

三友会だより

第76号

平成 28 年 10 月 25 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

そして8年が経った

石川智信

2008 年 9 月 19 日のあの日から 8 年が経過した。53 歳の誕生日を集中治療室で迎えた妻も、今は 61 歳である。クモ膜下出血で意識を失いかけてながらも、私の必死の呼びかけにうっすらと目を開けようとする妻のあの時の表情は、何年たっても色褪せることなく甦ってくる。今生の別れになるかもしれないと、恐怖心で頭が真っ白になったあの瞬間は、今でも思い出すたびに心をえぐる。

しかしながら最後のところで、神様が現生の命を長らえさせてくださったおかげで、失ったことを嘆き悲しむことよりも、生きていることの素晴らしさを実感しながら毎日を積み重ねることができている。県外で研修医生活を送りたがっていた娘は宮崎に残る決断をしてくれて、3 年前には結婚をした。そして 2 年前には初孫も誕生した。生きて、親としての、さらには祖父母としての喜びを味わうことができたことに、ただただ感謝するのみである。

さらに今年の 9 月 24 日には、息子も結婚式を挙げた。妻は式場の入り口に飾られるウェルカムボードの両脇に、約 3 ヶ月かけて描き上げた 2 点の油絵を添えて、出席者の皆様へのお礼の気持ちを伝えようとした。私も最後の挨拶の席で、妻と一緒に息子の結婚式に出席できたことの喜びを述べさせていただいた。そして息子たち夫婦には、これから襲ってくるであろう幾多の人生の荒波を乗り切るためには、お世話になった人々への感謝の気持ちを忘れずに、人生を謙虚に生きることが大切であると伝えた。二人の命が出会うことができたのは数々の奇跡が積み重なった結果であり、これからもすべての出会いに何らかの意味があると考えながら、夫婦の歴史を築いていって欲しいと思う。

結婚式での挨拶を堂々と述べていた息子の姿を見て、正直驚きを感じるとともに、いつまでも子供扱いしていたことに思わず笑ってしまった。また祝辞とはいえ、東京都立広尾病院や神奈川の茅ヶ崎市民病院の上司の先生方に、医師と患者さんとの信頼関係を築く力を自然に持っていると言ってもらった、安心できた日でもあった。しかしながら子供達が成長すればするほど、妻は自身の改善のスピードの遅さを嘆くことになる。つい先日、滅多なことで弱音を吐かない妻が、「もう 8 年よ！まだ何もできない」と涙を流した。私から見ればできることが確実に増えているが、私の負担を軽減するべく診療の場に復帰できないことが辛いようである。

8 年という歳月は長いようで短いようで、その流れの速さを感じるのは当事者でしかない。妻が感じることと、私が感じることは当然違う。ただ思うのは、その流れの中をどう生きたかという中身の大切さである。妻の、前を向いて生きるしかないと腹をくくって生きる姿は、私や家族のみならず、多くの患者さんの心を鼓舞してくれている。この 8 年間、何事にも変えることのできない素晴らしい時間であったことに、感謝の気持ちでいっぱいである。



「ありがとうございました。」

有料老人ホーム 果夢ホーム

施設長 久松 大夢

看取りをさせていただいた入居者様のご家族から「ありがとうございました。」と笑顔で言われることは多い。

果夢ホームが開設して2年半ほどで看取りをさせていただいた入居者様は、住宅型の有料老人ホームとしては多い方だと思う。元々、母体となる法人で訪問看護を営んでいたこともあり、重度な方が安心して過ごせる施設を作りたいとの思いから開設に至った経緯がある。このため、入居される方は、要介護4・5の方、寝たきりと言われる状態に近い方がほとんどであり、初めて相談にこられるときに、「看取りまでしていただけるのですか？」と聞かれることも度々ある。こんな紹介をすると、とても暗いイメージを持たれてしまうかもしれないが、見学に訪れた方からは、「明るいところですね」と言っていたこともある。少し個性の豊かすぎるスタッフがそろっていることも一因ではあるが、入居者の方々がそれぞれの生活レベルに合わせて「起きる」ようにしているからではないかと思う。果夢ホームに来られる入居者様は病院から退院してこられる方が多いが、「療養型の病院も勧められたが、生活感を持って生活したいから…」そんな希望をもって選んでいただいている。その希望にそった生活にしていけるように、まずは「起きる」ことを目標に取り組んでいる。

