

ひとから真に求められる『心のケア』を考えます

べとれへむの風

発行：べとれへむの園病院 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>

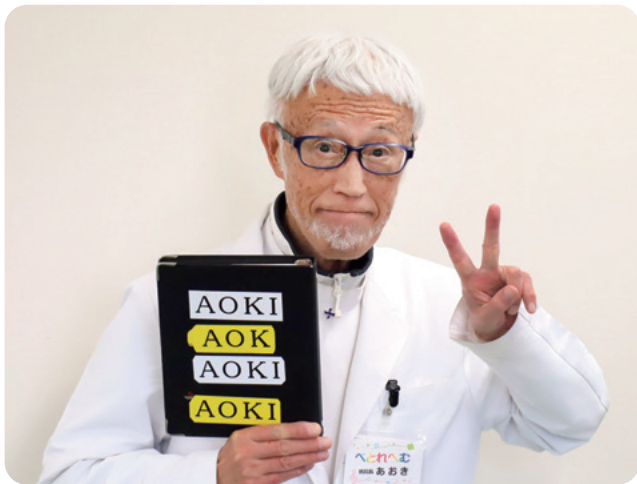


日本医療機能評価機構

No.128

べとれへむ流～ 総合診療「スーパー外来」 2025年1月

院長 青木 信彦



べとれへむに勤務して10年となりました。それまでは明けても暮れても脳神経外科。そんな毎日、いつまでこんなことをやっているのだろうかと感じていました。

総合病院の脳外科では手術ばかりではなく、手術後の管理／術後感染や様々な合併症との戦いです。脳だけではなく必然的に患者さん全身をみることになります。

幸い、所属していた都立病院では東京ERとかいう救急診療のためのレジデント教育が盛んでした。

当時、若干（正しくは、かなり）年齢はっていましたが、若い研修医の勉強会にできるだけ参加して総合診療の勉強もしていました。その後、前任院長の前村先生からお誘いを受けて今の職務に就いています。この仕事で特に手強いのは、脳外科以外の病気やケガの外来診療です。患者さんはご高齢ですので多数の病気をかかえてやってきます。

ここで、レジデントの勉強会に参加してきたことが、なんと大いに役に立つこととなったのです。

そして、あらためて研修医になったつもりで勉強も始めました。

心臓や肺の聴診／心電図の読み方／胸部・腹部のレ

ントゲンなどなどたくさんあります。

勉強の仕方は、まず便利帳という“あんちょこ”作りです。その日に経験したことをパソコンに書き留めて、教科書とネットからの情報や解説をつけ加えます。

もともと性格がADHD（注意欠陥多動症）ですので、方向性が定まると脇目も振らずに一直線に進むこととなります。便利帳の原本はパソコンに入っていますので、そのつど改訂が簡単です。ついに今回10年目の改訂版を作成しました。やや厚めのノートとなってしまいましたが、これさえあれば万能です。どんな患者さんが来てもビクともしません。まさに総合診療「スーパー外来」です。

しかし、このノートはあちこち持ち歩きますので置き忘れの発生が頻回です。ADHDのAD（注意欠陥：脇目がない）のせいなのです。そこでノートの表紙と裏にはこれでもか!、と言わんばかりにテプラで AOKI・AOKI・AOKI —— を貼り付けています。置き忘れても必ず誰かが届けてくれます。

みなさん! AOKIがいつも左手に持っている、「スーパー外来」便利帳 AOKI・AOKI・AOKI にご注目ください。どんな症状の患者さんでもピタリと診断しますし、頼りになる専門病院への紹介もいたします。べとれへむ流～ 総合診療 「スーパー外来」をご利用ください。



院内研究発表会開催報告

11/28(木)に恒例の第24回院内研究発表会を開催しました。

今年度は一般演題に加え、昨年から準備を進めていた特別講演が実現しました。この講演は終末期医療に力を注ぐ私たちに多くの示唆を与える大変貴重な内容でした。以下概要をお伝えします。

