



ぽっかぽか

函南病院新豊部



リレーフォーライフ in高知2009

チーム函南病院結成

十月十日(土) 正午〜十一日(日) 正午にかけて高知市の城西公園でリレーフォーライフ in 高知2009が行われた。

リレーフォーライフとは一九八五年にアメリカで癌患者を励まし癌協会への寄付を集める目的で始まったイベントで、「癌は24時間眠らない」「癌患者は24時間、癌と闘っている」をメッセージにアメリカ人外科医が24時間グラウンドを走った事が始まりだ。現在は参加者がそれぞれのチームのたすきを継いで24時間を歩くというスタイルに変わっている。



高知では昨年に引き続き二回目の開催となった今年、当院も院長を代表に「チーム函南病院」を結成して秋晴れの城西公園に挑んだ。

参加してくれたのは部署を問わず賛同してくれた院内の有志や、「歩くの好きよ」と言ってくれたフリージアの職員さん、やる気満々の函南職員OB、プラス関係ないのこのこ出向ってくれた物好きで人の良い職員の家族や友人達と、多種にわたる。

十日土曜日の正午にスタート、残暑の名残りよろしく気温は高かったが湿度は低く秋らしい過ごしやすい一日となった。ただ初日の日中は妙齢の美女群を中心としたシフトになって居たため、角を曲がったお肌の日差しの中の紫外線が気になるチーム函南病院であった。

思いはもってるだけじゃもったいない

歩いて何になるのかと言われれば、なんにも成らないのかもしれない。24時間歩いたからって誰かの癌が治る訳ではないだろうし、誰かが励まされて「ああ、良かったありがとう、

貴方のおかげよ」なんて言っただけでいい結果はなかなか目の前に出してくれない。

だがしかし、結果が出ないからといって何にもしない事ってどうだろう。思うだけでは、思いを持ってただけではもったいない気がする。イベントに参加する事で個々には、なし得ないような活動の一端を担えている

と思うし、多くの人の目に触れることで誰かの心に少しでも残る事だって出来るかもしれない。 実際、私たちが個人がこのイベント



■病院理念

1. 私たちは地域にとってよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
2. 患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
3. 私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。

■病院基本方針

1. 我々は病気 (Common Disease) を安全・快適に治療することを目標としています。
2. 我々は当院の専門分野での高い医療レベルを維持することに努めます。
3. 我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
4. 我々は個人の尊厳を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じて取り組みます。

で何をしようかなことは無いのかもれないが、イベント自体は多くの結果を生み出しているし(寄付とか)、触発、啓蒙にもなっている。アグネス・チャンだって来たしね、白いハイソックス履いて「丘のうさぎ」とは歌わなかったけれど…

圧巻、夜のキャンドルメッセージ

ともかく歩くことは意外と楽しかった、そう最初は特に…

なんだろう歩きながら物を考えるとかくさんのアイデアや想いに行き当たる気がするのはいのせいで…

そしてそばで一緒に歩く人として話す機会をもてた事、少しだけ日常と離れていつもにない話が出来ると楽しさや解放感を味わえた気がする。

事前に参加者達のメッセージを書いた袋を集めていたのだが、夕方からはその一つ一つのメッセージにキャンドルが灯された。実は昼間そのメッセージを読むだけで胸に込み上げるものがあったのだが、灯がともると温かみが変わり道案内の様に並べられた多くのメッセージは格別だ

った。

そして日中の温かさとは違って夜はかなりの冷え込みだったが、ストローを焚き豚汁を作って体を温めた。やがて歩き疲れた高齢者がよろよろと寝袋の中に転がりこむ頃、若手軍団がおしよせて夜中中歩き通してくれた。

一人一人名前を上げてお礼を言いたいのだが「涙もろくなったねえ」と年寄りの感傷のように言われるので止めておく。

新高梨と共に隊長(直ちゃん)現る

夜が白々と明けるところ前日は所用で参加できなかった隊長(直ちゃん)がやってきた。皆の労を労うため早朝から包丁をにぎり新高梨の皮をむいてきてくれた。しかもタッパーの中の裸の梨達は理路整然とまるで幾何学模様みたいに交互に並んで綺麗に詰められている。うーん、誰よりも女らしい。

そして少しずつ交代しながら正午のゴールまで皆で歩いたおかげで我が「チーム凶南病院」は24時間たすきを継いで完歩する事ができ、閉会

式では表彰され記念のメダルをもらう事ができた。

今回参加しただけだった皆さん、本当にお疲れさまでした。そして仕事や都合で参加出来なかったけど応援してくれた皆さん、励ましの言葉をくださった方々、メッセージを書いて下さった方々、本当にありがとうございました。

