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

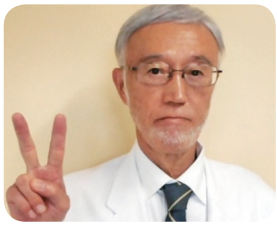
発行：ベトレヘムの園病院　隔月15日発行　編集：広報委員会
住所：東京都清瀬市梅園三丁目14番72号　☎042-491-2525　URL: http://www.betohp.com

日本医療機能評価機構

No.94

『“幻”の姫ウズラ飼育原稿』

2019 5月　　院長　青木 信彦



５月になりました。ベトレヘムの園病院の庭園パラソルの深紅が緑に映える季節です。

一方、我が家では苦節「１年半」姫ウズラとの共同生活は順調です。今では互いに気心も知れ、わたしがピピーとか口笛で合図をすると、姫ウズラはお座りをしてなでてもらうのを待っています。背中をなでるとそのたびにヒヒーとかいって感謝の挨拶をするのです。

こんなに可愛いのならば、もっと大勢いても良いのではないかと言う少数意見を取り入れて、今回、再び孵化の準備をしました。

前回と同じく岩手県のレンタルショップにネット申し込みをしました。「孵卵器レンタルに姫ウズラの卵７個サービスで全国どこでも発送します」という広告は頼もしいかぎりです。

早速、ゴールデンウイークに生まれるように孵卵器をセットしました。この孵卵器は信じがたいほど精密です。卵を１時間毎にひっくり返して温め、あと何日で生まれてくるという表示もあります。さらに生まれる前日からは卵のひっくり返しを中止するという精密機器です。温め始めてから17日目に生まれることになっています。前回は寝すごしてしまい、姫ウズラが殻から出てくるところを見逃してしまったので今回は寝ずの番となりました。

ひなトリは生まれた瞬間に立ち会ったトリを親であると思い込みますので、今いる姫ウズラを本物の親と勘違いするように、生まれた瞬間に一緒にするように準備しました。こうすれば子育ても安心です。

実は、ここで気づいたのですが、この後の顛末を書きますと字数が多すぎて紙面に収まらないことが判明しました。さらにベトレヘムの風の編集委員に査読してもらったところ、字数は工夫すれば（極端に小さな文字にすれば）何とかなるかもしれないが、今回の内容も個人的な感情導入がやや多すぎるようにもみえるし、そもそも「格調高いベト風の巻頭を飾るには、必ずしもふさわしい内容とは言い切れない」というなんとなく持って回った評価をいただいてしまったのです。

院長だからといってゴリ押しをすることは許されません。ここは素直に身を引くところと決断しました。いつか引退したら思い存分に書けばいいことです。

しかし、ここで筆を折ると後々まで後悔しますのでコメントを添えることにしました。

今回、姫ウズラとスムーズな関係を構築できたのは互いに価値観が異なるからです。全く別の生き物ですので争う要因がありません。人間同士ではこうはいきません。たしかに価値観／生き方の違いは戦争の原因にもなってきましたが、全く価値観／生き方の異なる人間同士では、相手のことを想像すらできないので、余程のことがない限り争いのネタも発生しないのです。

つまり相手の人間を姫ウズラと思っていれば人間関係で争うことも悩むこともないのです。

この考え方を少しだけ人間くさくした言葉が、

「小人の交わりは甘きことミツの如し」

私たち凡人の付き合いはベタベタとしていて、挙げ句の果てに仲違いをする、一方で

「君子の交わりは淡きこと水の如し」

立派な人は一定の距離を置いてお付き合いするので人間関係は長続きする、という教えなのです。

分かったようで分かりにくい結論ですが、なんとなく理解していただければ幸いです。

最後になりますが５月５日、ついに姫ウズラ誕生です。１匹だけでしたが、これほど可愛い生き物はいません。

とにかく小さく、わたしの手と比べてみてください。

新年度の抱負

１階病棟

「笑顔いっぱい」の１階病棟です。

新年度から新しいスタッフ２名が入り、１人ずつコメントをもらいました。

矢作さん「スタッフが穏やかです。ベトレヘムの園病院で看取りの看護を勉強したいです。」

松島さん「スタッフの皆さんが丁寧に笑顔で患者様に関わっているので、自分も見習って関わりたいと思います。」

頼もしい２名のスタッフです。（師長 (*^^)v）

新年度は電子カルテ導入を 2020 年にひかえ、看護体制を変更し、他職種との話し合いを多く持ち、一人ひとりの患者様を多方面で評価して、より良い看護・ケアにつなげていきます。又、「慈しみの心」をもって寄り添い、病院にいながら自宅にいるような環境づくりに努め、患者・家族とそしてスタッフも皆それぞれが笑顔になるように頑張っていきます。

２階病棟

私たち２階病棟は、慈生会の誓いに基づいた親切丁寧なケアを実践いたします。

最期のそのときまで、その人らしさを大切にし、患者様とご家族に寄り添ったケアが出来るよう日々努力致します。令和元年も、明るく元気で思いやりのあるチーム２Ｆ病棟で参りたいと思います!!