【一般演題】

1、白血球形態の経時的变化の検討（臨床検査科）

○佐藤 亜矢 阿部 愛 大谷 佐江子

（要旨）血液像検査における血球の形態が採血後の時間経過でどのような影響を受けるかを検証。採血から診断実施までの迅速化の意識向上を担当職・部門間で共有できた。

2、圧分散から考える褥瘡予防（リハビリテーション科）

○大澤 玲奈

（要旨）体格差のある健常者5名（肥満2・標準1・痩せ2）の体圧分散データを接触型圧力測定器（パームQ）で測定。体格ごとに必要な圧分散の方法を具体的に導き出した。

3、難渋する下痢に対する乳酸菌発酵成分配合流動食の有用性（栄養科）

○廣瀬 孝洋

（要旨）経腸栄養で発生する合併症で一番多いのが「下痢」であることに着目し、乳酸菌発酵成分配合の栄養剤を使用することで下痢症状の改善を試み、一定の成果を得たことを報告。

4、療養病院での介護記録に関する看護職と介護職の意識調査（1F看護部）

○加藤 和佳

（要旨）介護職が電子カルテへの記録に積極的に関わることで観察力強化や意欲向上が進むと期待。また介護職からの発信内容が看護職にとって有用との評価も得ることが出来た。

5、ボトックス注射の安全使用に向けての取り組み（薬剤科）

○平澤 佑実彦

ボトックス注射プロジェクト会議メンバー

（要旨）痙縮の悪化による看護・介護職の業務負担を軽減する挑戦として、ボトックス注射使用プロジェクトが発足。多職種連携により安全性には最大限の配慮を配り、実績を重ねている。

【特別講演】

『終末期にある患者さんに寄り添う』

講師：相澤 美恵子さん

11月28日（木）に行われた院内研究発表会での特別講演は、「終末期にある患者さんに寄り添う」という内容で相澤美恵子講師にお願いをしました。相澤講師を知ったのは雑誌ナースマネージャー特別企画の投稿文「余命宣告を受け、死を意識しながら生きて体験から思う看護への願い～看護師の私が脳死臓器移植を受けて～」を拝読した事でした。講演は事前に寄せた質問に答える形で構成してくださいました。余命宣告を受けた後、声をかけてくれる人はなく、孤独に自分の死を想像するしかない深い苦しみの中に居る時間、まるで置き去りにされるように苦しむ患者を出したくない。孤独に死んで逝く人をだしたくない。…やっぱり死ぬのは怖いから、生きている時間がどれだけ辛くても生きる努力をし続けたい。…体験に基づいた1つ1つの語りは、きっと職員心に響いたことでしょう。職員からは「気持ちはアセスメントしない」「患者さんの本当の気持ちは分からない」という言葉が印象的でした。「医療者の解釈が間違っていないか確認していくことが良い」というアドバイスも参考になった。「人生を振り返るだけでなく未来の話や希望を伺っていくことも大切だとわかり、ACPに未来についての視点を入れていきたい。」と発言がありました。終末期ケアを担う当院が、死の苦しみに寄り添いながら、精一杯の生を支えられる病院でありたいと再確認することができました。ありがとうございました。

（看護部長 窪田 由佳）



相澤美恵子

第32回 日本慢性期医療学会 (併催) 第12回慢性期 リハビリテーション学会



「治し・支える」良質な慢性期医療」が今年の学会のテーマだったが、回復期の病院の方々も沢山来場していて、とても活気がある様子だった。シンポジウムでは、たとえ慢性期の病院でも、リハビリや身体拘束、オムツなど機能面での評価を細かく継続的に行うことでその質を維持し、少しでも不安や負担のない療養環境を提供することが、良質な慢性期医療の在り方だとの意見に改めて考えさせられた。一見関係のなさそうな他院の取り組みも、視点を変えてパネルを見始めると沢山の学びがあった。当院の発表も沢山質問が飛び交い、多くの医療従事者の関心に触れることが出来たのではないかなと思う。発表してくれたお二人に感謝しつつ、充実した2日間を終えた。

