



第67号

平成 26 年 7 月 22 日発行

宮崎市神宮西 1-49-1

TEL : (0985)32-2234

<http://www.sanyu-kai.jp/>

発行者 石川 智信



芍薬の絵とスリッパ

石川智信

イタリアに 2 度行き、稀代の天才画家たちの絵を間近に見て妻は確かに変わった。帰国後、なかなか絵を描けなくなった。元来の完璧主義が復活してきたらしい。私からみれば絵を描けること自体が、楽器を演奏できることと同様に羨望の対象なのに、さらに上手く描きたいと悩む妻の精神世界は異次元の世界である。昨年の 12 月からデッサンの教室に入った。モデルを前に 20 分描いて 5 分休むことを 6 回繰り返し、その間に完成させるという集中力を要求される時間である。初日だけ立ち会ったが、だれも言葉を発しない静かな空間でひたすら墨炭で描き続ける様子は修行僧のようであった。

しかし妻はその世界が心地よかったようである。毎週日曜日に行われる教室を心待ちにしている。だがその結果、「深く考えずにただ絵を描くこと自体が楽しい」というそれまでの世界が物足りなくなり、筆を持つ時間が長くなってしまった。私が見るとこれでいいのと思う花卉の描き方一つが納得いかないらしい。画用紙を何枚も描き捨てている。もったいないと思う俗人の私の発想と、周りが目に入らなくなるくらい没頭している妻の芸術家として生きる世界とは全く相いれない。

毎年のように描いている芍薬の花の絵がようやく完成したのは、筆を執ってから 3 か月近い日が過ぎた日であった。額縁に収めてもらって自分らしさを主張するその絵を、妻は玄関に入った真正面に立てかけ私を驚かせようとした。その日、自宅に忘れ物をした私は急ぎ玄関の鍵を開けた。その瞬間目に入ったのは「あれ、下足のスリッパがない」と違和感を抱かせた玄関の風景であった。朝母屋に忘れてきたのかと思い、父の家を訪ねたが見つからない。時間がないので再び自宅に戻り、急ぎ忘れ物を手にして診療所に戻った。その間、妻がせっかく掲げていた絵に全く気付かなかった。「ねえ。どうだった？」と自慢げに絵の感想を求められて初めて絵が完成し自宅に飾ってあることに気が付いた。確かにいつもより絵の数が多かった気がする。

当然妻は怒る。というよりも私の芸術に対する無関心さに、友人の山田さんと共にあきれ果ている様子であった。考えてみれば妻が髪型を変えようが、新しい服を着ようが気付かないまま妻の落胆する表情を数知れず見てきた過去がある。着た切り雀の私にとって誰がどのような服を着るかなど、私の眼には映らない風景であった。そんな私にとって突然、芸術家に変身して新しい世界を切り開いていく妻の姿は喜びと共に戸惑いの対象になった。

というわけで芸術音痴の私に代わり、皆様に是非お願いしたい。来る 8 月 12 日（火）から 17 日（日）まで開催される宮崎県医師会主催の医科芸術展に足を運んでいただき、妻の芸術家としての進化（？）を見ていただきたいと思う。そして正直なご批判をお願いしたい。少しだけ尖がってきた鼻の頭を折らない程度に。





脱水対策は万全ですか？

脱水とは・・・水の収支が崩れ、正常よりも体液が欠乏した状態を言います。放置すると意識障害を招き生命の危機に陥る可能性がある状態です。

原因は様々ですが、

① 水分の摂取不足



意識障害、認知症、嚥下障害などにより水分摂取ができないことで引き起こされます。

② 体液の喪失が主な理由です。



出血(大きなケガ、消化管出血など)、手術、発熱、熱中症、下痢、嘔吐などで引き起こされます。

特に、体の発達が未熟な小児や、加齢に伴う様々な機能や反応性の低下の影響を受ける高齢者は注意が必要です。

脱水の状態によって 3 つに分類されますが、対応が異なってきますので以下の症状を病院受診の際の参考にしてください。

観察のポイント

- のどの渇き 頭痛 吐き気 体のだるさ 尿量・尿回数の減少
唇の乾燥・皮膚の乾燥・元気がない・ぐったりしているなど・・・



もし、上記のような症状が現れたら・・・

飲水をすることで比較的速やかに脱水は回復します。温かい飲み物に比べ 10℃前後の冷たい飲料水の方がやや早く吸収されます。それは、冷たい飲み物のほうが胃に適度な刺激をされることで活発に働くようになるためです。

- 特に高齢者は、室温や衣類を調整し、クーラーを上手に利用しましょう。

OS-1 (オーエスワン)

テレビCMでお馴染みの飲み物です。軽度～中等度の脱水状態にある方の水分・電解質補給、維持に適していると言われています。ポカリスエットやアクエリアスなども代用できます。



1 日水分量の求め方

必要水分量(ml) = 35(ml/kg) × 現在の体重(kg)

