



第  
43  
号

# ぽっかぽか

図南病院新設部



## トルコ てんこもり ツアー



9月に総勢13名でトルコに行ってきました。トルコの歴史を書き始めますが紀元前18世紀のヒッタイトから始まりローマ帝国、東ローマ帝国、オスマントルコそして現在のトルコ共和国と歴史の宝庫。東ローマ帝国の首都であったコンスタンチノープル（イスタンブール）は今でもヨーロッパとアジアの架け橋として人口1300万人の大都会です。

心配していた台風も通り過ぎ閑空を深夜に出發してイスタンブールに到着したのは早朝5時半。ホテルに荷物を置いた後そのままハمامに向かいます。トルコは実は温泉大国。



ハمامと呼ばれる公衆浴場で旅の汗を流しあかすりマツサージ。この日はブルーモスク、アヤソフィア、トプカプ宮殿、グランドバザールと世界遺産である旧市街を一巡り。徒歩圏内とはいえ聊か疲れました。夜は新市街のメイハネ（居酒屋）で第1夜トルコには葡萄で作ったラクという蒸留酒がありますが、ビールもなかなか。とくにエフェスビールはすつきりとしたのど越しでお勧めです。

この日は実は2020年のオリンピック開催都市が決まる日でしたが結果がわかったのはホテルに帰ってから。イスタンブールにとっては残念な結果となりました。

次の日は午後のカップドキアに移動。次の朝は今回のハイライトとも言えるバルーンフライトです。朝5時に出發。カップドキアは標高1000mの高地にありこの日ばかりは朝は寒いです。6時過ぎにいよいよ離陸。気球から見るとカップドキアの奇観や日の出は言葉ではお伝えできません。この日は偶々操縦士の彼女が同乗していたためか、すれすれ飛行あり隣バルーンとのkissinger飛行ありでやりすぎじゃないかと言えるほどの大サービス。

無事着陸した後はスパークリングワインのサービス付です。



### ■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. 我々は個人の尊重を重んじ、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。

ホテルに帰ってもまだ8時。朝食の後今度は車でのカッパドキア観光です。快晴のお天気で我々は大満足だったのですが、実はこの日日本の女子大生が同じカッパドキアの渓谷で被害に遭うという残念な出来事もありました。

次の日も朝から大忙し。空路トルコ第3の都会であるイズミールへ。空港から車でエフェス遺跡観光に向かいます。ローマ時代の遺跡はヨーロッパ各地にあります。エフェスはその中でも保存状態がよいことで知られています。



昼食の後はパムツカレで観光の予定でしたが時間が遅くなってしまうためこの日はそのままパムツカレの温泉ホテルへ直行。翌朝パムツカレ観光。石灰石の棚田の白とブルーのコントラストはこれもトルコの誇る世界遺産。残念ながら水量と資源保護のため白とブルーの棚田に入れるのは一部のみ。パムツカレに隣接してこれもローマ時代のヒエラポリス遺跡もありこちらも侮れません。クレオパトラも訪れたという遺跡の中の温泉プールで一泳ぎを楽しんだメンバーも。この日はこの後エーゲ海岸のリゾート地であるボドルムに向かいます。

トルコは面積78万平方kmと日本の2倍以上。ただ交通のインフラはまだいまいちで車での移動は結構時間がかかります。予定よりも遅くなりましたが夕方ボドルム到着。ホテルの前のマリナーには地元ばかりでなくヨーロッパやアメリカのヨットが並びこれまでのトルコとはまた別世界。夜は魚屋さんが並ぶメイハネでまた宴会。トルコではメゼと呼ばれる前菜が20〜30種類並びます。それをいくつかチョイスしてからメイディッシュというスタイル。ここ

では隣の魚屋で材料を購入したあと店で調理してもらいます。



次の日は基本的にはフリーでボドルムでゆっくり。ハーバー近くのドネルケバブ屋でランチを購入した後前日に交渉しておいたキャプテンのヨットをチャーターしミニエーゲ海クルーズへ。1時間ほどで着いたアクアリウムという入り江でエーゲ海でのスイミングを楽しみました。

翌日はまた空路イスタンブールに戻りそれぞれにイスタンブール観光ホテルから近いグラントバザールに歩いて行ったり、イスタンブールカ

ードと呼ばれるプリペイドカードを使ったり電車(トラムウェイ)や船(ワプール)で移動しアジア側に渡ったり。夜のベリダダンスショーでは我々の中からステージに上がりニッポン大活躍。最終日も出発は深夜なので昼間はボスフォラス海峡クルーズを楽しんだ後ラストディナーはホテル近くのクムカプと呼ばれるシーフードレストラン街で。パチンコ屋も真っ青というほどのギラギラネオンには圧倒されます。