薬剤科

今年度の薬剤科は、チーム医療の一員としての薬剤師の専門性を十分発揮できるように、患者様のより近くで働くことを進めていきます。

療養病院ではまだ珍しい病棟専任の薬剤師を配置して病棟薬剤業務を始めて１年以上経ちました。医師・看護師等と協働して適切な薬を安全に服用していただけるように、さらに業務を改善していきます。

常に優しさと思いやりをもち、心にゆとりをもって働く薬剤師の実力にご期待ください。

ベトレヘムの園病院　健康公開講座　健康長寿シリーズ⑦

「フレイル」を知って人生100年時代に活力を

看護部長　窪田 由佳

１フレイルとは　加齢に伴う予備能力低下の為、ストレスに対する回復力が低下した状態です。

２フレイルは可逆性

適切な介入、支援により生活機能の向上可能な状態です。

３フレイルは多面的

身体的フレイル・精神的フレイル・社会的フレイルがあります。

４フレイル予防の３本柱

臨床検査科

改元が行われたこともあり、『令和』にからめて新年度の抱負を考えてみました。
れ：礼節を持って患者様に接し、
い：いつでも安心して検査を受けていただける環境を
わ：わたしたちは整えていきます。　　今後とも、よろしくお願いいたします。

リハビリテーション科

リハビリテーション科では、気候が良くなると、患者様とお散歩に出掛けます。当院は、敷地内に様々な木や花が植えられているので、季節を感じながらのお散歩が楽しめます。さわやかな風を受け、患者様とともに自然に触れる時間は、私たちスタッフにとっても楽しく、大切な時間です。このようなリハビリを行えるのも療養型病院である当院の良いところだと思います。リハビリテーション科として、身体機能の維持・安全に努めながら、共にできる喜びを分かち合えるリハビリを目指していきたいと思います。

【新入職者紹介】
４月より入職しました、理学療法士の小鍛冶 碧です。元々、維持期に興味があり、患者様がどんな状態、どんな環境にいてもその方らしい生活ができるように、患者様の QOL（生活の質）を大切にし、少しでも役に立てればと思います。
また、ベトレヘムの園病院は、患者様の身体機能だけでなく、心のケアも大切にしています。入職して間もない時、患者様と春のあたたかさを感じながら院内の中庭でお花見をしたときは患者様の笑顔が見られ、とても嬉しかったです。患者様の心に寄り添えるような理学療法士になりたいと思っています。まだまだ未熟ですが、よろしくお願いします。

栄養科

病院の食事は疾病の治癒あるいは症状回復の促進を図ることを目的としています。制約があるなかでも美味しく、楽しみや喜びを感じていただけるよう工夫していきます。今年は管理栄養士が２名になり、今まで以上に栄養指導を増やし、患者１人ひとりに合った栄養管理を行っていきたいと思います。これからも、患者様に喜んでいただけるよう努力していきます。

事務部

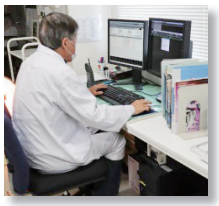
～ますます広がる事務部の役割～
キーワードは「結ぶ」です。病院と地域を「結ぶ」地域貢献事業の企画と実践、そして病院内の各部署を「結ぶ」調整役です。地域貢献事業では“ベトカフェ”、“ワークサポート”、“学習支援・はなみずき”を通じて地域の方々と病院を結んだように、病院内で各部署を「結ぶ」橋渡しができたらと思います。一人ひとりの職員が患者様の為に精一杯活躍できるよう、支えていきます。

外来

個々の外来患者様の特徴を確認し、各部署と連携を図りながら外来診察、健診がスムーズに効率良く行えるように対応していきます。

放射線科

新元号に変わり放射線科スタッフ２名患者様中心の優しい放射線科であるよう日々努力していきたいと思います。また新元号の世界が平和で穏やかに続きますように。



①**社会的参加**…自分に合った活動を見つけましょう。
②**栄養**…適切なエネルギーと高たんぱくを意識しましょう。
③**運動**…ながら運動・ちょっと遠回り
　　＋10 分体を動かしましょう。

