていて、私は飲み比べで3種類をコップ山盛りに注ぎ飲みましたが、3種類全部美味しかったです。興味のある方は、是非松山に行って見て下さい。温泉あり、魚も酒も文句無しでした。学会の話少し…。山折哲雄さんの講演「三途の川を渡りかけ」で、あの世とこの世を分ける結界として「三途の川」が考えられているそうです。「三途の川」は何処にあるのか？近畿では、瀬戸内海が「三途の川」ととらえています。四国はあの世で、般若心経を唱えるお遍路さんが多いのかもしれない。あの世の生まれの私は、難しい話を何故か笑顔で聞いていました(理解困難でしたが…)。

症例発表の講演は、考えさせられることがあり勉強になりました。
1階病棟 師長 保田 しのぶ

「死の臨床」行かせて頂きました。今年はお遍路の里、四国愛媛で開催、おお。会場にふさわしいではないか。内容としては、終末期を迎えた患者様にどう向き合うか…。本人の意思と家族の思いの間で悩む医療従事者等の事例など、聞きたい講義は沢山ありましたが、私が印象に残ったのは音楽療法でプロのチェリス

トが各病室をまわり生演奏。ほとんどの患者様の表情が穏やかになると。結論としては「言葉はいらない、患者に寄り添う」。まさに慈しみのケアです。学んできた事、実践していきたいと思います、ユーモアを交えて。

介護福祉士 草野 広美

日本の死生学の学会として存在する学会には、いずれもその名称に「臨床」が付く。日本の死生学が、主に臨床医療によって牽引されてきたことは明らかだ。

私は、広範な死生学の中で迷子になっている。この研修に参加して、迷子の悩みは深まった…。

看護師 秋野 京子

日本死の臨床研究会の学びに、テレビ、ラジオで大人気の俳人夏井いつき先生による「辞世の句ってカッコいい」と題したこの大会のためだけの特別講演がありました。俳句は難しいものではなく、12音で書く日記に歳時記から季語を選ぶだけで作れるので、自分の生きてきた証に、毎年辞世の句をつくり更新していくことをすすめてくれました。俳句は人生の最期まで寄り

添ってくれるツールになると聞き、なるほどと思いました。また良きコミュニケーションツールとなるので、病院内で句座開催のアドバイスもありました。職員の皆様がどのような句を作られるのか興味もあります(笑)。

ホスピスケアフォーラムでの、逃げ出さず空間を共にして横にいて寄り添えば必ず進む。絶望的な状況ほどユーモアが必要である。という言葉は心に響きました。今大会では、どれだけ患者・家族の意向にそう看護が提供できたかがテーマの発表も多く、ベトレヘムの園病院の看護の質を高める糧を学べる機会となりました。病棟多忙中、大会参加させて頂きありがとうございました。

2階病棟 師長 丸山 明美



令和5年度 院内研究発表会 開催報告

「学びなき成長はない」この合言葉のもと、今年度も多くの部門から良い医療・介護サービスの提供につながる積極的な取組が報告されました。

(演題1) ACP (アドバンス・ケア・プランニング) を活かしたケアの提供の一症例

～ A氏の外泊希望を叶える ～

＜演者＞森田紋子・藏根久子（1階看護科）

＜要旨＞「ACP」の充実として、終末期の患者A氏の外泊希望を短期間で叶えた実践例を紹介。患者・家族の想いに寄り添い、後悔のない最期を迎えられるためにスタッフの想いが一つになったと演者は結んだ。

(演題2) 数字から読み解く入院のあれこれ

＜演者＞大崎佐智子・宮本佳苗・増田千晴（医療連携課）

＜要旨＞7年分のデータから、入院された方の80%が当院で看取る結果となっていたことがわかった。“穏やかな終末期療養”の時間の提供こそが、当院の存在意義であることがデータ上から改めて浮かび上がった。

(演題3) 病室における集団作業療法の実施と効果につ

いて ＜演者＞喜多千絵（リハビリテーション科）

＜要旨＞集団作業療法の提供による効果について簡易心理評価スケール（PAFED）を使用し、患者の反応を定量的に測定・評価した。結果、従来の施療より集団作業療法の方が著しく高い効果が確認された。

(演題4) 簡易血糖測定器の精度管理と保守管理体制構築の試み

＜演者＞阿部愛・大谷佐江子・佐藤亜矢（臨床検査科）

＜要旨＞簡易血糖測定器にも精度管理が求められることとなり、精度管理の内容と保守管理体制、点検手順の構築など必要な要件を網羅することで、院内での運用が可能となった成功事例を紹介する。

