

三友会だより

第48号

平成21年10月30日発行

宮崎市神宮西1-49-1

TEL(0985)32-2234

発行者 石川智信



一陣の風に思う

石川智信

9月19日の昼さがり、まだ残暑が厳しく、私の背後からじりじりと太陽が照りつけていた。真新しく記銘された墓の前で神主の祝詞を聞きながら、在りし日の母の様々な思い出を巡らせていた。県の助産院で助産婦をしていた母は、深夜、早朝を問わず、突然に出産の立ち会いに呼びだされていた。あの頃はまだ電話がなく、「電報で一す」と玄関をたたく声に家族ともども起こされていた。真冬の寒い深夜、防寒具に身をかためて自転車で出かけていく後ろ姿を眠気眼で見送りながら、子供心に母の仕事の大変さを感じていたものである。料理は決して上手ではなかった。というよりは、助産院が閉鎖され県病院の看護師として働き出してからも夜勤や残業が多く、煮しめなど大量に日持ちのする料理を作っていたため、子供の私にはおいしくなかったのであろうと今にして思う。妻が倒れて家事を否応なく担わねばならなくなった現在、夜勤をしながら仕事と家事をこなしていた母の偉大さを遅まきながら痛感している。同時に、妻はそれ以上に医師として、母親として、妻として、そして自身が倒れるまで私の両親と同居しながら嫁としてのつとめを果たすという超人的な働きをしてきたことに、今更ながら感謝の気持ちと申し訳なさで絶句してしまった。死の床に臥していた母が、家族に残したいいくつかの言葉がある。私には、「おまえがいるからこうやって自宅で療養できる。ありがとう」と言ってくれた。「寂しいでしょうけど頑張って生きて下さい。また会うからね」と伝えられた父は号泣していた。父の泣く姿を私は生まれて初めて見た。くも膜下出血で不自由な体になり本来担はずだった介護を果たせない妻が、「ごめんね、ごめんね」とたどたどしく声をかけながら左手で母の体をさすると、「あなたは素晴らしい嫁だった。そして母親として立派に孫を育ててくれた。私の自慢でしたよ。これからも頑張ってね」と、涙ながらに励ましていた。背中に感じる暑さが耐えがたくなった頃、一陣の涼しい風が吹き抜けていった。「あ、母さんの贈り物かな」と考えたくなるほど、その爽やかさは気持ちのいいものだった。母の50日祭のこの日は、奇しくも妻が倒れた1年前と同じ日であった。生死をさまよっていたあの頃を思い出すと、よくぞここまで生き抜いて、リハビリを頑張ってくれたと感慨深い。「早く戻ってきてください」と声をかけてくださる方達に応えようと、絵画、ピアノで右脳の活性化を、日本語と外国語を一緒に学ぶことで左脳の活性化を図ろうと、毎日いろいろなりリハビリのメニューを自ら取り組んでいる。頑張り過ぎているのではと心配になるくらい前を見続けている。母の墓は急な階段を100段以上登らないといけない場所にある。その階段を必死に登ってきた妻を、「見守っているから、ゆっくりと頑張りなさい」と励ましてくれた一陣の涼風であったのかなとも思う。命をしっかりと受け継いでいきますと、あらためて墓前に誓った。



今月の題字は、デイケア利用者の吉田榮子様を書いて頂きました



特別寄稿

長友 ちか

まだ50代の姉が、二度目の脳内出血で高次脳機能障害というやっかいな“おみやげ”をもち退院、その三日後からデイケアに通い始めて一年が経過した。

時々、連絡帳に「近況報告」や介護の悩みを記す。文字表現が不可能だと図解まで登場する乱筆の走り書きにも、返信や電話でアドバイスをいただく。これまで、その誠実な対応と親身な言葉にどれほど救われたことだろうか。

2回の入院では「復活作戦」「再度挑戦！笑顔とりもどし作戦」と銘打ち、「闘病日誌」にリハビリの様子や回復の状況、日々の変化を克明に記録し続けた。医師や看護・介護・理学療法・作業療法・言語療法の医療チームの存在が頼もしかった。

その手を離れ、退院後は日常生活の営みが全てリハビリ。ハプニングの連続で「どう対応すれば？」の疑問や不安、焦りが募る。デイケアから「長いスパンで考えてみたら？」とアドバイスに「闘病日誌」のページをめくってみた。「スプーン一杯の水をやっと飲み込んだ」「アと声が出た」等々。確かに一年前、一ヶ月前と比べたら驚くほどの変化、確実に前進しているのだ。今ようやく「どうにかなる」と楽観的になれたのも、デイケア専門家チームの支えがある安心感からだと思う。