又、来年参加する事になりましたら宜しくお願ひします。っていうか是非参加してみて下さい。楽しいですよ。二、三日、股関節がコキコキしましたけど。

そしてこのイベント自体を通じて知り合えた新たな友人や、運営するにあたり御尽力いただいたたくさんの方々への感謝の気持ちを持ちたいと思います。

閉会式で感極まって泣いちゃった実行委員長の可愛い松浦先生、それ



を見て会場から「泣きな！」と檄を飛ばした一喜会の安岡佑莉子様、日ホス以来お世話になったイベント業者の田村君、その他大勢の皆様お疲れさまでした。

尚、今回の「チーム凶南病院」の参加者を以下に記します、みんなありがとう

隊長(院長) 緩和(朝比、西村、杉田、岩村、安岡) 西4階(山中、大原、岡林) 検査(隅田) 事務(坂井、笹岡) フリージア(飯田) 応援(岡本、尾立)

事務 笹岡

あ〜れっ、この人だ

凶南病院 クイズ

上のちょっと考え込んでいる赤ちゃんは誰でしょう?

◆100歳のお祝い◆ 



当病院入院中の林田益子様が9月15日で100歳を迎えられました。
10月16日香美市市長がお祝いに来院され、100歳の長寿の表彰を受けました。



林田益子様

おめでとうございます。

表彰状を9月に受け取った時は、麻生太郎首相
相でした。林田様が表彰された10月16日は、鳩
山由紀夫首相でした。どっと笑いが出ました。

林田様のその素敵な笑顔にスタッフの皆が
励まされ、癒されています。これからも素敵
な笑顔で長生きして下さい。

西2階 スタッフ一同



香美市市長と一緒に



御家族と一緒に



◆西2階
壁飾りシリーズ◆

西2階では、季節に応じ
た壁飾りを作り貼っています。

一枚一枚職員の手作りで作
品から温かさを感じます。
関南病院に来られた際は
西2階へ是非お立ち寄り下
さい。見に来て下さい。

◆七夕祭り◆



七月七日、緩和ケア病棟では七夕会を催しました。患者様やその

ご家族、ボランティア、スタッフ

を含め四十七名の織姫、彦星の出会いがありました。患者様は、ご自

分の体調に合わせて車椅子やベッ

ドのまま参加され、吉岡先生のピ

アノで手作りの歌集を見ながら大

合唱しました。その後は、恒例の

流しそうめん

の始まり

です。

談笑しな

がら、食の

細い患者様

も家族の方

と流しそう

めんを食べ

られたり、

病棟看護師もスルリと抜けていく

そうめんを必死ですくいながら、



食べていました。楽しい時間は、

直ぐに過ぎてしまうのが寂しいと

ころです。また来年まで彦星様、

織姫様ごきげんよう。

緩和ケア 半田小百合

◆お月見会◆

十月二日、緩和

ケア病棟ではお月

見会を催しました。例年の様にお

天気は悪く、窓に貼り絵の月を飾

りました。この月、今までは「嘘月」

でしたが患者様の提案で「思い、

想い、恋い月」

に名前変更し

ました。

月見団子

もご家族

の方から

も頂き沢

山ありま

した。皆さ

んのほっぺが膨



らんで大小のお月様の出来上がり

です。吉岡先生のピアノに合わせて、

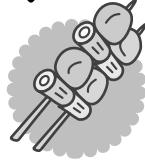
紅葉、赤とんぼ、など十曲を大合

唱しました。

緩和ケア 半田小百合

◆土佐山村で

バーベキュー◆



十月十七日、毎年恒例のバーベ

キューを患者様やご家族の方、ボ

ランティアの皆様と一緒に土佐山

村へ行ってきました。天気も良く、

一緒に参加されていたお孫さん達

は広場で楽しそうに駆け回って遊

ばれていました。

自然に囲まれた中でのバーベ

キューはとても美味しく、大

好きな焼酎と一緒に楽しめます方、

手作りの豚汁を楽しまれる方、

大好きな蒸かし芋を満面の笑み

で頬張る方、普段食の少ない患

者様も手作りの豚汁やお肉などを

食べられるなど…。季節を感じ



ながら楽しいひと時を一緒に過ごす事ができたことは患者様やご家族をはじめボランティアの皆様や私たちスタッフにとっても大切な時間である事を感じることが出来た一日でした。また次の催し物が楽しみです。