帰りの飛行機では眠くてさすがに深夜の食事は完全パス。関空に着いてみたら台風の影響で淡路ルートは通れず高知には深夜帰着というおまけ付き。ちょっと忙しかったけどもリッツアーとはなりましたが外したくとも外せない見所が多いのがトルコ。トルコ料理はフランス、中華と並ぶ世界三大料理のひとつで鯖サンドやドネルケバブ、クンピルといったB級グルメもVERY GOOD。是非お勧めです。院長 久直史



## 第19回

## 久会研究発表会

第19回目となった久会研究発表会ですが、今年度は平成25年11月2日(土)に高知県立県民文化ホール「グリーンホール」にて開催され、参加人数は関南病院職員52名、久病院職員39名、一般参加者19名でした。

特別講演の講師には、東日本大震災を壊滅的な被害を受けた南三陸町で経験され、現在も各地で精力的に講演活動をなさっている菅野武先生をお迎えしました。当時の貴重な体験談や防災に対する意識付けについての話、被災者としてだけでなく医療者としての視点から語られる話は、各々が考えさせられる内容だったのではないのでしょうか。

部署別研究発表会は、下記5題の演題で実施されました。それぞれが患者様へのよりよい医療・介護の提供を目標とした内容で素晴らしいものでしたが、最優秀には特にそ

の着目点や

取り組みが評

価された久

病院栄養科

の演題が選ばれました。次回は節目となる20回目を迎えますので、更なる向上心で取り組みればと思います。



## 特別講演

「地域医療と東日本大震災」

～被災した医療者として～

丸森町国民健康保険丸森病院 内科医長

東北大学大学院医学系研究科

消化器病態学分野

菅野 武 先生

## 部署別研究発表

・「個別性のあるおむつ交換を目指して」

～TENAを使用して～

関南病院 介護病棟 北 恵磨

・「マヌカハニーを使用した」

口腔ケアによる舌苔の除去」

～2症例～

久病院 歯科衛生士 濱田 智佐恵

・「モニタ診断化により発生した」

モアレの対処法」

関南病院 放射線部 高畠 啓介

・「嚥下困難な人の適切な」

食形態提供のために」

久病院 栄養科 彼末 由佳

・「スクリーニングシートによる」

退院支援への意識付け」

～受け持ち看護師が

早期から関わるために～

関南病院 西4階病棟 寺石 智帆

## リレーフォーライフに参加して！

リレーフォーライフは今回が2回目の参加でした。昼ごろになるにつれて熱くなり段々しんどくなるんですが、歩くルート

沿いに置かれている灯籠と一緒に参加している方

達と励ましあいながら歩くのはとても楽しい気持ちになります。また参加できたらいいなと思います。

西3階病棟 小松





## 当院での災害訓練

11月9日、南海トラフ地震を想定した避難訓練が図南病院でありました。午後2時より、地震を知らせる館内放送が流れました。

まず、各病棟で机の下などに伏せて揺れのおさまるのを待って、西の病棟に患者さん役の方を東病棟に搬送に向かいました。無我夢中で西へ東へ移動し搬送を続けました。額から流れる汗をぬぐいながら、必死で運びました。皆さん、何度か訓練の経験をしている方も居る様で落ち着いて行動しているようでした。

訓練が終わって、7階会議室に集合し説明を受けて、トランシーバーの使い方や役の患者さんの処置の訓練がありました。何事も初めてだったので緊張もありましたが勉強になりました。もし災害が起きた場合、訓練であれ経験をしていれば役に立つと思うし、自分なりに頭の中でシミュレーションをしておけば、何をまずするべきか行動に生かせると思います。

介護病棟 坂本 勇一



院内放送の後、机の下に身を伏せて、揺れがおさまるとヘルメットを装着し師長の指示の元、各病室の入り口で患者様の安全確認と点滴や使用している機器の確認のシミュレーションを行い、師長に報告後、他の病棟への患者搬送訓練にいきましました。その病棟の指示の元、簡易担架で搬送しました。通行は左側と決めていましたが混雑し、階段では重さが倍に感じ、焦っているのが足元が不安定になり危なかったです。患者様の安全が守れないと感じました。搬送訓練後、初めてトリアージ訓練を体験しました。患者役のトリアージタグには、状態

が記入されており、それを確認して意識状態に始まり全身を観察し病態把握を行い、考えられる病態や必要な処置・検査をドクターに報告するものでした。かなり緊張しましたね。実際、自分が勤務時に被災した場合に動けるだろうか、判断できるだろうかといろんな不安が駆け巡りました。そしてこの訓練が終わった時の疲労感が日勤の疲労感と同じでした。被災時に自分を保ち、患者様の命を助けられるよう、そしてテレビでも言っていた「生きること!!」を念頭に日頃から災害に対しての心構えが重要だと痛感しました。

