



第69号

平成 27 年 1 月 26 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

20 年の時の流れを想う

石川 智信

昨年の暮れは何かと忙しい日々であった。12 月 13 日に当院の 20 周年記念講演会を行い、その 5 日後の 12 月 18 日には私たち夫婦にとって初めての孫が誕生した。

講演会には 500 人が定員である J A アズムホールに、600 名を超える方々に来ていただいた。そして「第 2 診察室に戻る」という目標に向かって続けているリハビリの成果を歌と舞いで披露する妻の姿に、多くの方々から涙を流しながらの応援の言葉をいただいた。あらためて 20 年間培ってきた地域の皆様との絆を感じ、妻の復帰を待ち望む患者さんたちの心からの声援に感極まる思いであった。

また、開院したときにまだ小学 3 年生であった長女が、今、妻と同じ糖尿病の専門医の道を歩み、そして妻と同じ年齢で初出産したことも 20 年の時が確かに流れていたことを実感させてくれた。孫の名前は悠晴（ゆうせい）という。娘たち夫婦が名付けた名前であるが、私も気に入っている。悠久の時を心晴れ晴れと生きていって欲しいと願う。

しかしながら私たちにとってやはり時は有限である。開業して 14 年間、かかりつけ医の在るべき姿を模索しながら走り続けていたあの頃、自分が年老いていくことや、妻が倒れることなど全く考えたことがなかった。14 年目に突然妻が診療室から居なくなる事態に、ただ茫然と立ち尽くし、しばらくはどうやって毎日診療を続けていたかを思い出せないほど時間は止まっていた。妻の入院中は毎日朝晩通い続けた。毎日が絶望の日々であった気がする。妻が家に戻り、諦めることなくリハビリに邁進する妻の姿を見ることで、ようやく新たな時の刻みが始まった。今は新たな三友会の歴史が作られている。

先日、当院の記念講演会に行くという希望を果たせずに一人の老女が旅立った。妻が以前主治医をしていた患者さんである。妻が入院中に彼女も脳梗塞で入院してきた。入浴の際に偶然再会した。あの頃妻は言葉を失い、他人とコミュニケーションをとることができず苦しんでいた。そんな中で知っている人に出会い嬉しかったのであろう。漢字だけはかろうじて理解できた妻は彼女の名前を何度も私に書いて見せた。退院後、新たな病気になり施設に入所された彼女の下にタクシーで訪れ、リハビリで練習中の歌を聞かせていた。訪問診療をしていた私に、彼女は妻への感謝の気持ちと励ましの言葉を何度も述べられた。

年が明けて間もなくご家族に囲まれて静かに旅立たれた。

互いに入院中は心細かったであろうと思う。そんな中で主治医と患者という関係を超えて、ただ純粹に知っている人に出会えた喜びが、退院後も互いを思いやる関係に発展したのであろう。今はただ出会えたことに感謝し、ご冥福をお祈りしたいと思う。そしてこの 20 年の間に会ったすべての方々にも感謝申し上げ、これからも同じ時を互いに支えあいながら生きていただきたいと願う。



新年のご挨拶を申し上げます。



受付

明けましておめでとうございます。
昨年は20周年の節目の年を皆様のおかげで受付4人元気に過ごす事が出来ました。
今年は21年目!!初心にかえり心新たに精進して参りたいと思います。今年も宜しくお願いします。

患者様の“こころ”に寄り添い支えられるよう、笑顔と優しさを持って日々精進して参ります。



外来看護師



いしかわ内科デイケア

明けましておめでとうございます。
安心して在宅生活を継続して頂くために、ご利用者及びご家族に寄り添えるデイケアを目指して職員一同精進して参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

今年は1人1人のブラッシュアップを図り、セラピストとしても人としても一皮剥けるよう努力していきたいと思っています。
今年もよろしくお願いいたします。



いしかわ内科リハビリ

あけましておめでとうございます。
 昨年は皆様のご協力ご理解に助けられ祇園デイサービスセンターも無事、平成 26 年を終えることができました。
 平成 27 年も皆さんと一緒に笑顔で楽しく過ごしていきたいと思っております。
 どうぞ宜しくお願いいたします。