「起きる」といっても、普通の車椅子に座る方もいれば、リクライニング車椅子でほとんど寝てる状態で居室から離れる方、ベッドのままリビングに出てくる方まで様々である。それぞれの出来る範囲ではあるが、「起きる」ことで、それまで閉じていた目が開くようになったり、閉じていた口から言葉がきかれるようになったり、笑わなかった方が笑うようになったりと変化がみられる。小さな変化かもしれないが、この変化をご家族と共有することで喜びにつながる。初めのころは、心配そうな表情で面会に来られていたご家族も自然と笑顔が増えてくる。

しかし、病気が治ったわけではなく、少しずつ体力が落ちていくのも現実である。喜びを共有する反面、ご家族とはリスクについても度々話さなければならない。出来る事は限られてくるかもしれないが、入居者様、ご家族の希望に沿った提案をし、一緒にサポートさせてもらうことで、迎える最期が変わってくるように感じている。看取りをさせていただき、お通夜に参列させていただく。ご家族と挨拶をさせていただくが、その顔には悲しみの表情はみられず、どこか晴れ晴れとしており、笑顔さえみられることもある。笑顔で「ありがとうございました」と言われる瞬間が良いサポートができたのだと思える瞬間である。こちらこそ「ありがとうございました」という気持ちである。

こういった関わりができるのも、
いしかわ内科の3人の先生を
はじめ往診をしていただける先生方の
協力があってこそである。

入居者様を診ていただくのはもちろん
のこと、ご家族への説明を丁寧に
させていただき、不安を取り除いて
くださる。

施設からの相談にも丁寧に対応して
いただき、施設の職員もケアに介入
することができている。

今後も入居者様が安心して過ごせ、
ご家族が安心して任せられる施設と
なれるように施設全体として頑張って
いきたい。



有料老人ホーム果夢ホーム

～下を向いた鼻の穴～

大分県厚生連鶴見病院 医師 首藤 俊樹

初めまして。大分県別府市にある鶴見病院の研修医 2 年目の首藤俊樹です。

私は宮崎大学在学中から石川先生の地域医療への情熱に惹かれており、学生の頃からチャンスがある毎に先生のもとで実習させて頂いてきました。研修医となった今回もその願いがなつて、今年の9月に1ヶ月の地域医療実習としていしかわ内科で研修させて頂く事となりました。

本当にこの1ヶ月は、石川先生はじめ川越先生、山田先生、また三友会のスタッフ皆さんにお世話になりました。三友会の皆さんの優しさや温かさに包まれ、私は「ハウスミかん」のようでした。この場を借りて厚くお礼申し上げます。とても有意義で爽やかな時間を過ごさせて頂き、本当にありがとうございました。

この「三友会だより」を文才のない私が書くことが決まってから何を書こうか必死に悩みました。しかしなかなか思いつかず、結局いしかわ内科の医局で題材について相談させて頂きました。スポーツのこと、政治のこと等色々な事柄が上がり、流れは忘れましたが、「人の鼻の穴が下を向いていて良かった。」という話になりました。あたり前のことですが、確かによく考えると鼻の穴が下を向いていることは非常に重要です。もし上を向いていれば、雨が降ったときや汗をかいた時、それらが鼻に流れ込んで、しょっちゅうくしゃみをしなければなりません。また鼻が下を向いていることで、口に食物が入る時、味と一緒に香りを楽しむことができます。それがきっかけで「人体の素晴らしさ」について調べてみようと思いました。

調べ始めると、数限りなく出てくるものでどれを書こうか迷ったのですが、今回は調べた中で特に興味深かった DNA (デオキシリボ核酸) について少し書かせていただこうと思います。

私達は、ほぼすべての細胞核の中に DNA というデータ保存システムを持っています。それは二重らせん構造になっており、人体を構成する幾十兆個の細胞の形成、成長、メンテナンス、複製を指示するプログラムが収められています。