この秋、作業療法士をめざす学生さんが、実習で姉を担当された。「医療に関わる仕事で人の役に立ちたい」と語る22歳の彼女の瞳は澄んでキラキラ輝いており、少し疲れた介護とリハビリの日々には新鮮な風が吹いた。

構音障害でもどかしい言葉にじっくり耳を傾けてもらったのだろう。「お母さんに好きなさしみをご馳走したい」姉の願いを引き出し、材料持参で来訪された。姉は痺れる足で2時間以上立ちっぱなし、かなわぬ手で大きなアジを3枚におろし大皿にさしみとたたきを盛り付け、おまけに「すりながし汁」まで作り上げた。よく家族と台所にたつが、この日は格段と生き生きと見えた。

中学・高校生の頃から母の片腕として妹弟の食事を世話し、病気の父には特別食を準備した姉。和洋中韓、多彩なもてなし料理で客を感心させ、びっくり演出のホームパーティーで子どもたちを喜ばせた、あの姿が甦ったかのよう。長姉はカメラを構えて涙を浮かべ、母は満面の笑みで「おいしい」を連発した。家族の喜びがリハビリの意欲に、回復再生の力になることを、あらためて教えてもらった気がする。

学生さんのその爽やかさと情熱が続くことを願わずにはおれない。医療・福祉の職場では低賃金・労働条件の厳しさなど問題山積と聞く。後期高齢者医療制度や障害者自立支援法も撤廃や改善を求める動きがある。新政権も動き出したが、みんなの運動で実らせたいものだ。たくさんの患者や家族が頼りにしているのだから。

長友さんからは、介護に対していつも前向きな考えをお聞きして、私たちの方が勉強させて頂いています。妹さんをはじめ、ご家族全員で一生懸命取り組んでいる姿が、本当に素晴らしいと思います。今後も、私達に刺激を与え続けて下さい。

デイケア職員一同



【お薬と飲み物・食べ物との相互作用】

ひむか薬局薬剤師 田河一美

◎薬は水やぬるま湯と一緒に

よくある質問で「お茶でお薬を飲んでもいいですか?」「お酒は飲んでもいいですか?」と聞かれます。

基本 ●薬はコップ一杯の水かぬるま湯で飲みましょう。

●薬を服用する前後の飲酒は控えて下さい。

- 濃いお茶**：薬の成分を変化させ効果を低下させる可能性があります。(漢方薬、鉄剤の一部)
- コーヒー**：薬の中にはカフェイン及び類似物質が含まれているものがあります。コーヒーと一緒に飲むとカフェインの取りすぎとなる可能性があります。(総合感冒薬)
- 牛乳**：薬によっては吸収の妨げとなることもあります。
- ジュース類**：果汁の酸性が制酸薬の作用に影響を与えたり、またグレープフルーツジュースが薬の作用に影響を及ぼす事があります。
- アルコール類**：薬の作用が強くなりすぎたり、副作用の危険性が高まります。(睡眠剤・精神安定剤等)

※日頃からアルコールを飲む習慣のある方では、肝臓での薬の代謝(分解されて、効果のある形になったり、効果のない形になったりする事)がすすんで、一緒に飲まなくても効きすぎたり(アセトアミノフェン)効きにくかったり(ワーファリン・アレビアチン等)することがあります。ただし、お酒で肝臓の機能が低下している方ではまた違ってきます。

◎食べ物との相互作用

- 糖分の多い、あん、ゼリーと一緒に服用すると吸収が悪くなる薬

成分名：アセトアミノフェン

商品名：カロナール (解熱鎮痛剤～多くの総合感冒薬に入っています)

- 納豆と一緒に服用すると影響がある薬

成分名：ワルファリン

商品名：ワーファリン (血液を固まりにくくする薬)

等があります。

**あれっ?自分の薬はどうか?と気になる場合は
医師、薬剤師にお尋ねください。**



祇園祭



8月22日(土)に祇園祭りが開催され参加させて頂きました。

皆様のご協力ありがとうございました。



有志の会・・・院長の慣れた手つき!!