祇園デイサービスセンター



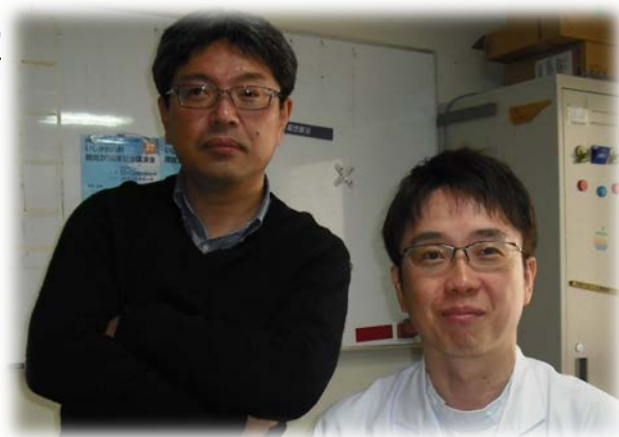
厨 房

明けましておめでとうございます。
 今年も利用者の皆様に喜んで頂けるよう、精一杯笑顔で美味しい給食作りに頑張ります。
 どうぞよろしくお願い致します。



地域連携室

昨年は、当院も開院20周年という節目の年でした。
 これから5年、10年と今まで以上に、地域医療に取り組んでいけるよう、頑張りたいと思います。



医師 山田琢也

今年も郷土・地域の皆さん方の生老病死に関われる有難さを感じながら一步一步・一日一日職務を積み重ねて参りたいと思います。宜しくお願い致します。

～いしかわ内科 20 周年記念講演会～

平成 26 年 11 月 7 日に開院 20 周年を迎え、12 月 13 日「20 周年記念講演会」を開催いたしました。

受付の様子。→



←祝儀舞を披露する
万佐子先生。



←たくさんのお花を頂きました。



華やかなドレスを着た万佐子先生は「若い!!」と大好評でした。 ↓



↑ 院長講演「生と死を見つめて」



元職員も駆けつけて
感動の再会。 →



↑ 最後に来場者全員で
「ふるさと」を合唱。

たくさんの方にご来場いただき、改めて患者様・地域の皆様に支えられて 20 周年を迎えることができたのだと心から感謝致しております。

私たち職員も微力ながら皆様のお力になれるよう、精進して参りたいと思います。30 周年を目指し、今後ともよろしくお願い致します。

初笑い



平成 27 年、年初めの祇園デイサービスセンターでのこと。
今年は 1 月 5 日からの開所となりました。年初めの挨拶は生き活
きとされている方や、お正月疲れを感じさせる方など十人十色でした。

「正月休みが長かった」「身体が思うように
動かなかった」「ここがないと淋しいわ・・・」

「何もすることがなくて、どうしていいかわからなかった」とデイサー
ビスに来られないという事をさみしく思ってくださいる方、「年を取ると腹
も空かんから、ごちそうも入らんわな・・・」「孫が帰って来て、これを
買ってくれたわ」などお正月の様子を話してくれる方、職員に対し「あ
なた達に会いたかった」「正月はゆっくり過ごせたね？」と声を掛けてくださる方もいらっしや
いました。



そんな中で、こんな一場面がありました。「出た？出な
い？」と排泄状況を確認しあうスタッフの声が聞こえてき
ました。職員同士の利用者様に対する配慮のない会話を聞
き、この雰囲気はいけないと感じた私は思わず「何？何？
宝くじが出た、出ないの話？ えっ!!宝くじが出た？」と
あわてて違う話のようにごまかしました。

するとその会話が聞こえたのでしょうか。日頃、自発的に
話しをされることのない N 氏が声をあげて笑いました。それに気づいた職員が「N さん！もし
かして宝くじが出た？当選しましたか？」と手を取り聞くと、頭を上下に振り、嬉しそうに声を
あげて笑い続けました。