MSW 大崎 佐智子

©José Luiz Bernardes Ribeiro



パストラルの窓から・別冊

健康公開講座の報告

12月5日(木)「心の力を活かすスピリチュアルケア」のテーマで講座を開催しました。多死社会、高齢化社会を迎え、「家族の死や、天災、人災」などアクシデントへの備えに、スピリチュアルな健康を考える機会になりました。

愛の働き

心の力を活かすスピリチュアルケアとは、心の力とは、自分のなかにある愛ですね。愛の心を自分のなかに育てていきましょう。

自分を愛するように、周囲の人々、隣人を愛しましょう。大切にしましょう。そうすると、自分では気がつかないところで、支えながら支えられ、愛しながら愛されて、人や大なるものとの繋がりのなか、変化に左右されない、愛に根付いた生き方、生活が送れるのではないのでしょうか。

スピリチュアルケアとは

スピリチュアルは心の深い(霊、魂)へのケアです。例えば、「どうしてこんな病気になったの」「自分だけがどうして苦しい思いをしなければならないのか」「死んだらどうなるのだろう」などで表現されます。このような叫びに耳を傾け、共感し、共にとどまり、共に歩むケアです。

スピリチュアルペイン (痛み)

気づきにくい。自分自身でも表現に戸惑うことがあります。スピリチュアルな痛みは「何故？」を含む、応えのない問いとの特徴があります。心の中がモヤモヤとした時、表現するように心掛けましょう。

スピリチュアルペイン への応答

スピリチュアルペインは、誰かに聞いてもらう、共感してもらうことが「寄り添う」ことが癒しにつながります。「いのり」のように静かな時間を持つことも心の力につながります。

パストラルケア室 平野 のぞみ

追悼祈りの集いを終えて

令和6年11月21日(木)に、令和5年10月1日～令和6年9月30日まで当院でご帰天された方のご遺族をご招待し、秋津教会神父やオルガン奏者の協力を得て、追悼祈りの集いを行いました。前日からの冷たい雨で足元を心配していましたが、集いの時間には天候が戻り、ご遺族を温かくお迎えすることが出来ました。当日ご持参してくださった遺影を会場前方に置かせて頂いた際、教会の高い窓からの陽が後光の光のように差し、寂しい思いの中にも、心を柔らかく包んでくれるような時間となりました。職員にとっても、お変わりなく過ごされているか、今の思いなどに触れる貴重なひと時となりました。これからもこのような機会を大事に続けていきたいと思っています。

事務次長 大和 理恵



『愛があふれるクリスマス』

昨年の12月17日(火)にベトレヘムの園病院 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、イエス様の誕生を患者様と共に心待ちにしていました。待降節中には「少しずつクリスマスの準備が進んでいくと楽しいね。ワクワクする」と話される患者様がいらっしゃいました。

クリスマスミサでは患者様、職員が共に祈り、キャンドルサービスは聖歌隊のきれいな歌声が響く中、マリア様とヨセフ様が患者様一人ひとりにイエス様の誕生を伝えました。今年は面会に来られていたご家族にもクリスマスの雰囲気伝わり、後日『キャンドルサービス、すごく良かったです。同じ部屋の皆さんも素敵な表情でしたよ』とあるご家族に声をかけて頂きました。

また、クリスマス会の翌日には『昨日、プレゼントをもらった』と話し、プレゼントを見せてくれる患者様もいらっしゃいました。イエス様の誕生の知らせを受け平和と喜びが皆様の心からあふれ出ているのを感じました。ご協力くださった皆様、ありがとうございました。