例) 体重 50 kg の場合、50 kg × 35 = 1750ml

あくまでも目安とする値です。食事だけで 800～1000ml 程の水分がとれると言われています。尿や便、汗で 2000ml/日近い水分が失われるので水分摂取として 1000ml 程は必要とされます。食事の時以外で起床時、外出時、帰宅時、就寝時など水分摂取に心がけ、熱い夏を乗り切りましょう！！

外来看護師 永山昭子

祇園デイサービス『介護者家族の集い』開催！

今回祇園デイサービスでは、日頃介護をされている家族の思いを同じ境遇の方々と集まってお話をする『介護者家族の集い』を6月に開催しました。お忙しい中たくさんの方にご参加頂き大変有意義な集いとなりました。

集いの中では日頃の介護の悩み、疲れ、葛藤、不安、悲しみが話題になったり、逆に介護の楽しさ、経験を通しての今の幸せ、喜びも話題となっていました。ご参加頂いた皆様からのご意見・ご感想を一部抜粋してご紹介させて頂きたいと思います。

～開催プログラム～

*AM11:00 集合・受付 *AM11:15 自己紹介・談話 *PM12:30 給食 *PM13:30～14:00 解散

～ご意見・ご感想～

- ◎Mさん…それぞれたまった思いを吐き出すことができました。大変楽しい時間を過ごすことができ『また頑張ろう』と次につながった気がします。
- ◎Sさん…同じような境遇の仲間がいる事は心強いものですね。それぞれの状況の中で工夫しながら奮闘しておられる姿を想像できて励まされました。
- ◎S”さん…それぞれ状況は違うけど頑張っていらっしゃるなぁと同時に叱咤激励！介護の仕方を勉強しようかなと思いました。
- ◎Fさん…お昼ごはんまでごちそうになりありがとうございました。もし、同じ量を食べているのであればちょっと多すぎかなあ…と感じました。
- ◎Yさん…親の介護の悩みなどは、なかなか外で聞いてもらえる機会は少ないので大変良い機会だと思います。
- ◎Tさん…同じ境遇の方と共通点での会話が、介護する側の私にとって『ストレス解消』又は『息抜きの時間』であった事はありがたく、又の機会も是非！
- ◎Iさん…他の家族の方とお話できる機会はないので良い機会をつくっていただきました。色々な方の話を聞き元気を頂きました。
- ◎Hさん…人数的（4～5人）にもちょうどよく皆さんとゆっくり時間をかけて色々な話をすることができました。

～まとめ～

たくさんのご意見・ご感想本当にありがとうございました。頂いた意見の中にも多くありました『同じ境遇の仲間』『ストレス解消』『共感』『楽しい時間』これはまさにケアする人のケアではないでしょうか？人として健康であるためには体力も大切ですが、同くらい心身のリセットも大切だと思います。だからこそ、今後もこの集いを定期的で開催していきたいと思いますので、その際は是非ご参加ください。また、こちらの都合により中止となりましたご家族様には深くお詫び申しあげます。



《認知症について》

“認知症の行方不明者1万人”という衝撃的なニュースが日々報道され、“認知症”という言葉が広く知れ渡るきっかけとなったのではないのでしょうか。国内における認知症の高齢者は毎年増加し、昨年の厚生労働省研究班の推計によれば認知症高齢者は、軽度者を含め約462万人に上ります。予備軍とされる『軽度認知障害（MCI）』の約400万人を加えれば、65歳以上の4人に1人が該当する計算です。

「最近、物忘れをするが認知症じゃないだろうか？」と患者さんや家族の方から相談を受けますが、

『物忘れ』と『認知症』はそれぞれ初期症状が非常に似ているため、間違いやすく判断に困ることがあります。物忘れの場合は、朝食のメニューを忘れても、朝食を食べたかどうかは覚えています。体験をしたことの記憶が完全に欠落してしまっているかが、認知症の判断基準になります。

- 加齢によるもの忘れ
➡ 誰にでも起こる老化現象の一つ

- 体験の一部を忘れている



- 認知症による記憶障害
➡ 脳の病気によって起こる

- 体験の全てを忘れている

ご飯まだ？



認知症の主な症状として、『中核症状』と『周辺症状(BPSD)』の大きく2つに分けられます。

『中核症状』：病気等により脳の細胞が壊れ、その細胞が担っていた機能が失われたために生じる症状

(例) 財布をしまったこと自体を忘れる

『周辺症状』：中核症状により生活上の困難にうまく適応できない場合に、本人の性格・環境・身体状況が加わって起こる症状

(例) ・自立心が強い(子供に迷惑をかけたくない!!)

・物忘れに対する不安(自分が忘れるわけがない!!)

・物盗られ妄想(家族が私の財布を盗んだ!)