普段あまり聴くことが出来ない N 氏の声、そしてうれしそうな笑
顔にスタッフ一同感動し、和んだ雰囲気、笑いに包まれました。
スタッフの気遣いが不十分であった事を改めて職員一同反省し、
N 氏に救われたことに感謝した出来事でした。



今年も祇園デイサービスセンター職員一同、
「支えあい」「声かけ」を中心とした地域ネット
ワーク作りや、「内外からのボランティアの積極的な登用」などに一生懸命取
り組んでいきたいと思ひます。
皆様にご協力をお願いする事もあると思ひますが、本年もどうぞ宜しくお願
い申し上げます。



祇園デイサービスセンター 佐野仁美

* 研修報告 *

昨年11月9日清武文化会館にて宮崎キュアケアネットワーク市民参加型フォーラムが開催されました。

当院長が大会長を務め、第1部は宮崎大学板井孝彦先生により「あなたの想いを家族に伝えておくことの大切さ」と題して臨床倫理コーディネーターの立場から緊急搬送時の対応や意思決定の出来ない患者様の治療選択の困難さ、看取りの難しさなどを知る貴重な講演でした。

第2部のシンポジウム「豊かな人生の最期のために」～わたしの想いをつなぐノート～と題し、保健師、看護師、ケアマネジャー、家族、成年後見人の立場から看護や介護、看取りの場面での愛情深い想いを聴かせていただきました。終末期の在り方については、患者さんの意思が大事になってきますが、患者さん自身が最期まで治療内容を決められる事は稀であり家族が代わりとなる事が一般的となっています。

ところが本人の意向は必ずしも家族に伝わっていない現状があります。現場の職員や家族は「自分の選択は正しかったのだろうか」と悩んだり自問自答したりする事も多くあります。在宅の現場でも、急変時の延命処置に対する本人・家族の意思確認が十分に出来ずにとっさに延命を図る方法を選ぶことも少なくありません。講演の中で宮崎市が発行している～わたしの想いをつなぐノート～の紹介がありました。自分らしい終末期を迎えるために元気な時から人生の最期の時間をどこで過ごしどんな医療を受けたいかを意識するきっかけとして利用してみてはいかがでしょうか。あなたの大切な方のために…。

外来看護師 渡邊紀代子



腸の健康を考える

1. 腸は人体で最大の免疫器官

腸の働きにはおもに●消化・吸収 ●排泄 ●体を守る があります。

腸は人体で最大の免疫器官です。腸管の周りには体を防御する免疫細胞の約 60～70%が存在しており、細菌やウイルスなどの病原体から体を守っています。



2. 腸の健康は生活習慣病にも関係している

便秘や脂っこい物を食べ過ぎる食習慣により悪玉菌が増加すると、有害な物質が増え腸だけに留まらず、血液に乗って全身を巡り体中の様々な臓器にも影響を及ぼすと言われています。

3. 自律神経を整え、食生活を見直すことが大切

腸の蠕動運動は自律神経のうち副交感神経が優位な状態の時(夕方～夜)に活発になります。

- ・夜更かしをしない
- ・上手にストレスを発散する
- ・軽い運動を習慣にする
- ・食事の時間を一定にする
- ・食物繊維を摂る
- ・発酵食品を摂る
- ・朝食を摂る
- ・便意を我慢しない
- ・水分を摂る
- ・質のよい油を摂る

上記のことを心がけながら、生活をしていきましょう。

外来看護師 渡邊紀代子

音楽の効果

みなさんはどのような音楽がお好きでしょうか。

最近のリハビリ室では音楽を流しています。特に決まったジャンルの音楽ではないのですが、様々な音楽をリハビリ室のテーブルに置かれたプレイヤーで流しています。利用者様からは「以前と比べて雰囲気が変わった。」「運動に集中できる。」などの声が聞かれ、評判は上々です。

音楽はお店などに行くと何かしら流れており、日常にありふれた身近なものです。

一般的に、テンポが速くて音も大きく激しいものは、神経の覚醒興奮が刺激されて人間の脳にある快を感じる神経を刺激すると言われ、逆に、ゆっくりしていて緩やかなものというのは、神経の興奮を落ち着かせる効果があって癒しというものを得られる場合があると言われています。

