

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.114

『ベトレヘム すずむし の園病院』

院長 青木 信彦



ことしも鈴虫の季節となりました。

3年前、通勤途中のとある古民家のご主人から鈴虫20匹と、専門的な飼育方法を指導して頂きました。

その成果は信じがたい現実となったのです。なんと

今年の孵化した鈴虫の数は「1000匹！（100匹ではありません）」となったのです。

孵化したばかりの7月初旬は、その成育を楽しく見ていたのですが、やがて身体が大きくなり、ヒゲも伸びてくるともう大変です。かなり大きな虫かごなのですが、鈴虫の個体数に圧倒されてついに収容困難となってしまったのです。

キャベツもあつという間に食べ尽くされています。

次々と虫かごを増設した結果、立派な鈴虫マンションとなりました。

それでも、かなり窮屈ですので、手塩にかけた半分程度は自然の世界へ解放したのです。自宅のちいさな庭とベトレヘム庭園です。

虫かごの鈴虫の鳴き始めは8月21日でした。いっぽう自然界の鈴虫が気になっていましたが、夕方の帰宅の頃、自宅に近づくとリリーンという鈴虫の鳴く音が聞こえてくるようになりました。ベトレヘム庭園でも鈴虫の鳴き音が聞こえるといううれしい報告（気遣い）もあります。しかし自然界では他の虫の鳴き音が大きいので、人間には鈴虫の鳴き音が聞き取りにくいことも分かりました。当たり前のことですが、鈴虫は人間に聞かせようと鳴いているではありません（人間は勝手に思い込んでいるようですが）。オスが羽をすり合わせて音を出す求愛の表現なのです。こう考えると、広々とした自由な自然界の鈴虫も幸せですね。

ここ数年、ベトレヘムの風に鈴虫や姫ウズラのブログを書いてきたのですが、この記事を読まれるのはベトレヘムの園病院の半径100メートル以内のみなさま限定と推測していたのです。ところがこともあろうに、自宅の同居人（正確にはかみさん）に発覚してしまいました。先日のこと、「——我が家の姫ウズラや鈴虫のお世話をしているのは、いったい誰なんでしょうね～、なにか読んでいる方々が勘違いするのではありませんか——」。

やはり悪いことはできないものです。姫ウズラや鈴虫の身の回りからすべてのお世話をしているのはかみさんで、私はときどきお手伝いするという程度なのです。でき心とはいえ、つつい背伸びしてしまうクセには困ったものです。

反省しています。



【7月5日の虫かご】何となく、黒い点々がおびただしい数の赤ちゃん鈴虫です



【8月21日 鳴きはじめ】どこにもまけない立派な鈴虫マンション

8月の健康公開講座 「丈夫な体とビタミンD」実施報告

コロナ禍で継続を一時中断してしまっているものが多々ある中、始められるものからではありますが再開し始めました。

その一つが再開二回目となる健康講座の実施です。まだまだ以前のように盛況とは行きませんでした。社会福祉法人ベトレームの園病院としてその他取組も含め一步一步ではありますが、進んで行ければと思います。

薬剤師 平澤 佑実彦

健康公開講座に参加して

講座では、丈夫な骨を作るために適切な量のビタミンDを摂ることと、日光に当たるのが大切だと伺いました。ビタミンDを多く含む食品としてキクラゲの紹介があり試食ではもやしと酢の物にして提供がありました。和え物や酢の物に活用できるとは、うれしい情報でした。今後は食品ロスを防ぎ、おいしく骨まで丈夫になるキクラゲを多用しよう！と思います。(M・K)

鮭のマスタードマヨ焼き



材料(一人分)

鮭:60g 小麦粉:5g
塩:0.2g マヨネーズ:4g
粒マスタード:2g
油:3g
ブロッコリー:20g

作り方

1. 鮭に塩を振り、小麦粉をまぶす
2. 粒マスタードとマヨネーズを合わせよく混ぜる
3. フライパンに油をひき鮭を焼き、片面が焼けたらひっくり返す
4. ひっくり返した上にソースを乗せ、蓋をして火が通ったら完成

成分値

エネルギー:157kcal 蛋白質:15.2g 脂質:9.0g 炭水化物:5.5g
塩分:0.5g ビタミンD:19.2μg

きくらげ入り酢の物



材料(一人分)