緩和ケア 安岡 敬子

「在宅緩和ケア」って？



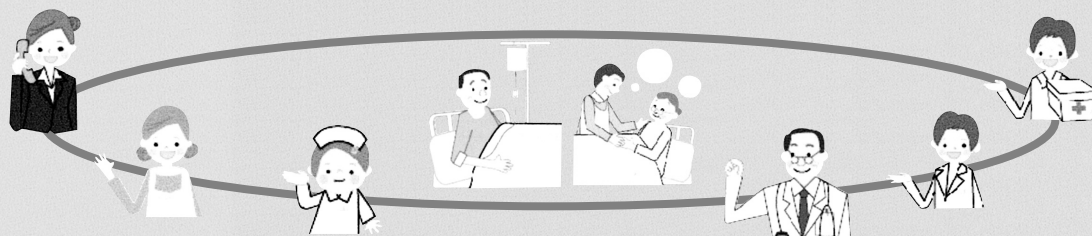
WHO(世界保健機構)は、『緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、疾患の早期より痛み、身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題に関する的確な評価を行ない、それが障害とならないように予防したり、対処することで、クオリティ・オブ・ライフ(生活の質)を改善するアプローチである』と定義しています。

これまで医療提供の場は医療機関が主でしたが、現在は様々な社会資源を活用しながら「住み慣れたご自宅」でも医療提供が可能になり、在宅で緩和ケアを受けることができます。

在宅緩和ケアでは、医師の訪問診療や訪問看護師、訪問介護などを取り入れながら様々な職種が、患者さんやご家族の療養生活を支えていけるようにします。

当院では、以下で在宅緩和ケアに関する相談ができます。ご自身の主治医にご相談ください。

- ◆緩和ケア外来担当医師:久 明史
- ◆緩和ケア医療相談:久武 和子
- ◆訪問看護ステーションしもぎ:088-883-2467(所長:山崎 芽)



がん治療や緩和治療を受けながらも、当たり前に関南病院で暮らす。患者さんやご家族の希望を実現できるように、様々な職種が連携し、患者さん・ご家族のパートナーとして共に歩んでいくことが大事なのだと思います。

看護部 がん看護担当看護師 弘末 美佐



～ ワンポイント介護技術 ～

< 移 乗 動 作 >

移乗動作の介助は、介護の基本です。適切に移乗動作を介助しないと、患者様(以後、被介護者)に打撲やすり傷をつくったり、最悪な場合転倒も起きています。また介護者の腰痛の原因にもなります。そうならない為にも今回は移乗動作(ベッドから車イス)の介助技術を紹介します。

図1



介護者はまず車イスをベッドに接近させ、ブレーキをかけます。この時、車イスはフットレスト(足を置く所)の先端をベッドサイドにつけ、極力角度をつけずに置くようにします(図1)。

また麻痺や筋力低下がある時は麻痺のない側、あるいは筋力の強い側に車イスを設置して下さい。

図2



介護者は被介護者の前に立ち、被介護者の臀部を手前に移動させます。そして被介護者の車イスに近い側の足を半歩(あるいは一歩)前に出します(図2)。これがポイントです。この時、出す足は常に進行方向側の足を出すようにしましょう。こうすることで足が絡み合い、捻挫や転倒等の危険から回避することが出来ます。また介護者にとっても動作がスムーズに行え、楽に介助を行うことが出来ます。

図3



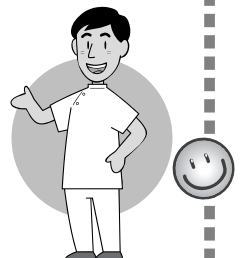
次に介護者は、被介護者の両足の間足を入れ、両わきの下より手を差し入れて腰背部で保持します(ズボンを持つ事もあります)。そして被介護者の腕を自分の首や肩に回してもらいます(つかんでもらいます)。介護者は被介護者の上体を十分に前かがみにさせて、自分の体重を後方へ傾け、被介護者を立ち上げさせます(図3)。介護者は自分の力だけで立ち上げさせようとすると腰を痛めるので注意が必要です。そして被介護者の支持が出来る足を中心にして、介護者も自分の腰を回転させます。介護者は自分の腰を回転させ、被介護者の臀部を車イス上に移動させゆっくりと座させます。

図4



最後に介護者は被介護者の後方からワキの下より両手を差し入れ、被介護者の組んだ前腕を握り、臀部を持ち上げ後へ引き座位の安定を図ります(図4)。

以上、移乗動作の介助技術を紹介させて頂きました。介護者も被介護者も、力を有効に使うことで介護者も楽で、被介護者もスムーズに身体を動かせる上、自立の支援にもなります。コツをつかむまでは何度かチャレンジしてみてください。



かわいさんちのハチ



この角度が
美猫目線ニヤ

Uchinoko Jiman

うちのまん。

さかもとさんちのココ



1 寄り目でジ〜



2 ひと休みしてジ〜



3 お布団の間からジ〜



自分ではこの鼻の
ホクロが見えないニヤ

やまさきさんちのハルとシャッピー+あるファミリー



1 ビツフォ〜



2 アフタ〜



アッ
この声は
もじゃ...