一つの細胞の中の DNA は 2m ほどの極細糸で、5 μ m (0.005mm) の大きさの核に整然と収納されており、必要な部分だけを取り出し利用できるように整理されています。このことはどれほど驚異的な事柄なのでしょう。例えば考えるとその凄さが分かります。まず DNA を 40km の長さの糸に置き換えてみます。40km というと、およそ宮崎市から川南町までの距離になりますから相当長い糸です。家庭用ミシン糸巻き(一巻き 200m)、200 個分ですね。それほどの長さの糸を整然と収納するための「核」はこの縮尺ではどれほどの大きさになるのかというと、なんと、テニスボールほどしかありません！ 実に、私達の細胞は宮崎市から川南町までの長さの糸を、絡まらずに整然とテニスボールの中に収納し、必要な部分をいつでも使用できるようにしているということになります。とても人間業ではありませんね。また私達の細胞は分裂の際、DNA から全く同じ DNA を複製して核の中に再度収納する作業を行っています。実にその作業を人間は一生の間に、無類の正確さで、10,000,000,000,000,000 回 (1 京回) も行います。あまりにも桁が大きすぎて、想像するのが難しい数です。

ここに書かせて頂いた事柄は DNA に関する驚異的な事柄のほんの一部であり、複製の方法やそこに収められている情報量、また保存能力の高さなど、調べれば調べるほど私達の想像を遥かに超えた世界が広がっています。このようなことは今回調べるまで私もほとんど知りませんでした。さらに言えば、現在明らかになっている事実よりも、解明されていない事実の方が遥かに多いとのことですから、それはもうまさに「神秘」としか言いようがありませんね。

今夜は調べるのにかなり頭を使いましたので、息を呑むほど素晴らしい DNA や人体について自由に思いを馳せながら、のんびりと時間を

過ごそうと思います。もちろん、いつも通り下を向いた鼻で夕食の香りを楽しみながら・・・

この1ヶ月、大変お世話になりました。

私は宮崎市出身ですから、いつかまた皆さんにお会いする機会もあるかと思います。その時を心より楽しみにしております。

本当にありがとうございました



【連載】 有意義だったタシケントの旅 ③

長友 基

1876年にこの総督により新市街の拡張が行われ、道路幅は広く路面は碎石で固められ、アカシア、ポプラ、エルムなどの並木が植えられ、道路との間には小川を流したと書いてあった。

抑留当時の街の形態は確かにこのようにあったが、今はこの路面はアスファルトになり、小川はU字溝に改良されていた。並木だけが根元から1メートルぐらいの高さまで、白い防除剤が塗ってあったが、現在も当時のままだった。50年ぶりにタシケントを訪れたわけだが、改めて街の形態を相対的に表現すると、東には天山山脈を頂き、西は砂漠に接し、やはりシルクロードと言われる豊かな人々の心が通う森の中に、建物を配した異質な都市構造ではないかと強く感じた。以前はタシケントと言っても、知っている人は皆無に等しかったが、最近はサッカーなどの国際競技で知られるようになった。さて今回の旅行には3つの目的があった。それは収容所跡と職場の見学、それに死亡者の墓参、それからナボイ劇場の視察、この3つであった。

期間は1週間、きわめて短い。日本からタシケントへの直行便はなくモスクワ経由、不便を感じたが、終戦時の貨車輸送に比較すると天と地の違い、参加者は第5収容所関係が5名、第2収容所関係が8名、成田を12時発、だが1時間遅れて出発、どの位たったであろうか分からないが、眼下には雲が、それが切れると今度は森林が、続いて草原と耕地、その中を蛇行した細いブルー色の川が、何という川か判別できない。時折この大地を歩いてみたら、一体どうなるんだろうかと、とてつもない事を想像してみたりしたが、飛行機はモスクワ着、タシケント行きへ乗り換えて出発、乗客を見ると多種多様な人々の顔が見える。何処の国の人か検討もつかない。同席したのはロシア人と思われる若者、彼は本を読んだり窓から外を眺めたりしていたが、席を立てて手洗いへと、右手を差し出す無言のしぐさ、膝を斜めにして通してやった。