きくらげ(乾):2g 大根:30g
きゅうり:30g 万能葱:5g
人参:15g 砂糖:2g
酢:1.5g ゴマ油:0.5g
塩:0.3g

作り方

1. 材料を千切りにする
2. きくらげ、人参をさっと茹でる
3. 大根ときゅうりは塩もみして水を切る
4. 調味料を混ぜて、材料に和えたら完成

成分値

エネルギー:31kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.6g 炭水化物:6.8g
塩分:0.4g ビタミンD:2.6μg

我が家のちょっとした 自慢マイブーム part8

息子がはまったことがきっかけで、我が家では文房具がブームです。

使いやすさを追求したり、見た目にかわったり、お気に入りを見つけるのが楽しいです。

今、手に入れたいボールペンは野原工芸の「樺」です。すぐ予約が埋まってしまい、注文することもでき

ません。次の予約の機会があればGETしたいと思います。

総務課 課長
宮崎 奈穂子



世間のブームに乗じて我が家でもアウトドアにハマっています。芸人のキャンプ番組の影響もあり、ソロキャンプが主流の近年。キャンプ用ギアは大きく豪華な物よりも、軽量コンパクト、シンプルなものが多く、手入れも実に簡単になっています。夏は炎天下で汗だくになり焚火をたくのは苦行のようなものもありますが、それだけでは飽き足らず、自宅のキッチンでガスコンロで焼きマッシュマロをするのも我が家流。ささやかな非日常となり意外に楽しかったりします。ぜひお試しあれ！

N・M





出張報告①

第26回 日本看護管理学会学術集会

今回の学会は「ハイブリット学会」と聞き、何だろう？と思ったらZoomと現地参加に分かれた形式で、私は現地の福岡で参加しました。今までとは違い静かな雰囲気で行われ、「コロナ感染」に対しての看護協会の「助け合う」思い・姿勢を強く感じました。

NuMATプロジェクトによる新型コロナ感染対応・危機管理のマネジメントを通して、日本全体の看護師を救おうとする運用も素晴らしく、体験者の話で胸が熱くなりました。

そして学会後のビールは最高に上手く、福岡のラーメン・餃子は勿論ですが、一番美味しかったのは水炊きでした。出汁は上品で、鶏肉・つくねも最高。最後の雑炊も一粒残さず食べた写真を掲載しましたので、是非皆さん想像して福岡に行きましょう。

1階病棟 看護師長
保田 しのぶ



8/19.20 初の日本看護管理学会学術集会で、敷居が高かったのですが、何か一つでも持ち帰ることが出来たらと、参加させていただきました。コロナ禍ということで、参加者も少ない印象があり、急遽中止になる講演や録画による講演に変更になるなど、まだまだ混乱は続いていることを実感しました。その中でも新しい看護に挑戦したり、看護師・病院スタッフ全体が協力していく姿、日本の看護師たちのたくましさを感じることができました（徘徊するコロナ患者を抑制することなく病院全体でみるという試みの演題発表は壮大でした）。

PS. 会場が福岡でしたので、美味しいものが沢山あり、胃袋がもう一つあったらなあ…と思いました。

1階病棟
看護師
小川 のり子



出張報告②

第24回 日本褥瘡学会学術集会

8月27日28日とパシフィコ横浜で開催された第24回日本褥瘡学会学術集会に参加してきた。コロナのためか一般口演が少なかったのが残念だった。褥瘡ケアには薬剤が欠かせないが、その薬剤が創部に留まるためのポジショニングが大切であるとの話、また円背の摩擦やずれは排除しにくく防ぎきるのは難しい。だから予防が大切なのだという話は興味深かった。

2階病棟 看護師 安達 千枝

褥瘡委員会研修として8月27・28日の2日間に渡り参加しました。さまざまな企業展示やパネルのあるメインホールと7つの講演会場に大勢の参加者が集まりました。テーマは「褥瘡マネジメントの未来—新たな価値の創造—」。さらなる高齢化社会において長期療養生活の質向上、心地よいと思えるケアがますます大切になると学びました。