(演題5) 意向に沿わない退院となる患者の意思決定を支えた一症例

＜演者＞松本美有紀・新津敬志（2階看護科）

＜要旨＞退院を支援する患者・家族の希望をいつも叶えることは難しい。今回、患者本人が自宅への退院を望みながら、結果施設への退院となったケースを採り上げ、病院として取り組んだ支援を振り返った。

(演題6) 欧米では「中村I型」は存在しないのだろうか？ ～日本の小児脳外科医への課題～

＜演者＞青木信彦（診療部）

＜要旨＞院長がライフワークとして取組を続けている「乳幼児急性硬膜下血腫（IASDH）」の報告は、実は海外ではほとんど見られない。何故なのか？脳外科医としてIASDHの報告を諦めない意義を熱く語る。

追悼祈りの集いを終えて

事務次長 大和 理恵

温かい陽の光につつまれた令和5年11月30日に追悼祈りの集いを無事執り行うことが出来ました。毎年ではありますが、前年令和4年10月から令和5年9月の間に当院でご帰天された患者様の追悼の意を込めて、ご遺族と共に祈る行事となっています。今年も多くの方にご参列頂き、患者さんとの思い出を語り、ご遺族の思いや近況を傾聴することができ、改めてグリーフケアの大切さを感じる時間となりました。

コロナウイルス感染が5類に移行しましたが、それ以前まだ思うような面会ができない中、患者様・ご家族にとっても終末期の大切な時間となるよう微力ながら努めてまいりました。これからも「ベトレヘムの園病院で過ごせてよかった」と思っただけのような温かい場所を提供していくことができればと思っています。



今年もクリスマス会が行われました。各病棟に、アドベントクランツや馬小屋、クリスマスツリーを準備して、イエス様の誕生を患者様と共に待ちました。

クリスマスミサでは患者様と職員が共に平和を祈りました。キャンドルサービスは聖歌隊の歌が響く中、マリア様とヨセフ様が幼子イエス様を抱いて患者様を回りました。温かな雰囲気の中、プレゼントを受け取り、笑顔で写真に写る患者様の姿が印象的でした。

今年のクリスマス会は「優しさを感じた」など心に残った思いを患者様から聴く事ができ、一人ひとりの心に生まれてくださったイエス様の愛を感じる事ができました。ご協力下さった皆様、ありがとうございました。



『愛が生まれるクリスマス』

シスター 齋藤



開設90周年の記念を皆でお祝いました!

ベトレヘムの園病院は皆さまのご支援のもと、
 昨年開設90周年を迎えることができました。
 創立者フロジャク神父の遺訓のもと、いまこのベトレヘムに集う
 職員一人ひとりの声を集めた記念誌と記念クッキーを制作し、
 合唱と踊り（「ツバメ」 YOASOBI with ミドリーズ）で喜びを分かち合いました。
 また記念樹には「柿」を選び、皆で植えました。
 実った柿を皆で頬張る日が待ち遠しいです。

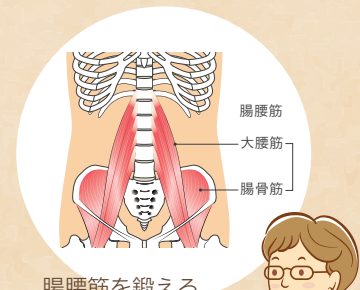


健康公開講座実施報告

健康長寿は腸活がポイント

～毎日の生活にアレを取り入れよう～

人生100年時代、健康で長生きを目指す健康長寿は私のテーマであり、今回の公開講座はシリーズ7となります。腸内細菌に関しては2016年にもお話していますが、多くの研究で解明がされています。腸内環境は大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分類していますが、善玉菌として新しい発見もあります。自分の心地よい腸内環境をつくるのは常にオーダーメイドです。腸内環境の観察＝うんちの観察となります。善玉菌を活性化しようんちを作りバッチリ排泄しましょう。排便について気になる事、ちょっとした疑問等「よろず相談窓口」にお気軽に声をかけてください。窪田が対応いたします。