全く知らない異国人同士であっても、心は通じるものだと感じた。帰ってきた彼はキエフから来たという。キエフはウクライナ共和国の首都、同席の那須さんが片言のロシア語で、ヤポンスキ、パシヤールスタベ、スパッスイバ(ありがとう)と御礼をのべた。彼が最後にオーチンプリヤートナス、バーミン パズナコーミツアー(お目にかかれて大変嬉しい)と言ったこの言葉が印象的だった。エンジンの音が低くなった。腰を伸ばし窓から外を眺めていると砂漠地帯が見えてきた。おそらくキシルクム砂漠に違いはないと思った。タシケントは砂漠の中のオアシス、飛行機は高度を下げながら、タシケント空港に着いた。

成田からモスクワ、タシケントと約14時間の長い飛行機の旅に、少々疲れたと言うのが実感である。でも50年前、終戦を迎え満洲の奉天(現瀋陽)で武装解除され、そこから列車に乗せられ北満の黒河に着き、黒龍江を渡ってブラゴベシチエンクスへ、それから貨車に乗せられ、飲まず食わずの生活を、40日間の続けたあの長い旅に比べると夢のようで、半世紀の間に世界も随分変わったとつくづく思った。私達はターミナルの反対方向にある建物に案内された。出入りするお客の様子から、どうやらホテルのように思えた。玄関に入るとすぐ左側に小さな売店があった。その中に中年の女性がいた。迎えの車はまだ来ていない。退屈しのぎに店を覗いてみた。

日本の売店のように、いろんな品物で飾り立てた派手さはない。この地方で作られたと思われる女性のスーツがあった。いくらかと尋ねたら5ドルと言う、当時1ドル約100円だったから、円に換算すると500円になる。お土産にと4着買った。今も家内が喜んで着てくれているので満足している。迎えのバスが来た。ガイドのタチアーナ(通称ターナー)に案内されて乗車したが、ターナーは直ぐに下車、何かと少々心配になってきた。それと言うのも抑留時代には、突然計画を変更されたり、知らぬ間に何処かに連行されたり、奇怪な事が起きることは決して珍しい事ではなかった。そんな複雑な心境に駆られたが、1時間位して帰ってきた。バスは発車、ターナーが明日の行動計画について説明を始めた。

明日は収容所跡地と職場だった工場を訪ねる。約100キロの遠出になるから朝飯は各自持参、これを聞いて皆は啞然となった。我々の第5収容所は街のはずれにあり、708工場もその近傍にあった。そんな状況を説明したがターナーは分からない。此处から100キロも走れば其処は砂漠か草原、悲壮な思いでホテルに向かった。

第5 収容所

宿泊所はウズベキスタンという 17 階建てのホテル、ロビーでビニール袋に入った朝飯をもらった。今日は何としてでも探す。そんな決意でバスに乗った。運転手も変わってその側に鼻ひげを生やしたウズベク人が乗っていた。ターナーが早速紹介した。名前はショクラブと言って、ここタシケントの専用ガイドだった。目的の第 5 収容所と 708 工場の事を話すと彼は、そこは自分が生まれた近傍だと(地獄で仏とは一)暗かった皆の表情が明るくなった。バスはショクラブの指示に従って走っているが、そこが何処か記憶にない。ただ並木の多いことは昔も今も変わっていない。20 分くらい走ったところ前方に電車の終点が見えてきた。そこを通り過ぎる前方に広場が見えてきた。私の灰色の脳細胞が瞬間的に蘇り、ここだと叫んだ。バスは停車した。車内を走るような思いで下車した。そこは間違いなく収容所の跡地だった。当時正門で止まっていた道が、敷地の一角に立って四周を見回すと、在りし日の様子が浮かんでくる。正門を入ると右手に衛兵所、左側には医務室等があり、中央の建物は食堂や本部と憩いの部屋があった。糧庫から盗んできたジャガイモを、半分やるからと、中隊長の当番兵に依頼したら快く引き受けたが、運悪く中隊長が現れ、飯盒の検査を始めた。一番先に当番兵の飯盒の蓋を開け、中をのぞいたら、ジャガイモを見るなり、この野郎と憤慨、頬を殴った。中隊長が去っていったら、当番兵は私を呼びだし、お返しとゆわんばかりに、思い切り殴った。そんな出来事や、塵捨て場から拾った魚の頭など、煮炊きにして空腹を満たしたことなどや、草原に生息する野亀が送られてくると、その亀の料理が分からず困り、減多切りにしたことなど、色んな思い出が込み上げてくる。夏になると寝台には南京虫が発生し、悩まされ屋外に広い紙をしきよく寝たが、夜露はなく安住一時だった。変わった事は日本の軍隊と違い、ソ連では階級の如何にかかわらず、職権が与えられた者が上司となる。変な国家体制ですね。書きたい事は多いですが、次回に致します。今回はこれまで一。