1階病棟 看護師
倉内 菜保子



治りにくい褥瘡、創傷が創だけでなく、原疾患をはじめとする感染や栄養状態などの全身状態を総合して見ていく過程が重要であることを学びました。そして、患者様の希望に応じたケアと本人が疎通が難しい場合は、ご家族の意思を尊重し、各部署と連携を測りながらそれぞれアプローチをしながらADL評価を行っていく必要性があると感じました。

2階病棟 看護補助者 板場 晃子

一元玉の大きさの褥瘡。500円よりひと回りも大きな褥瘡。今回の研修を通して数多くの褥瘡を画面を通して知ることが出来ました。形も色々。出来る場所も色々です。

褥瘡対策は治療より予防するという認識が大切。他の部署も一緒にチームでケアを実践し確認することで、モチベーションアップに結びつく。患者さんの痛みと、予防することの大切さを学びとして自覚する研修でした。

1階病棟 介護福祉士 豊里 孝子

ひふの話

その
66

市川 雅子(皮膚科医師)

頭がかゆい —そのヘアケア、大丈夫ですか？—

毎年、夏の終わり頃から頭皮や頭髮のトラブルを訴える人が増えてきます。この時期は汗や紫外線(日焼け)によるものが多いのですが、季節には関係のない、ヘアケアに関する原因がいくつかあります。

まずは、洗髪に関するものです。シャンプー剤の種類はどうでしょうか？最近ではダメージヘア用や「ツヤツヤ」「しっとり」という表示のものが多いのですが、毎日洗髪しない人や、短い髪の人、頭皮の脂が出やすい人には適しません。また、1回の使用量が多すぎる人がいます。短い髪なのにシャンプー剤を1回に2, 3プッシュ使っていませんか？そして、すすぎは十分できていますか？頭皮のすすぎを意識しましょう。また、リンスやコンディショナーも1回量が多すぎる人がいます。リンスなどは髪のためのものであって頭皮には不要です。頭皮までべったりつけないようにしましょう。

次に整髪料ですが、髪を整えるものですので、使う時は頭皮につかないようにしましょう。また、育毛剤や養毛剤がかぶれる人

もいます。合わないと思ったら使用を中止しましょう。

次にドライヤーです。患者さんに聞くと、洗髪後ドライヤーを使って髪を乾かしている人が多いのですが、熱風を頭皮にあてすぎ、かゆくになっている場合があります。また、髪にも熱風をあてすぎて乾燥して切れやすくなっていることもあります。まず、しっかりタオルで水気を吸い取ってからドライヤーで乾かしますが、熱風は髪の毛がまだ湿っている状態で止めて、その後は冷風にします。くれぐれも乾燥させ過ぎないように注意して下さい。

最後に髪染めやパーマです。頭皮に皮膚炎や傷があるときはやめましょう。特に髪染めは、傷などがなくても染めた後にかゆみを感じ始めたら要注意です。「まだ大丈夫」と思って染め続けると、ある時ひどいかぶれをおこし、顔まで腫れあがり入院になることもあります。

頭のかゆみには、上記以外にもさまざまな原因があります。頭皮が赤い、掻き壊している、フケが増えてきた、などの症状がある時は、自己判断せず皮膚科を受診して下さい。



お知らせ

11月の健康公開講座

「誰にもある悩み、尿もれ・ちょいもれ工夫して楽しく外出!!!」

日時：令和4年11月17日(木) 14:30~

場所：当院会議室

講師：大王製紙より 栗原アドバイザー

看護部長 窪田

介護福祉士 豊里 井口

参加費：無料

進化したフィットパンツを
体験してみましょう!!

尿もれ予防体操も
あります



編集後記

このご時世、休日の外出がめっきり減り、部屋に引きこもっている事が殆どです。

こんな引きこもりの私のストレス解消の1つ。

好きなテレビ番組録画を視聴する事です。数ある中のお勧め「100分de名著」!!(NHK Eテレ毎月午後10:25~) あらゆるジャンルの難しい名著を様々な手法で分析し読み解いていく内容です(毎回25分間4回シリーズで計100分)。

老眼が進んで活字を読むのがおっくうになった私には持って来いの番組です。実際に自分が超難関本を読み切った様な壮快な気分にもなります。興味のある方「読書の秋」には是非ごらん下さい。

(N・Y)