ぜひ皆さんも自分好みの音楽を見つけて生活の中に取り入れ、場面に応じて聴く音楽の種類を変えてみるのはいかがでしょうか。

理学療法士 郡 敏宏



誕生会

皆さん、「歳はとりたくないわ～」という方が沢山いらっしゃいますが、どうせとるなら皆で楽しくお祝いをしませんか？そして誕生会の日、普段とは違う手作りおやつを作って、楽しく食べながら特別な日にしましょう。

そんな職員達の思いから、去年の4月より3階ダイケアでは誕生会の日特別なおやつ作りを始めました。

今回紹介するのは、8月の誕生会で作った暑い夏を乗り越えようという思いから、さっぱりめに「クラッシュゼリーアイス添え」そして、飾りでのせたミントはダイケアで育てたハーブです。(写真1)

次の写真(写真2)は、お芋と南瓜の皮をペースト状にしたものと、南瓜のペーストを彩りよく伸ばし、そこにこしあんを入れた和菓子と抹茶の写真です。



(写真1)



(写真2)

職員のアイディアと経験を生かし、ときには利用者さんから教えてもらいながら行っています。

今年も利用者さんに喜んでもらえるような、新しいおやつを考えていきたいと思います。皆さまからのリクエストなどもお待ちしておりますので、今後も楽しみにしててください。

介護福祉士 富永 真代

《インフルエンザ警報発令中》

年末から猛威を奮っているインフルエンザですが1月15日宮崎県にも警報が発令されました。今年はインフルエンザAH3型（通称A香港型）が主流のようです。インフルエンザは高熱がでて8～12時間立つとウイルスが100万個に増殖して検査薬に反応しますので、早めの検査では陰性が出る方もいらっしゃいます。治療薬は発熱後48時間以内に使用すれば効果はありますので焦らずに受診して下さい。また予防接種が普及しているため、微熱や頭痛、倦怠感、喉の痛みだけでも陽性反応が出る方もいらっしゃいますので周囲に「インフルエンザにかかった方がいる、人ごみに出かけた」などのお心当たりのある方は是非検査を受けて下さい。皆さんも、流行の拡大を抑えるために下記の様な感染予防対策にご協力ください。

感染予防方法・・・

◎手洗い

- ・外から帰ったとき、トイレの後、食事の前などには必ず石鹸で丁寧に手をあらいましょう。
- ・タオルは共用しないようにしましょう。

◎マスクの着用・咳エチケット

- ・咳やくしゃみのある時にはマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。

～咳エチケットとは～

- ・咳やくしゃみの際にはティッシュや腕などで口、鼻を覆います。
- ・口や鼻を覆うのに使ったティッシュはゴミ箱に捨て、他の人が触らないようにします。
- ・唾や鼻水が手についたら、石鹸で丁寧に洗い流します。



当院でもインフルエンザ感染の可能性が高い方には病院外での受付、お車での診察や薬局訪問の徹底を図り院内感染予防に努めています。診療までの時間が長くなりご迷惑をおかけしていますが、皆様のご協力をお願い申し上げます。

新人紹介

吉原 貴至(祇園デイサービスセンター)

こんにちは。私は祇園デイサービスセンターに勤務しております吉原貴至と申します。一昨年の6月末に三友会を退職しましたが、縁あって去年の11月中旬に再び祇園で働かせて頂いております。三友会の理念を軸に利用者、ご家族、地域の為に励みたいと思っております。よろしくお願い致します。



《編集後記》



早いものでいしかわ内科開院20周年を迎えることになり、同時に私も勤務20周年目を迎えました。先日、10周年の際に発行した三友会だよりを振り返って読んでみました。既に「古株」と呼ばれていたようですが、今では「いしかわ内科の生き字引」と呼ばれるようになりました(決してお局様ではありません)。楽しく仕事ができる環境に恵まれながら、こんなに長く勤務する事ができて本当に幸せ者だと改めて実感しました。これからも患者さまに安心して頂けるような医院を目指し、より一層頑張りたいと思います。

21年目からも宜しくお願い致します。

受付・菅 智子