ホテル ウズベキスタン

長友基さん追悼文

平成 27 年 9 月 1 日から奥様と一緒に健幸くらぶ万智のご利用が始まりました。第一印象はたいへん明るく表情豊かでなおかつとても知的で、90 歳を超えていると伺いたいへん驚いたことを覚えています。昭和 20 年 9 月、捕虜となって奉天(満州)から列車にさせられ 60 日間、到着した街「タシケント」、それは長友さんと会うたびに何度も何度もその口から出てくる街の名前でした。タシケントでの収容所生活はおそらく今の私たちには 1 %も理解することはできない過酷な日々だったことは、長友さんが残された数多くの文章から想像できます。その生活に耐え抜いたことは亡くなるまでの長友さんの人生の大きな支えになっていたのではないのでしょうか。三友会だよりへの執筆をお願いし、連載が始まって間もなくご夫婦で施設への入所が決まりました。まだまだお元気だったので、いつでも会いに行けると思っていたのですが、5 カ月がたったところ突然の訃報が届きました。同じシベリア捕虜経験者の小原広さんと近いうちに面会に行こうと話していた矢先のことでした。万智での昼休み、私のギターをしばらく聴いた後に自分もギターを練習していると伺ってまたまた驚き、その腕前をちょっとだけ披露していただいたことが昨日のことのようです。90 歳を過ぎててもいろいろなことに挑戦する姿は私たちに多くの感動と勇気を与えてくれました。長友基さん、92 年の人生、ほんとうにご苦労様でした。今頃はきっと、戦地でそして捕虜生活で先に旅立った戦友と一緒にあの素敵な笑顔でまたタシケントの話を語っていることでしょう。 合掌。

『宮崎市版エンディングノート「わたしの想いをつなぐノート」について』

外来 渡邊紀代子、新名紀美子

平成28年9月29日に宮崎市エンディングノートアドバイザー養成講座を受講してきました。

「わたしの想いをつなぐノート」は、市民一人一人が将来の意思決定能力の低下に備えて、人生の最期の時間をどこで過ごし、どのような医療を受けたいか元気な時から意識し家族と一緒に考えていけることを目的とし、宮崎市が作成し配付することとなりました。

又、医療、看護、介護、消防関係者等にもこの存在を周知し、連携を取っていただけるよう体制の構築もすすめているところです。

配付対象者は、宮崎市内に住所を有する方、宮崎市内の事業所に勤務されている方、「わたしの想いをつなぐノート」を研究等のために利用したい団体等(市内外は問わない)で、エンディングノートアドバイザーが説明し配付することとなっています。

このノートは、その方の状態、状況に応じ何度でも書きなおすことができるものです。

興味のある方は、宮崎市役所、宮崎市地域包括支援センター、介護施設等で受け取れますが、当院外来でもお渡しすることができますので、お気軽に声をかけて下さい。

“わたしの想いを つなぐノート” (略称：わたしノート) わたしが“わたしらしく”生ききるために…	
 国森康弘『いのちつぐ「みとりびと」』より	
宮崎市 MIYAZAKI CITY	
名前	
生年月日	
※このノートの使い方は「書き方の手引き」を参考にしてください。	