利用者の方々の手作り
看板で勝負

ポテトとアメリカンドッグ、
あっという間の完売

いしかわ内科秋祭り



たこ焼き
焼いてます

平成21年10月3日(土) いしかわ内科秋祭りが開催されました。患者さんやデイケア利用者、ご家族の方々、神宮西地区の方々など、多くの皆様にご参加・ご協力を頂き、誠に有り難うございました。

いしかわ内科 秋祭り
実行委員会 一同



神宮西地区運動会



いしかわ内科の
エースです。



平成21年10月11日(日)神宮西地区の運動会が行われました。健脚揃いの「いしかわ内科」職員も多数参加し、楽しい1日を過ごしました。ありがとうございました。(賞品も沢山いただきました。)

参加者一同



「老いる」という事

デイケア 甲斐俊二

現在、当院デイケア利用者の中で、90歳以上の方が20人利用されている。その中で、車椅子を使用している方は3人だけで、その他の方は、杖を使いながら(中には杖なしで)、しっかりと歩いている。その方々に共通しているのが、「耳が遠い」ということと「目が見えにくい」という事のような。高齢者の方々と話をすると、「年々体が弱ってきて、どうしようもない。」といわれる方が多い。最近、「以前は走れていたのに走れない。」「いろいろ覚えられていたことが、覚えられない。」など、いままで出来ていた事が出来なくなった「寂しさ」や「虚しさ」を感じる事がある。高齢者の方々も、耳が聞こえなくなり、物が見えづらくなる「寂しさ」や「虚しさ」を感じながら年齢を重ねているのだろう。もし私が「徐々に耳が聞こえなくなる、目が見えづらくなる。」という状況になったら、今来られている高齢者の様に、元気で前向きな生活が送れるだろうか…。「老いる」という事は、実は「心身共に強くなることではないだろうか。」と思うようになってきた。だからこそ、90歳以上でも、元気で生き生きとされているのだろうと、一人勝手に納得している私である。

リハビリシリーズ

理学療法士 高橋祐美



その1：肩こりについて

「肩こり」とは肩の周辺の筋肉が硬くこわばった状態であり、不快感や違和感、痛みなどを症状とするものです。原因の多くは長時間の不良姿勢による筋肉への負担が増加することですが、他にも精神的なストレス、過労や睡眠不足などもそのひとつです。これらのストレスにより、無意識のうちに肩には余計な力が入ってしまいます。そうすると肩周辺の血行不良を引き起こし、疲れや痛みの元である乳酸が溜まってしまい、痛みを発生させるのです。放っておくと、頭痛や耳鳴り、めまい、歯痛など別な部位の症状も出現することがあります。慢性化しないうちに治療をしていきましょう。

治療方法

① 凝り固まった筋肉のストレッチと体操

- ・頭の前曲げ、横曲げ：両手または片手で頭を持って、ゆっくり前と左右に倒します。筋肉に張りを感じるところで30～60秒止めておきます。
- ・胸張り、前寄せ：両肘を後ろへ引いて胸を張ります。次ぎに背中を丸めるように両肘を胸の前に持っていきます。上記同じように30～60秒止めておきます。
- ・肩の上げ下げ体操：両肩を上げ下げします。肩を下げた時に完全に力を抜くことがポイントです。20～30回繰り返してみましょう。

② 姿勢を正す

正しい姿勢とは、横から見たときに耳の位置がちょうど肩の上にくる所（耳と肩をつないだ線が一直線上）です。肩こりを持っている方の多くは、あごが前方に突出し、耳の位置が肩よりも前方に出ていることがあります。あごを引いて、頭を後ろに引かれるような姿勢をイメージしましょう。

③ 休養と睡眠を十分に取る。

横向きになり（痛みのある方の肩を上にして）抱き枕などを抱いて寝ると、肩の緊張がほぐれます。

④ ストレスが溜まっている時は肩の力が抜けるような、リラックスできる時間をつくる。

※次回は、五十肩についてお知らせ致します。

新人紹介

8月から、デイケアで勤務させていただいています。デイケアでの仕事は初めてで、最初は戸惑う事も多かったですが、利用者さんと接するうちに、緊張感もなくなり、楽しく会話させてもらっています。今後も多くの知識や技術を身につけていきたいです。



文化祭開催のお知らせ

いしかわ内科文化祭が開催されます。

文化祭には、デイケア利用者の作品や万佐子先生の作品も展示しています。お気軽にお立ち寄りください。

日時：平成21年11月3日（火・文化の日）

午前10時～午後4時

場所：いしかわ内科

内容：講演会『いのちをみつめて』

講師 栗田正弘 先生（医師・僧侶）

午前10時～午前11時（3F デイ

作品展示（2F リハビリ室）