腸腰筋を鍛える

3
うんちを出す力を養う

下半身を動かす



看護部長 窪田 由佳

1 うんちを作るちからを養う



野菜 フルーツ
 うんちとなる食品をとる
 何が良いか迷ったら食物繊維をとると覚える

2 善玉菌を育てる力を養う

- ヨーグルト毎日100～300g
 ビフィス菌・乳酸菌が好むものを多く食べ
 ▶オリゴ糖・ハチミツ・納豆・発酵食品
 酪酸産生菌が好むものを多く食べ
 ▶食物繊維(特に水溶性食物繊維)▶
 悪玉菌が好むものを食べすぎない
 ▶肉類

水溶性食物繊維の多い主な野菜・
 フルーツベスト10 (100g中)

ゴボウ	2.3g
キンカン	2.3g
アボカド	1.7g
ニンジン(きんとき)	1.5g
オクラ	1.4g
モロヘイヤ	1.3g
カボチャ	0.9g
ダイコン	0.8g
ブロッコリー	0.7g
キウイフルーツ	0.7g

令和4年度 外来アンケート集計結果

令和4年3月に外来を受診された方々を対象に当院についてのアンケート調査を実施しました。このたび調査の結果をご報告いたします。

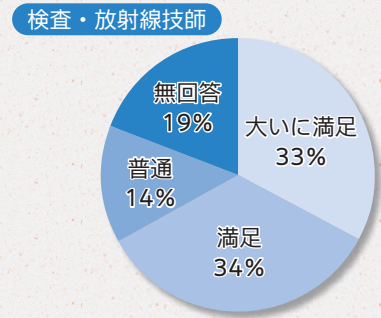
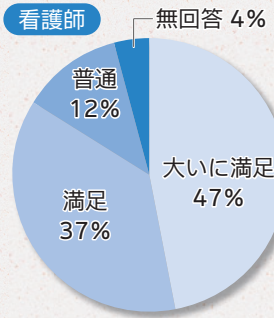
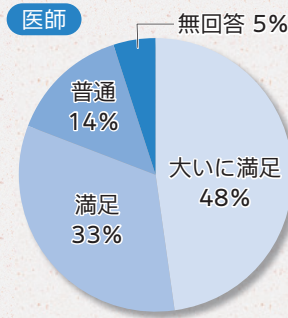
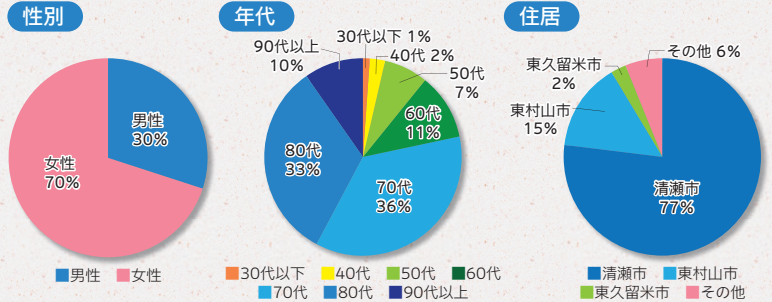
〈実施期間〉 2023年3月13日～2023年3月24日の2週間

〈対象〉 当院の外来を受診された方々

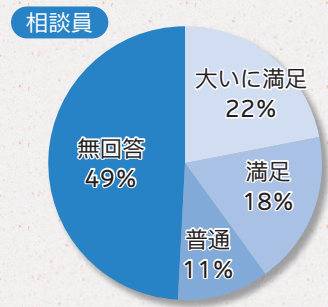
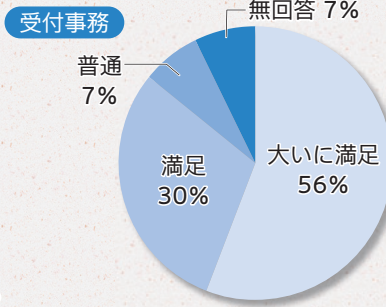
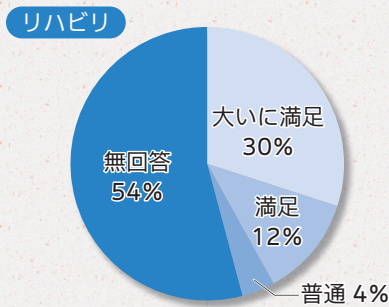
〈調査方法〉 診察や会計の合間に聞き取り、または本人記述