緩和ケア病棟 半田 小百合

見逃してはならない

被験者の視点

床に横たわる。見上げる風景は妙に寒い。これは「仮想空間で患者を演じた私の独言。訓練は、する側の手順や対応ばかりに目が行く。果たしてそれで良いか。そう思うと看護師には悪いが、思い切りタチの悪い患者を演じてみたくなった(笑)。医療とは「最大の救命処置」。これが平時の常識なのだが、トリアージの現場で

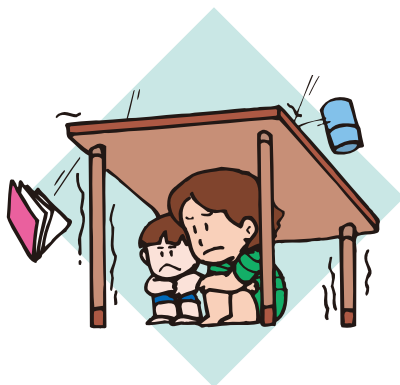
は救える命の可能性を優先する。つまり、選別の結果、ある者は患者として「捨てられる」。

現場の混乱が想像に難くない。人は、善意ばかりで行動するとは限らない。軽症者が重症者を押しのけ喧しく苦痛を訴え、もぎ取り式のタグを平気で故意にもぎ取る。屹度、そこには夢のような『絆』等無い。

冷たい地べたの感触とは裏腹に、看護師の甘い声と手の温もりだけが私に届く。「俺の危機は完全に君に握られている」―疑念が生じた時―悪魔のささやきが聞こえた。

生と死を分ける境界線は、まさしく神の手のうちにある。死に瀕する修羅場に、汝は身を処す覚悟があるか。

西2F CW 田辺 利幸



# お月見会

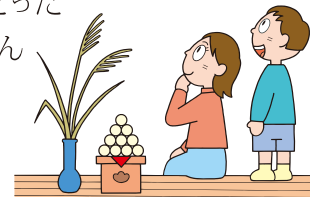
緩和ケア病棟



昨年9月緩和ケア病棟で以前患者様が「ウソの月や」と言われドッと沸いた恒例の掛け軸を掛け、お月見会を催しました。ススキを飾りお団子を準備して自然と顔がほころんできます。患者様やそのご家族の方々とボランティアの奏でるアコーディオンに合わせ手拍子で調子を取りながらふるさとなどを合唱♪♪このボランティアとは実はスタッフのお父さんで施設を訪問して演奏をされているそうです。その温かい演奏に心が和みました。歌の後は食！！



栄養部手作りのおぜんざいに有名店のお団子がテーブルに並びます。日頃、食の細い患者様、甘いものは少し苦手な患者様もひと口ふた口と召し上がられ、会が始まった時は、三日月だった患者様の笑顔が終盤には真ん丸満月になっていました。お月様、ありがとう。 半田



## 節分の日...

節分は豆撒きだけと思いきや柁と鰯の密接な関係があったなんて、ここ緩和ケア病棟に勤務し初めて知ったことでした。鬼は焼いた鰯の匂いを嫌うそうで、おまけに柁の葉のトゲが鬼の目を刺して門から鬼を入れないようにするという魔除けの意味があるそうです。2月2日には、焼いた鰯の頭を柁に付け玄関先に飾り魔除け、無病息災を願うという日本古来の風習なんですね。

病棟では2日に各病室入口に鰯と柁を飾り付け、3日本番で鬼が登場です。ゼブラ柄のスカートを履いた赤鬼…、「うお〜」と病室訪問すると驚く患者様、ちょっとひるむ患者様、「まあ」という表情の患者様、赤鬼に向けて「鬼は外〜福は内〜」…、手にある投げ余った豆を「食べてみる」と数粒食べられる患者様もいましたが、昔、豆で歯が欠けた私は、「欠けたらどうしよう」とヒヤッとしました。

束の間の赤鬼訪問でしたが患者様と大切な時間を過ごせたひと時でした。

半田 小百合





# 12月21日 国南病院クリスマス会感想



初めてボランティアとして参加させていただきました。最初、わたしがお役に立てることがあるだろうかと緊張していましたが、看護師の方々や他のボランティアの方に気を配っていただいて、楽しんで参加することができました。私は主に食事の盛り付けや、写真撮影等をさせていただきました。また、患者さんやご家族のみなさんと一緒にご飯を食べながら、お話できたのも良い経験になりました。