救急医療機関の方へ 以下の連絡先にコンタクトをとり、確認ができない場合は救命処置を優先してください。	
【かかりつけ医療機関】	電話： _____
	電話： _____
	電話： _____
【訪問看護ステーション・その他の医療従事者】	電話： _____
	電話： _____
【居宅介護支援事業所】	
事業所名： _____	電話： _____
担当ケアマネジャー： _____	
【かかりつけ薬局】	
	電話： _____
	電話： _____

風のように

上村浩子（いしかわ内科看護師）

皆さんは、今までに心に残った忘れられない言葉はありますか。

私自身、困難な時に自分の背中をポンと押してくれる忘れられない言葉があります。

12 年前の話ですが祖父が入院し家族で夜間も付き添いをしていた時、私も 1 泊だけ付き添いをしたことがありました。その後、祖父が母に「浩子は風のようにだった。余計な事はせず本当に助けて欲しい時にだけ手を貸してくれ、居心地が良かった。」と言ったそうです。

私自身は看護師として働いており経験があったので、その言葉を聞いて「おじいちゃん詩人だなあ、でも役に立てて良かった。」ぐらいにしか感じていませんでした。

その 1 週間後ぐらいに祖父は亡くなり私はその 4 年後にこちらの病院へ就職しました。

こちらでは外来・訪問看護を中心に働き、色々と経験をさせていただきました。特に訪問看護では様々な病状、生活環境の方がいる中で看護していき、時には私自身が患者さんに対して「こうしていれば良かった、もっと出来る事があったのでは」などと後悔し落ち込むこと、反省することなどありました。

そんな時、不思議と今までほとんど思いださなかった祖父の言った「風のようにだった」という言葉を思い出すのです。

その言葉は私の自信を少し取り戻してくれ、「この言葉があるから大丈夫」と思える魔法のような言葉で、看護師を続けていこうと思える大切な言葉となりました。

これまで、患者様・利用者様と関わっていく中でも色々といい言葉を頂きます。人生の先輩方の話には興味深い話が多く、改めて「言葉・会話」というツールが生きる力となることがあるということ、言葉の偉大さを感じ感謝しています。

こちらでは約 8 年間働かせていただきました。

本当にいしかわ内科に就職し、温かい地域の方々、

患者・利用者様、先生、スタッフの方々とお逢えたことが私の財産です。今までありがとうございました。



新 人 紹 介

郡 智子 非常勤看護師

9月から勤務しております。いしかわ内科、万智、祇園の3ヶ所勤務となり、慣れない仕事に多々ご迷惑をおかけしております。よろしくお願い致します。



平賀 友紀 看護師

10月1日より入職しました。外来も訪問も始めてで分からないことばかりですが、皆様に教えていただきながら頑張っています。よろしくお願い致します。



三樹ミドリ 祇園デイサービス 非常勤介護職

祇園DSから有料老人ホームで介護職として働き、12年の時を経てこの夏、大切な方の為に祇園DSに復職いたしました。新しい気持ちで自分らしく頑張っていくつもりです。どうぞよろしくお願い致します



【編集後記】

今年は10月に入っても、「秋らしい」季節を感じる事が少ないように思います。9月の中旬から10月にかけて、スーパー台風といわれる規模の台風にみまわれ、また記録的な豪雨が日本列島を襲い、各地で甚大な災害が起こっています。つい最近も、鳥取地方で大きな地震があり、改めて日本は「地震列島」だと痛感させられました。このような中、先日私の故郷（諸塚村）の秋祭りに行ってきました。毎年神楽を奉納するのですが、私が子供のころは、神楽をみる時も上着を羽織らないと少し肌寒いくらいだったと思います。今年は、諸塚もご多分にもれず温かい印象でしたが、周りの山々をみると、赤や黄色の木々がみられました。なんでもないことかもしれませんが、秋を感じる光景は、なぜかホッとした気持ちになります。私達の知らないところで、一步一步秋が近づいてきているのだなと。季節のかわり目、皆様方もどうぞご自愛ください。（甲斐）