このように周辺症状の矛先は一番身近で介護をしている人、いわゆる主介護者であることが多いです。また“徘徊”はただ単に出歩いていると思われがちですが、本人にとっては目的があります（買い物に行く、仕事に行く、人に会いに行く等）。

認知症になることで人は多くのものを失っていきます(判断力、居場所、役割、威厳など)。病気によって「一番大事なものを盗まれている」のが現実なのです。

私達から見れば『問題行動』と思われるその行動には必ず何らかの理由があります。その理由は一人一人様々です。その理由を紐解いていくお手伝いを私達スタッフが一緒に行っていけたらと思っています。

*** 認知症を予防するために大切と言われる習慣があります ***

- 定期的な運動（有酸素運動、指先の運動等）

有酸素運動：呼吸を止めず、息切れせずに人と楽に会話ができる程度で行う（ウォーキング、水中ウォーキング、サイクリング、エアロバイク等）

- 適度な休息

昼寝：昼食後から午後3時までの時間帯に30分未満の昼寝をする。夜の睡眠に悪い影響を与えずに日中の眠気を解消し、その後の時間をすっきり脳が覚醒した状態で過ごすことに役立つ。

- 社会的な交流を持ち、知的な活動へ参加する

(各種教室や公民館活動、手芸、囲碁、将棋など)



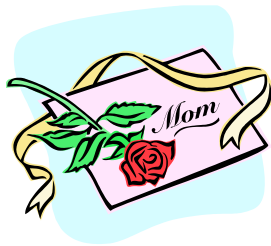
*お一人で悩まずに何かありましたら、ご遠慮なくいつでもスタッフにご相談ください。

リハビリテーション部

手紙～親愛なる子供たちへ～

【作詞】不詳 【訳詞】角 智織 【日本語補訳】樋口了一
【作曲】樋口了一

年老いた私が ある日 今までの私と違っていても
どうかそのままの私のことを理解して欲しい
私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたに色んな事を教えたように見守って欲しい
あなたと話す時 同じ話を何度も何度も繰り返しても
その結末をどうかさえぎらずにうなずいて欲しい
あなたにせがまれて繰り返し読んだ絵本のあたたかな結末は
いつも同じでも私の心を平和にしてくれた
悲しいことではないんだ 消え去っていくように見える私の心へと
励ましのまなざしを向けて欲しい



楽しいひと時に 私が思わず下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのをいやがるときは思い出して欲しい
あなたを追い回し 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて
嫌がるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを
悲しいことではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に
祝福の祈りを捧げて欲しい

いずれ歯も弱り 飲み込む事さえ出来なくなるかも知れない
足も衰えて立ち上がる事さえ出来なくなったなら
あなたが か弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように
よろめく私に どうかあなたの手を握らせて欲しい
私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないで欲しい
あなたを抱きしめる力がないのを知るのはつらい事だけど
私を理解して支えてくれる心だけを持っていて欲しい
きっとそれだけでそれだけで 私には勇気がわいてくるのです
あなたを人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように
私の人生の終わりに少しでも付き添ってほしい
あなたが生まれてくれたことで私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を持って笑顔で答えたい



私の子供たちへ 愛する子供たちへ

***この歌は年老いた親が子供に向けたメッセージで作者不詳です。自宅での介護に苦労している方がこの曲を聴いて「子供の時にやって貰った事をちょっとお返しするだけだと思ったとたん気持ち持ちは楽になった」と話されたそうです。私は娘の道德の授業で知りました。両親や子供の事を想いながら読むと自然に涙が溢れてきます。

興味を持たれた方は歌にもなっていますので、是非聴いてみてください。

外来看護師 渡邊紀代子

新 人 紹 介



相川里美・祇園デイサービスセンター介護職

双子を出産し、祇園に復帰しました。
『デイに来てよかった!!』と思って頂ける介護を心掛けていきます。
よろしくお願い致します。



診療時間変更のお知らせ



5月より医師の異動に伴い、医師不足の為『休診日』を設けさせて頂く事になりました。診療時間は下記の通りに変更になっております。

患者様にはご迷惑をお掛けし大変申し訳ございませんが、ご了承頂きますよう宜しくお願い致します。

	月	火	水	木	金	土
午 前 (8:30~12:30)	石川智信	石川智信 山田琢也	石川智信 山田琢也	石川智信	石川智信 山田琢也	宮崎大学医師
午 後 (14:00~18:00)	石川智信	休 診	山田琢也	休 診	山田琢也	宮崎大学医師 (13:30~15:00)

*月曜日(午前・午後)、木曜日は院長のみの診察になりますので、混み合う事が予想されます

編集後記

ようやく梅雨があけたと思ったら 35℃超えの暑い日々が続いています。
これからが夏本番なので、今号で取り上げている「脱水対策」を参考に
暑い夏を元気に乗り切って貰えれば…と思っています。

最近W杯で試合後のゴミを拾う日本人のマナーの良さが世界に
紹介され、自分も同じ日本人である事が誇らしく思っていました。が、
一方で「セクハラ議員」や「号泣議員」など恥ずかしい日本人も
世界に動画で配信されてしまいました。1人、2人の心ない行動で
大勢の善意の心も帳消しにされてしまうのかと悲しい気持ちになりました。
私もあらためて自分の行動・言動を振り返り、注意して
いきたいと思います。

(菅)