わたしはこれまで、グループホームなどでのボランティアしか経験したことが無かったので、患者さんのご家族とお話するというのは大変新鮮に感じました。皆さん闘病生活で、つらい思いをなさっているのかと勝手に想像していましたが、むしろ穏やかな顔をされていて、驚いたのと同時に嬉しくも思いました。将来わたしは医師になるつもりです。今回のクリスマス会で色々な方にアドバイスや励ましのお言葉をいただいて、自信も持てましたし、モチベーションも上がりました。このような機会があれば、是非参加させていただきたいです。

吉村 理愛



あいつ



ボク

ニャッニャ〜眩しい……？  
あれっ身体がフワフワするニャッ？  
どうしたんだろう？ ん〜まっいいか。  
そろそろご飯の時間ニャッ 帰ろう！！  
ママのご飯、ママのご飯ニャンニャンニャン。  
ボクの好きなのは、ママの膝と優しく撫でてくれる手。  
僕のリバイバルはいつもママと一緒にいる、あいつ。  
僕のお布団は硬い石、あいつのはママの膝。  
僕のおやつはカエル、あいつのはカツオ節。  
僕の寿命は3年、あいつのは20年。  
んっ寿命？ ボク、生まれてまだ3年目だよ。  
縄張りの巡回に、カエルの争奪戦、毎日とっても忙しいニャ。  
ママのご飯食べたら、また巡回巡回、  
アレっお腹が軽いニャ。アレっ噛まれた耳も痛くない……。  
あっそうかあ、そうなんだあ。  
ママ、バイバイ。

Uchinoko Jiman

うーん  
うーん  
うーん



半田



# どたばた子育て日記

娘…3才



育児休暇から復帰、西2階病棟へ異動し2年を迎えました。復帰当初は新しい部署での仕事、生活環境も変わり、慣れないことだらけで毎日クタクタ状態でソファで朝を迎えることもありました。月日が経つにつれ少しずつ生活のペースも掴めてきました。娘も3歳になり院内託児所でお世話になっています。慣らし託児の時は「どうなることやら」と心配でしたが、「初日からいつもいるかのように皆とおやつを食べていた」と聞き安心したことでした。今ではすっかり託児所にもなれ、母が仕事であることを話すと「やったーお友達と遊べるね。行く」と大喜びです。最近はお隊物がお気に入り、戦いごっこをしてみたりキャラクターになりきり遊んでいます。少しは女の子らしく過ごしてもらいたいと思い、休日にはお菓子を焼くようになりました。材料を混ぜている途中につまみ食いをしたり、出来上がりを楽しみに眺める娘を見ると、ふっと小さい頃、同じ事をしたことを思い出しました。母は共働きで時間をやりくりしては色々なことをしてくれました。



今、自分が共働きで子育て真っ最中！！毎日があっという間に過ぎていきます。娘が大人になって自分と過ごした時間や、思い出を語ってくれる日を心待ちにし、仕事に子育てに頑張っていきたいと思います。

西2階病棟看護師 磯村 美和

## ◆壁飾りシリーズ◆



西2階では、季節に応じて壁飾りを作っています。

西2階詰所前に展示していますので、是非見に来て下さい。



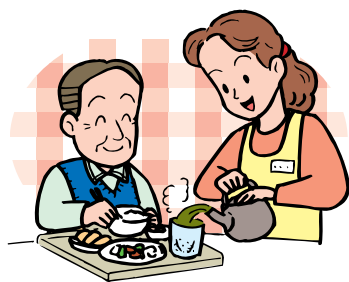




クリスマス



1月1日



1月2日



1月3日

## 防災訓練

平成25年11月9日に防災訓練が行われました。

栄養部は炊き出しの訓練を行いました。

今回使用した「炊き出しステーション」という器具は一度に50～120名分の調理が可能、炊飯と汁物類が一度に出来る優れた器具で、立石萬寿男様より寄贈して頂いたものです。

これから起こりうると言われている南海大地震対策としては大変活用できると思います。

この炊き出しは最小の分量で炊飯とカレーを作ったのですが、設置から火力、かかる時間等課題も多く残り、栄養部からの参加者も全員では無い為、突然の事態に対応するにはまだまだ訓練が必要であると感じました。



ライフラインの復旧まで、患者様、職員、地域住民の方々への物資の供給は不可欠で、混乱を起こさず対応する為にも、定期的な訓練が必要です。

災害時の炊き出しには、食事を摂取することでストレスを和らげたり、その場の秩序の維持などの期待をできるとされていて、特に温かい食事を摂るという行為は精神的ダメージを軽減させる効果があり、相互扶助という形でコミュニティーの回復にも役立つとされています。

そのため、今回の訓練を行い、栄養部だけという訳ではなく、他部署の方々にも積極的に参加していただき、取り組む姿勢が大事であると思いました。

考えたくは有りませんが、災害が起こった時に、この訓練が役に立つように努力していきたいと思います。



緊張がとれ、ホッと安心

栄養部 溝淵