〈回答件数〉 83件

～患者基本情報～



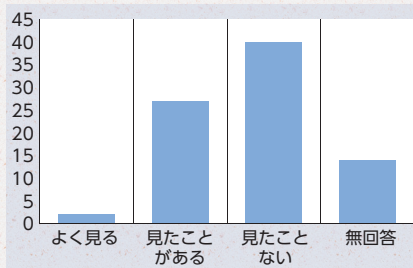
～当院に対する評価～



当院のホームページについて

よく見る 2
見たことがある 27
見たことない 40
無回答 14

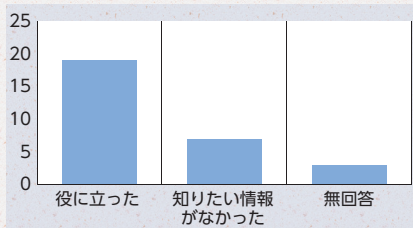
当院のホームページについて



→よく見る+
見たことがあると
答えた方

役に立った 19
知りたい情報がなかった 7
無回答 3

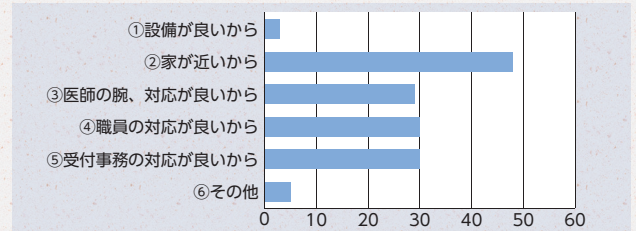
ホームページの情報について



当院を利用して頂ける理由は何ですか？ (複数回答可)

- ①設備が良いから 38
- ②家が近いから 4
- ③医師の腕、対応が良いから 29
- ④職員の対応が良いから 30
- ⑤受付事務の対応が良いから 30
- ⑥その他 5

当院を利用する理由



コロナ禍の生活で変わったこと・気を付けていることは何ですか？

- ・適度な外出(人との距離を保ちながら)
- ・手洗い、うがい、マスクの着用の徹底
- ・近所や地域との繋がりを保つ
- ・健康に対する知識を習得
- ・健康的な食事を心掛ける
- ・筋力低下を防ぐため、適度な運動を行う

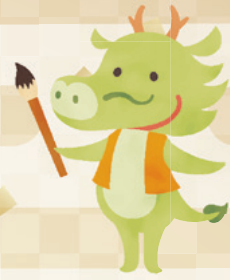
アンケートを終えて

今回のアンケートでも地域の方々の率直なご意見や励ましのお言葉を頂きました。この貴重なご意見や要望を真摯に受け止め、当院における今後のサービス向上に役立てていきたいと思っています。これからもお気付きの点がございましたら、院内設置の「ご意見箱」への投函、または直接職員まで忌憚のないご意見を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、お忙しいところアンケートにご協力頂きました皆様へ心より御礼申し上げます。

医療連携課 大崎

今年の抱負



5回目の年女。入職したのが平成24年辰年の年末。あっという間に干支が一巡してしまっただ。体力低下を痛感する日々、もう一巡は出来ないだろうが、仕事には堅実に取り組んでいきたい。

看護師 安達 千枝

人に恵まれ仕事に恵まれ、楽しく働けることに感謝しています。今年は、何事も年齢のせいせず、明るく元気に前向きに、自分のペースで過ごしていけたらと思います。

保育士 大滝 和恵

年々記憶力も低下し、ストレスフルな日々です。今年も旅行を楽しみたいです。六十の手習いで、台湾華語の学習を始めました。挨拶や買物に役立つと嬉しいです。

看護師 小川 のり子

辰年の辰（しん）は伸（しん）につながるそうです。今年は伸びやかに、そして、大いに楽しむことを大事にしていきたいです。

介護福祉士 井口 亜紀子

願いが龍の様に昇り続けて行く年らしいです。ただ厄年となりますので健康や行動は、慎重に心掛ける私です。

看護補助者 高橋 弘美

身体や生活に不安を抱えている患者さんの声に耳を傾け、少しでも安心して頂けるよう、家族のように寄り添っていきたい。

事務員 細田 奈々

今年は好きな物、事を見つけリラックス出来る時間を確保する事です。穏やかに過ごしたいです。

准看護師 F・S

昨年は体調を崩して、職場の方々や家族に迷惑をかける事が多い1年でした。

今年は昨年から始めたヨガで健康な体作りをして、楽しい1年にしたいと思います！

看護師 白井 明花

今年は「行雲流水」、何事も心の中だけは雲や水の様にも身軽で自由な気持ちで、絶えず変化し続ける柔軟性をもち仕事や私生活が楽しいと感じていける日々を送ることが目標です。肌も心も潤い大事です(^^) /

