

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



心やすらかに過ごせる日が一日も早く訪れますように…

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

日ごとに暖かくなり、春の到来が待ち遠しい季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスは予想どおり第6派が到来し、世界に暗い影を落としました。そんな中、北京で開催された冬季オリンピック・パラリンピックでは、出場した選手達がたくさんの感動を与えてくれました。多くの制限がある状況下で、競技する選手達は、皆輝いて見えました。

さて、ここで皆さまにお知らせがあります。

当院は、1998年12月に新築され、早23年が経過いたしました。現在の建物は阪神・淡路大震災（1995年1月）以降に建てられた建築物であり、建築基準法によりその耐震

性は震度6強にも耐えうるものとなっております。しかし、ここ数年、外壁の汚れや設備面の不具合が目立つようになってまいりました。

そこで、本年ようやく改修工事に着手することとなりました。お盆明けの8月末ごろには、化粧直しが終わり、キレイに生まれ変わった高木病院をお見せすることができる予定です。

これからも現在の建物を維持しながら、「信頼され、愛され、頼りになる」病院として、未永く地域医療に貢献できればと思っております。



🎍 手作りの門松 🎍

～ありがとう～

— 看護部長 大西直子 —

2021年12月吉日、手作りの門松が四日市農芸高校生活福祉コースの先生方より当院へ届けられました。2年生の学生さんの手作りで、以下のような温かなメッセージカードが添えられていました。

【こんにちは。生活福祉コース2年生です。今年もいよいよ残りわずかとなってまいりましたが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。新年を迎えるにあたり、ひとつひとつ心を込めて門松を作りました。



新年を迎えるにあたり、ひとつひとつ心を込めて門松を作りました。

門松は「年神様を迎えるための飾り」であり、目印です。昔から毎年お正月には「年神様」と呼ばれる神様が各家庭へ訪れると言われていています。みなさまの1年間の幸せや健康長寿を願って門松をお送りします。小さな門松ですが、想いはいっぱい詰まっています。是非、正月に向けてお部屋に飾って下さい】



◆ 自然災害に備えて－人工呼吸器管理－ ◆

－ 看護部主任 倉岡雅代 －

2021年12月15日、人工呼吸器についての研修会を行いました。病院ではいろいろな医療機器を扱い治療・看護を行っています。当院でも様々な医療機器があり、人工呼吸器もそのなかの一つです。

昨今、日本の様々な地域で自然災害が多発しています。今回の研修ではいざというときに備えることの大切さを学びました。

人工呼吸器は電気が供給されなければ作動することができません。万が一停電になった場合でも、病院には自家発電装置があり、それに加え機器自体にもバッテリーが内蔵されています。

今回の研修のなかでもバッテリーの持続時間や機器の取り扱いについての内容を詳しく教えていただきました。

緊急時に慌てることなく落ち着いて安全に取り扱うことが重要です。

高木病院での入院生活を安心して送っていただけるように、定期的な研修を受け知識を高めることが大切だと思いました。



笑いあり、弾んだ会話、アイコンタクトも…お互いに温かな心になれたひとときでした。

👶 クリスマスイブに“トナカイさん現れる” 🧑‍🎄

－ 看護部長 大西直子 －

2021年12月24日、介護職員は、サンタクロースの服に身を包み、私はトナカイの服装で、入院患者さまのベッドサイドへお邪魔しました。「トナカイさん可愛いね！」と声をかけて頂きました。

入院中の〇〇金治さん。食事は自立されており、好き嫌い無し。朝から差し入れの新聞に目を通し、読書好きの方です。院内を車椅子で散歩されるなど、毎日規則正しい療養生活を送っておられます。

この日は、金治さんと廊下でばったりと出会い、「トナカイさんやあ！クリスマス、ええなあ」とにっこり笑われ、しばらくの間、会話が弾みました。その後、カメラに向かって“ハイ、ポーズ”。



♥ 入院患者さまの心に寄り添うことを大切に ♥

－ 看護部長 大西直子 －

2022年2月1日より介護職員として加藤たか子さんをお迎えしました。加藤さんをお願いしたことは、毎日の入院患者さまとのコミュニケーションです。

当院のような療養型の病院では、ご自分の意思表示が上手できない、伝えられないなど様々な病状の方々が入院されています。毎日一人一人患者さまのベットサイドへ出向かれ、「おはようございます」から始まり、加藤さんの強みである聴く力を発揮され、患者さまの思いの表出（回想）を受け取って下さっています。1週間たったある日の朝、患者さまから「待とったよ」と嬉しいお言葉を頂いたそうです。車椅子散歩に付き添うこともあり、加藤さんが傍にいて下さることで安心感が得られ、患者さまの表情が自然に和らぐようになりました（写真）。