5 フレイルチェック　指輪っかテストは筋肉量を測る方法です。

指輪っか以外に簡単な「フレイルチェック表」もあります。

興味のある方は看護部長窪田に声をかけて下さい。いつでも説明致します。

ひふの話 その46

市川 雅子（皮膚科医師）

爪を切る

令和が始まりました。新元号になっての最初のひふの話は“爪”についてです。

爪は皮膚の一部です。でもそれを知らない人がとても多く、「カルシウムをたくさん取れば爪が丈夫になる」と信じている人も少なくありません。爪に大切なのはタンパク質です。皮膚、爪、髪の毛はいずれもタンパク質が重要な構成成分なのです。さて、今回はその爪に関することで、爪切りのお話です。患者さんの爪を拝見するとなぜか深爪の人が多く、爪先の白い部分が全くないのです。「職業柄どうしてもこういう切り方が必要で」という人から、「小さい頃からこうだったので先の白い部分があってはいけないと思っていた」「白い部分があると気持ち悪い」という人まで、その理由はさまざまです。しかし、深爪は人体にとっては良いことは何もありません。爪は指先を保護し、その微妙な感覚を助ける重要な役割があります。「指先が荒れやすい」という人の爪が深爪であることが多いのは興味深いことです。では、どういう切り方がいいのでしょうか？指を横から見て爪先と指先がほぼおなじ高さであること。指先の形に添って切りますが、爪先の両端を丸く切り過ぎないこと。そして、入浴後の、爪がきれいで柔らかいときに切ることをお勧めします。入浴できないときは蒸しタオルや指先をお湯に浸すようにして下さい。乾燥した状態での爪切りは、爪が割れやすく負担が大きいのです。また、「夜に爪を切ってはいけない」という昔からの言い伝えがありますが、これは電気のない昔、薄暗い中で小刀などで爪を切って怪我をすると、その怪我で命を落とす危険があったため（その頃は抗生物質がなく、ちょっとした化膿でも命にかかわることがありました）、などの理由によるもので、医学的には一切関係ありません。爪を切り終わったら、できれば爪やすりをかけて（爪切りをしないで爪やすりだけでケアしている人もいます）、さらにクリームを塗っておくと割れにくくきれいな爪になるでしょう。

ボランティア交流会（2019年度）

3月28日（木）

ベトレヘムの園病院は、地域に開かれた病院をめざし、医療、福祉分野でボランティア活動を希望する人々のため、活動の場を提供しています。今年も患者さんや職員の身近なところでリネンやエプロンたたみ、昼食のお茶配り、傾聴、スピリチュアルケアや、誕生会に花を添えてくださる、歌や踊り、三味線、の楽器を演奏してくださる方々、あわせて8名の方、職員7名が集い、自己紹介とお互いの活動やボランティアの心意気を語り合いました。ボランティアの皆さまの差し出す愛の奉仕が、この病院を支える一つの柱だと気付かされました。

また、今年は窪田看護部長に「フレイル」をテーマにミニ講演をして頂きました。フレイルとは、健康から要介護に移行する中間期の段階と言われていますが、生活習慣病を予防したり、日常生活に運動を取り入れたり、地域のボランティアに貢献する役割を担うことで、人との関わりを保ち続けることは、身体的、精神心理的フレイルの進行予防になります…と話され、百均で購入したボールを使って、テレビを観ながら気軽に出来る体操を紹介され、和やかな雰囲気の交流会となりました。

パストラルケア室（ボランティア室）平野 のぞみ

お知らせ

令和元年度

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

令和元年6月3日（月）～12月27日（金）

協会けんぽ
生活習慣病予防健診 実施中

※どちらとも予約制です。　※お申し込みの方は医事課までご連絡下さい　電話：042-491-2525

編集後記

待ちに待った春の到来、穏やかな日本海の景色と桜を求めて、鉄路で北へ向かいました。

速さと合理性が求められる現代、その電車は、絶景が現れるごとに遅いスピードを更に下げ、あえて海沿いを大きく弧を描くように遠回りして目的地へ進みます。子供の頃は遠回りした寄り道が楽しかったはずなのに、大人になると近道ばかり探しているようにも思います。早いこと、便利なこと以上に大切な何かが世の中にはきっとあります。新年度も読者の皆様のお力添えを賜りながら、その「大切な何か」を見つけ、育てていけたらと願います。（M・K）