事務員 河野 妃登美

いつもと変わらないような綺麗な状態のシーツに交換する。誰に対しても挨拶はきちんとする。

看護補助者 松澤 敬

今年は、電車で出かけようです。普段乗らない路線に乗ってみると、とても気分転換になり楽しく、色々なルートを辿っていきたい。

看護補助者 篠原 友里恵

私にとって、節目の年となります。日々の生活を大切に、1日1日に感謝の気持ちをもって送っていくことです。

介護福祉士 西ノ園 容子



ひふの話

その
74

市川 雅子(皮膚科医師)

老化と皮膚の乾燥

乾燥する冬が来ました。特に関東地方の乾燥は年々ひどくなっているようです。皮膚はカサカサ、目、鼻、ノドも乾きやすくなり、その上に花粉やPM2.5などの刺激物も増えるこの季節、感染症にもかかりやすくなりますので、手洗い、うがい、マスクの3セットは忘れずに、帽子やメガネも必要に応じて、そして何よりも保湿加湿に努めましょう。

さて、今回は皮膚の老化現象、その中でも特に乾燥について取り上げます。ご高齢の方で「毎日顔や体に保湿剤を塗っています」という方、意外と少ないようです(女性の方はお顔や首には化粧水などを塗っているんですが、手足をみるとカサカサしている方が多いのです)。年を取ると皮膚も老化し、特に表皮層が薄くなり、その一番上にある角質層の機能が低下します。角質層には大事な保湿成分がたくさん含まれていて、それが薄くなる、ということは天然の保湿成分も少なくなり乾燥しやすくなる、防御機能が弱まる、つまり、外からの刺激に反応しやすくなり、それはかゆみが出やすくなる、ということにもつながります。また、乾

燥して荒れた皮膚というのは、アレルギーを起こす物質を引き込みやすくなり、特に、口の周りや手指が荒れていると、食物アレルギーを獲得しやすくなります。乾燥すると皮膚の伸びも悪くなり、皮膚が薄くなっていますから、少し引っ張っただけで皮膚が裂けやすくなりますし、軽微な外力を受け止めきれず内出血しやすくなります(これは皮膚だけでなく老化によって血管自体もろくなり、血管周囲の組織も血管を保護する力が弱くなるせいでもあります)。

でも、保湿するといっても「どんなものがいいかわからない」「べたつくのは嫌だ」などの声がよく聞かれます。「絶対にこれが良い」というものはありません。使ってみて皮膚の調子が良ければそれでいいと思います。べたつくのが嫌な方には、スプレータイプの保湿剤があります。病院での処方薬にも保湿剤はありますが、種類は少なく、処方できる量に限りがあります。市販の保湿剤にも良いものがたくさんあり、処方薬と同じ主成分の製品もあります。肌が弱い方は、アトピーの人や赤ちゃんでも使えるもので、無香料のものを選びましょう。塗る量が少なすぎないように、塗った直後にティッシュペーパーがつく位の量を目安に塗りましょう。できれば朝晩(手には手洗いごと)塗ると効果的です。入浴後に塗る時はタオルで水気を取ったらなるべく早く塗りましょう。

老化を止めることはできません。若いときのような皮膚には戻れませんが、保湿するだけでも、皮膚の老化によって起こるトラブルを少し減らすことができます。今日から保湿してみませんか？

自衛消防訓練参加報告



最初の練習に参加した時は、約束事や所作の多さに「出来る気がしない…」と思いましたが、有事の際に冷静な対応と的確で簡潔なアウトプットが大事であることを学びました。ありがとうございました。

作業療法士 喜多 千絵

入選したと信じて疑わない私達の演技でした。実質優勝していたと思うと悔しさが残ります。ただ貴重な体験をさせて頂いたことや、喜多さんという隊長がいたからこそ一番隊員として、活躍することが出来ました。ありがとうございました。

理学療法士 高橋 真希

お知らせ

3月の健康公開講座

「腰痛予防で健康長寿！」

3月7日(木) 14:00~/講師 リハビリテーション科



編集後記

新年をどのように迎えられましたか。「どうか今年は〇〇でありますように」
年始といえば初詣。一年分をまとめてお祈りするのが、日本人の風習です。祈りについて、聖書は「絶えず祈りなさい」「常に祈りなさい」「ひたすら祈り続けなさい」とおしえています。一度のお祈りで恵みもたらされるなら、途切れない祈りではどれほどの恵みがあるのか。初詣された方、その祈りをぜひ継続して、体験されてはいかがでしょうか。(T・Y)