真剣!
カバンの中だけど...

おじゃましてま〜す
年に1回やってくる
ファミリーです

ツバメさん
いらっしゃ〜い

はんださんちの野良猫 ぴゃー

ある寒い日に、ボクは親父猫とケンカして足に怪我をした。野良ネコになって病気になるって ケガも治らなくて もう死ぬと思った時、お姉ちゃんに拾われたの。病院に行って足の傷洗われた時は、こじゅんと痛かった、ニャーニャー泣いてしもうた。それからお姉ちゃんちの玄関で居候。真夜中にもご飯を食べられて、毎日下痢した。垂腹骨も隠れる位 お肉が付いた頃、野良に復帰。また戦いが始まった。まあご飯は、あるから親父ネコらあと、どう付き合っていくかが問題やった。カエルや雀を献上して、なわばりを分けてもらうた。飼い猫からノラネコになったら大変で、もう飼い主の顔は忘れたけど、頭をなでてくれた手は覚えちゃうで...
優しい手やった。

ああ 冷たい雨やあ 目がかすんできた。ボクの猫生がもうすぐ終わる。ノラネコは三年が寿命らしい。もうちょっと生きちよりにかった。お姉ちゃん またね。



～栄養部より～

冷え症について

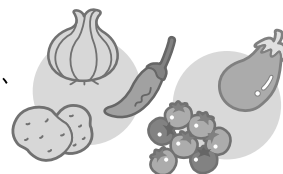
冷えは女性に多く見られ、成人女性の2人に1人が悩んでいると言われていています。手や足、あるいは腰などに異常な冷感があります。原因としては、ストレス、極端なダイエット、体を冷やす食べ物の摂り過ぎ、過剰な冷暖房による自律神経の乱れなどがあります。

冷えは万病のもとです。放っておくと肩こり、便秘、頭痛、生理痛などを引き起こすことがあります。

☆改善するポイント☆

- ① **食事** (温かい物を食べてしっかり体温を上げる)
- ② **運動** (血行を良くする為にストレッチが有効)
- ③ **入浴** (シャワーで済ませず、ぬるめの温度で湯船につかる)

毎日の献立に体を温める食材(生姜、ネギ、玉葱、根菜類、芋類、唐辛子、ハーブ)を取り入れると効果的です。反対に体を冷やす食材(トマト、きゅうり、茄子、バナナ、牛乳)は熱を加えて取り入れたり、一度に食べ過ぎないようにすると良いでしょう。



☆冷えに効く献立を紹介します。

豆乳チャイ



材料/2人分

- 水……………200cc
- 豆乳……………200cc
- シナモンスティック… 1本
- しょうがのスライス… 2枚
- 紅茶……………大さじ1
- 黒砂糖……………20g
- 八角…………… 1個
- クローブ…… 5～6個

作り方

- 1 ホウロウの鍋に、豆乳と黒砂糖以外の材料をすべて入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、5分間煮込む。
- 2 [1]に豆乳と黒砂糖を加えてふたたび火を強め、沸騰する直前で火からおろし、茶こしです。

しょうがは身体を温める食材の代名詞。八角やクローブも、冷えをとって身体を温める作用があり、冷えによる痛みや食欲不振を改善します。さらに、同じく身体を温める黒砂糖や、発汗・解毒作用も兼ね備えたシナモンが加わるので、冷えだけでなく、風邪の諸症状の緩和にも大いに役立ちます。



大根おろし鍋

材料

- 大根…………… 1本
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 適量
- 水菜・ねぎ …… 適量

生姜を入れると
効果アップ!

作り方

- 1 土鍋に半量ほどの湯を沸かし、そこにおろした大根を汁ごと全部入れる。
- 2 ふつふつと煮えてきたら、しゃぶしゃぶの要領で肉や野菜を鍋の中でゆらし、ポン酢をかけて食べる。

★ 冷えに効くツボ

さんいんこう

三陰交。内くるぶしの上から指4本上。両手の親指で強く押す。就寝前などに1回5、6秒を10回繰り返す。