パストラル室 シスター齋藤



今年の抱負



今年の目標は“現状維持”です。
欲を言えばもう少し身体を絞って、
夏に息子とプールに行きたいです。
事務員 H・W

今年の抱負は、いつもと変わらず、健康で公私共に充実した一年を送りたいと思っています。全てが当たり前でなく感謝しながら過ごしたいですね。歳を重ねたからこそ、時間の大切さを実感しています。皆様にとって充実した良い一年でありますように！
看護師 J・O

今年は晴天続きで気持ちの良い年始めでした。しかし、相変わらず感染症は猛威をふるい、初詣も近くの神社で済ませてしまいました(神様ごめんなさい)。これから一年、健康に気を付け、仕事に遊びに頑張っていこうと思います。
看護師 M・S

去年は、自身の体調不良と親の入院、子供の受験と色々重なり、大変な1年でしたが、今年は、家族全員健康でハッピーに過ごせるようにしたいです。
看護師 K・M

波瀾万丈、一生懸命生きてきました。「10年は夢の様、百年は夢又夢、千年は一瞬の光の矢…」月日の経つのは早いです。これからは、一生懸命でも適当に手を抜いて、毎日楽しんで生きて行きたいと思います。
介護福祉士 草野 広美

体のあっちが痛い、こっちが痛いと感じる事が多くなりました。少し、体を動かすストレッチなど、無理なく始めてみようかと思っています。三日坊主にならない様に、願います^^;
介護福祉士 植木 美登里

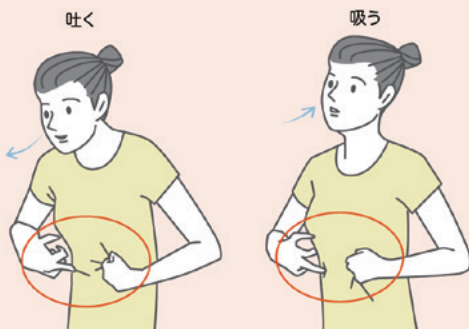
今年は、だらだらな生活から脱出したいものです。はじめに、帰宅したら、座ってだらだらせず、犬の散歩に出かけようと思います。
作業療法士 喜多 千絵



ピラティスのすすめ

その1 呼吸法

メディカルピラティスインストラクター
河野



ピラティスの呼吸法のコツは次のとおりです。

- 鼻から息を吸い、口から吐く
- 胸を前に、肋骨を横に、背中にも空気を入れていくイメージで呼吸する
- お腹は出ないようにする
- 息を吐くときは、息を吸うときの倍の時間をかけて吐き出す
- 肺に溜め込んだ空気を全て吐き切り、広がった肋骨が元に戻るイメージで行う
- 体を曲げる時に息を吐き、体を反る時には息を吸うことを意識する
- 肋骨の下部分に両手を当て、肋骨や肺が広がる感覚をつかみながら練習する

ピラティスの呼吸法は胸式呼吸法(ラテラル胸式呼吸)で、呼吸を整えることで酸素を取り込み、筋肉の基礎代謝を上げることができます。また、心身のストレスを解消し、リラックスすることもできます。

普段、呼吸が浅くなっていることがほとんどだと思います。まずは、呼吸から始めてみましょう。新年、身体が変わる自分を想像して続けてみませんか？

ひふの話

その
80

市川 雅子(皮膚科医師)

リンゴ病



例年になく暖かく雨の多い11月が終わり、12月に入ったとたん空気の乾燥が急激に進みました。皮膚の乾燥も日に日に強くなり、それによって起こるかゆみや皮膚炎(湿疹)に悩む患者さんが増えてきています。そして、この季節、皮膚の乾燥だけでなく、新型コロナに加えて、マイコプラズマ肺炎、インフルエンザ、と次々と呼吸器感染症が増える季節でもあります。この原稿を書いている頃、インフルエンザの患者さんが急増し、救急車逼迫アラートのメールが毎日入っています。しかし、街を歩いていると、多くの人はマスクをしていません。これらの病気にかかる人によっては呼吸器症状だけでなく、免疫異常をおこしたり、重症の多型紅斑やじんましん、また、ギランバレー症候群のような命に関わる病気になるなど、思いがけない合併症を引き起こすことがあり、けっして侮れません。かからないように、マスクと手洗い、うがいをしっかりおこないましょう。