お話されることが大好きで、得意な折り紙では、おひな様や季節の花などを作られ、いずれも感動する作品ばかりです。また、他職種との連携も図られており、医療チーム

のひとりとして頼れる存在になりました。そして、何よりも入院患者さまからの信頼は厚いと確信しております。

社会に少しでも貢献したいという前向きな考えと行動力には本当に頭が下がる思いです。これまで以上に患者さまの笑顔が見られ弾んだ声が聞けると期待しています。



◆ 自分らしさを探していく道のり ◆

— 社会福祉士・終末期ケア専門士 磯村久美 —

患者さまやそのご家族さまにとって、病院で働く人たちは何らかの疾患をわずらったことをきっかけとして出会う存在です。疾患をわずらったことによる体や心の変化に直面しているのはもちろんですが、家族、恋人、友人や親族といった周囲との関係や、仕事、趣味、収入、住まい、日々の習慣といったパーソナリティーや人生そのものの変化に向き合うことを余儀なくされることも少なくありません。私たちは、そんな状況に置かれた患者さまやご家族の方とお会いすることとなります。

私がこの分野の仕事をするようになって25年が過ぎました。医療福祉制度の背景としては、2000年以降、社会福祉基礎構造改革として障害者総合支援法・介護保険制度・後期高齢者医療保険制度・日常生活自立支援事業といった医療福祉制度を支える仕組みが新しく創設されたり、段階を経て見直されたりしてきました。

戦後から長く続いた《行政が費用を負担して利用するサービスを決定する》という仕組みから、《自分の意志にもとづいて利用するサービスを選択する》という主体性に基づいた仕組みへの転換を進めてきた大きなうねりの時代にあたります。

はじめてこれらのワードが飛び交った22年前、「これからの暮らしはどうなるのか」「何が変わって、何が変わらないのか」といった期待や不安の声が多く上がったこともあって、市町の公民館や文化会館などをまわって説明会や座談会を開催しました。どの会場も満席で、それほど大きな注目を集めた改革であったことを今でも鮮明に覚えています。

ただ、仕組みが変わる前も、変わった後も、わたしの目の前にあったのは、患者さま自身が【どんな治療やケアを受けたいか】【どこで暮らしていきたいか】【家族と過ごせるだろうか】【仕事は続けられるのか】などといったことを、繰り返し悩んで、迷って、探していく姿でした。

どんな仕組みのもとにあっても、どれか一つだけを切り取って考えることは出来ない、全てがつながっている患者さま自身のパーソナリティーや人生そのものについての悩みや迷いや決断であって、同じものはひとつとない「自分らしさ」を探していく道のりに何ら変わりがないことを実感します。

皆さまは『アドバンス・ケア・プランニング（以下ACP）』という言葉に耳にしたことはありますか。アメリカやヨーロッパで長い年月をかけて浸透してきたACPですが、日本では2018年にガイドラインが制定された比較的新しい名称です。

- ❖ アドバンス…「in advance（前もって、あらかじめ）」
- ❖ ケア…病気や不安に対する看護、介護、治療などすべてを含めた「(cure) 医療」

❖ プランニング…「(planning) 計画」

直訳すると『あらかじめ将来の治療やケアの計画について語り合う』といったところでしょうか。

どんな治療やケアを受けたいかといったことを悩んだり、迷ったりしながら、繰り返し考えたり、語り合う道のりのことを言います。

それは、治療やケアのことだけを切り取って語り合うことを目的としているのではなく、「これまでどんな人生史が刻まれてきて、今、そしてこれからどんな人生を送りたいか」といったパーソナリティーや人生そのものについての語り合いのことで、まさに、同じものはひとつとない「自分らしさ」を探していく道のりです。

『これまでと同じじゃないの?』と思われるかもしれませんが、ACPには、一人で考えるだけではなく、病院で働く人や、家族などといった信頼する人たちと語りあうことと、関わる人たちが語りを受け止めるということを含めた道のりであるという大切な要素が含まれています。