さて、12月初旬から、リンゴ病の流行がニュースで取り上げられるようになりました。「リンゴ病」というかわいい名前がついていますが、正式には「伝染性紅斑」といい、ウイルスによる子供に多い病気です。潜伏期間は1~2週間。微熱や軽い風邪のような症状が出た後(出ない人もいます)に、ほっぺがリンゴのように真っ赤になるのでこのような名前がついています。また、頬だけでなく四肢などにモヤモヤとした網目状の淡い紅斑が広がります。時に大人にも感染します。子供がかかっても多くは軽症ですが、怖いのは妊婦さんです。おなかの赤ちゃんが死んでしまうことがあるからです。また、ある種の貧血(一般的な鉄欠乏性貧血ではありません)の患者さんは、重篤な貧血となり命の危険にさらされます。人によっては高熱がでたり関節痛が長期間続いたり、血液異常を起こすことがあります。この病気は、ほっぺが赤くなる前にウイルスの排出のピークは終わっていて、赤くなってから隔離しても意味がないということで、発症しても登園や登校などが中止になりません。感染経路は飛沫感染と接触感染ですので、やはりマスクと手洗いが重要です。

「軽い風邪だな」と思ってマスクもせずにいると、後でリンゴ病だったとわかって、その時にはすでに周囲の人に感染させてしまっているわけです。その中に妊婦さんや貧血の人がいたら取り返しのつかないことになります。この病気には特効薬もワクチンもありません。皆さんが各自注意していくことが大切です。

自衛消防審査会出場・自衛消防隊表彰式受賞の報告

11/1(金)に恒例の自衛消防審査会に出場しました。また11/15(金)には清瀬消防署で、これまでの当院の自衛消防活動の取組が評価され、表彰されるという名誉にあずかることが出来ました。今年度、自衛消防審査会参加を経験した二人から感想を寄せてもらいました。

【看護師・谷藤 涼子さん】

この度、自衛消防審査会に参加するにあたり、業務の合間での練習は大変でしたが、貴重な経験をさせていただきました。また、表彰式では各施設の役職者の方ばかりで大変恐縮してしまいました。ともに審査会に出場した病棟職員の岩川さん、看護部長をはじめ送迎や当日の応援に来て下さった職員の皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

【介護福祉士・岩川 祥平さん】

今回初めて自衛消防訓練に参加してきました。訓練に参加するだけと思っていたら全然違いました。約2、3分の動きや言葉を覚え、大きな動きと大きな声…できるかなど不安しかありませんでした。いざ、本番…。たくさんの人、清瀬市長さんまでいらして、緊張しすぎてヤバかったのですが、無事終了。結果はイマイチでしたが、優勝チームと一緒に写真も撮れて謎の達成感を得ることができました。大会を振り返って、ベトレームでも人選をしっかりすれば優勝も夢ではない気がします！次回参加する人、頑張ってください！



編集後記

暑さまだ残る9月末頃に少年時代から好きなアーティストのLiveに妻と2人足をはこびました。場所は、日比谷野外音楽堂。土曜日とあって官庁街は人通りはほぼ無く「あ〜ここで日本の政治をぎめるか〜」と、公園につくと散歩する人、遊ぶ人、外国の人、そして開演を待つ人達。中に入り森とビルと音楽に包まれながら飲む缶ビールのうまいことうまいこと。「あ〜日本は、平和だ〜」とあらためて実感した時間を過ごさせて頂きました。(Y・M)