語ることで、自分でも忘れていたような思い出や、出来事を振り返るきっかけにもなり、お互いの気持ちの確認をすることにつながったりもします。

その語り合いが、今、そしてこれからの生き方を探していく道筋につながり、万が一、自分が語れなくなった時に代わりに伝えてくれる存在となってくれます。

この記事に目を通してくださる方の中には、今現在、重篤な状態であったり認知症のために自分自身で想いを声に出して語ることが難しかったりする患者さまのご家族さまもいらっしゃると思います。

声を出して語ることが難しくても、ご家族の方などが「そういえば、こんな出来事があったなあ」「〇〇に夢中だったよ!」「こういう一面もあったなあ」「こんな風に話していたよ」と患者さまの人生史をたどって語ってくださることが、同じものはひとつとない患者さまの「自分らしさ」を探していく道のりとなってつながっていきます。

患者さまとご家族さまが、^{うよきよせつ}紆余曲折を経て語り合うことが出来るようになったり、ご家族さまが時間をかけて患者さまの人生史をたどっていくことで、「こんな風にしてほしいんじゃないかと思えるようになった」と話されたりする姿を幾度となく拝見してきました。

「自分らしさ」を探していく道のりはとても長くて、迷ったり、戻ったり、ぶつかったり、止まったりすることも沢山あります。だからこそ、お互いの気持ちに気づいたり、一歩前に進むことが出来るのだと思います。

わたし自身、4年前に他界した父とはそんな語り合いをする時間がないままとなりました。どちらかといえば娘とコミュニケーションをとることが不器用だった父。

「父はどうしてほしかったかな。」
「本音はどうだったのかな。」…ほんの一言二言でもそんな語り合いをしてみたかったと今も思います。



★ 毎日の食事から花粉症対策！ ★

— 管理栄養士 中原つかさ —



つらい花粉シーズン。私も身をもって体感しています。毎日の食事の工夫で少しでも症状が和らいだらと思う方もいるのではないのでしょうか。

食べ物や飲み物で花粉症自体を治すことは難しいですが、食生活を見直して体質の改善を図ると症状の緩和が期待できます。

ごはんやパン、麺などの主食、お肉、お魚、卵などの主菜、野菜、きのこなどの副菜をそろえることを意識しましょう。

今回のレシピは、ごぼうをみじん切りにして、鶏ひき肉と混ぜ合わせてつくねにしたひと品、名づけて“ごぼうたっぷり鶏つくね”です。照り焼きのたれをからめることで、ごはんによく合う味に仕上がります。

ごぼうに豊富に含まれる「食物繊維」は、善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やすサポートをしてくれます。腸内環境を整えて花粉症対策をするのに役立つ栄養素です。

材料（2人分） 256kcal/1人分 塩分1.2g/1人分	
調理時間 約20分	
鶏ひき肉	250g
ごぼう	1/2本
長ねぎ	1/2本
☆（以下）	
生姜すりおろし	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
卵白	1個分
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
【 たれ 】	
酒	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょう油	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ1

Recipe no.46

【ごぼうたっぷり鶏つくね】



【作り方】

1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取る。
2. 長ねぎはみじん切りにする。
3. たれを合わせる。
4. ごぼうは粗みじん切りにして酢水に5分ほどさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
5. ボウルに4、鶏ひき肉、長ねぎ、☆の材料を加えて粘りが出るまで混ぜ合わせ、8等分にし、丸く成形する。
6. フライパンに並べ入れ、焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で5分蒸し焼きにする。
7. 合わせたたれを加えて全体に煮絡めたら出来上がり。

第69号、いかがでしたでしょうか。四日市農芸高校生活福祉コースの学生さんから届けられた手作りの門松。そこに込められた学生さんたちの想いに、再び感動を与えてもらいました。

患者さまに寄り添う介護職員の加藤さんの姿は、私たち医療スタッフが普段忘れかけていたものを思い出させてくれました。

また、磯村社会福祉士の書いた～自分らしさを探していく道のり～は、語り合うことの大切さをあらためて感じさせてくれました。

さあ、暖かい春が近づいてきました。花粉やPM2.5などが気になる季節ですが、今回掲載した“ごぼうたっぷり鶏つくね”を参考にしてみてはいかがでしょうか。

※68号までのBack Numberを希望される方は受付までお申し出下さい。
当院ホームページでもBack Numberを見ることができます。