

石クリ通信

7月号

野球観戦 事務 伊藤 真紀

いよいよ東京ドームへ野球観戦に行くことになりました。この週間、希望する試合と予定が合わず悪戦苦闘しましたが、結果的に希望の試合が観戦できればいいということになりました。現したのは、野球観戦に行くのはとても久しぶりで、最後に行つたのは、今現在監督やコーチが現役で活躍されている頃です。随分前ですが、生で見る試合はとても迫力があり、感動したのを憶えています。当日は思い切り楽しんできたいと思います。

旅行中に 事務 田所 弓佳

六月一日から八日までお休みを頂き、大阪&京都旅行に行ってきました。一日は大阪に行ったら写真を撮りたいと思つていたグリコの前で写真を撮ったり、名物の串カツを食べたりしました。一日は旅行最終日大阪観光でした。なので大阪で起きた地震の時はまだ大阪にいました。飛行機を予約していませんとか一八日に帰らないといけなかったのので駅の案内所やネット調べ、動いている電車やバス、船などを乗り継ぎ六時間かけて無事に空港に着くことができました。ちなみに通常だと電車で一時間ちょっとで着きます。エスカレーターやエレベーターが動いていない、大きな荷物を持ちながらの移動は大変でしたが、何とか着いたのでよかったです(汗)
まさか自分が旅行中に大きな地震に遭遇するとは思っていませんでした。だったのでびっくりしたのと同時に地震の怖さを改めて感じました。

夏カゼ防止 看護助手 柴田 さち子

エアコンや扇風機などで喉や鼻の粘膜が乾燥してしまうと、局所的に免疫力が低下して夏カゼのウイルス感染しやすくなります。また、涼しい室内から急に暑い屋外に出るなど、急激な温度変化は自律神経のバランスが崩れ体調も不安定になりがち。次の事に気を付けながら、体調を管理しましょう。
・十分に睡眠をとる。
・栄養バランスの良い食事を心がける。
・定期的な運動で体力づくり。
・エアコンの温度は26〜28℃に設定し、冷えすぎに注意。
また外出時は熱中症にも注意が必要。こまめに水分を補給して、夏を乗り切りましょう。

ユマニチュード 事務局長 石川 都

今誰もが怖れる認知症には、主な認知・記憶の障害と、周辺の問題行動がある。この認知・記憶の障害は、過去未来が消えて今だけに生きる、いわゆる子供がえり(二度童)で、迫り来る「死」を恐れず暮らせるのは人生の最期に神が与え給うた恵みと言えないこともない。
また最も困るのが暴言暴力、妄想、徘徊と言われるが、これらも最近では、周囲の対応により引き起こされるものだとされる。問題行動にも理由があり、妄想は不安から、不眠は日中の運動不足、弄ばはオムツの不愉快さから来るらしい。
社会学者の上野千鶴子は、沖繩でケアワーカーに「ここに徘徊はなくお散歩があるだけ一言われたそう。一人で歩けば徘徊でも、誰かつけばただの同伴散歩である」という言には唖つた。
要するに認知症は高齢者の「脱」社会化に過ぎず、人生で後から身に着けたものが剥がれ落ちてゆくだけで、元来ないものは出て来ないそう。それこそ怖い。いつも笑顔で周囲に感謝を絶やさない理想的老人になるには、普段からそうでなければならぬのだらう。
認知症ケア技法の創始者、イヴ・ジネストは、認知症で攻撃的な人はいないと言いつつ、認知能力は低下しても、不快の感情は残るため、よく言われる暴言暴力も、ケアする側の急な無理強い行為から身を守る抵抗だということ。それまで全くコミュニケーションをとれなかった重い認知症の人に、正面の近距離から話しかけ、優しく触れ、ゆつくり支え導くことで、動けなかった人が動けるようになるまでなるプロセスには感動する。この技法が「ユマニチュード(人間らしいケア)」と名付けられたのもわかる気がした。

最悪な一日 看護師 高山 早苗

その日は朝からどんよりしていて、お昼を外で食べた後スーパーで買い物をしていて、次第に雨が強くなつていった。その帰り注文した眼鏡を受け取りに行くとおばさん店員に渡された。近くの新聞の字が見えづらいうことを伝えると、「な、ながですか?」顎を引くんですよ!と上から目線に言われた。私はムツとしながら鼻パッドの角度を直してほしいと言おうと、「わかりました。おっしゃる通りにします。」とイヤミな言い方。「ほんと、腹立つわあ」と思いながら、その帰りにお茶を買い忘れたことを思い出し、土砂降りの店内に行き、急いで車に乗ろうとしたら傘をドアに挟んでしまい、ばきつという音とともに先端がポロリ。家についてお茶を入れ、さて飲むとして湯呑みを倒し、周りはビショビショ。本当についていない一日でした。

画像検査の見落とし 院長 石川 悟

千葉大病院で、CTスキャンの結果を主治医が見落とし、腎臓の癌の患者さんが亡くなったということがありました。大病院のようなしつかりした所で、なぜこのようなことが起こるのか、信じられない人が多いのでは無いでしょうか。
医師は誰でも責任感を持って診療を行っています。色んな落とし穴があります。まず専門性。自分の領域の疾患は画像を見て、すぐに異常に気づきますが、ふだん見えない臓器の画像を見ても、異常かどうか判断が難しいことがあります。
次に仕事が多すぎる。診断が難しく、検討会を行うようなケースを除いて、外来の患者さんのカルテやデータを後で見ることはまずありません。その人が外来診察に来ない限り、抜けがないかなど、後日チェックする機会はないのです。
そして最近では情報量が多すぎることがあります。画像データはもちろん、血液検査、病理検査、手術記録、紹介状、他科の記録、服用している薬物の情報など。これらが電子カルテの中にどっさり入っていて、重要な情報は消し去ることはできません。
ではどうすればいいか。一つの解決策は、患者さん自身も自分の情報を持つことだと思います。もちろん主治医が情報を管理し、患者さんに説明するのですが、検査データや画像の報告書などをもらって自分自身でも保管し、疑問があったらもう一度主治医の意見を聞く、というやり方です。
医学用語もインターネットで簡単に検索できる時代です。すべて医者まかせにしないで、健康管理をしていたら、と思えます。

もしかして親譲り? 看護師 澤田 彰子

七十歳を過ぎた母親は、足腰が悪く遠出をしたがらなくなりました。そんな母ですが毎年サクランボ狩りだけは楽しみにしていて、今年も一緒に出かけられる事になりました。園内に入ると手の届かないところの高い場所にある真っ赤なサクランボを私に取らせてはニコリしながら食べていました。私の果物好きは母譲りなのかも知れません。いずれにせよ、サクランボをお腹一杯食べられて私も幸せな一日でした。

梅雨紫陽花蝸牛 薬剤師 石川 恵

体はしんどいですが梅雨の時期は嫌いではありません。様々な品種の紫陽花(アジサイ)六角形の花びらや白色などよく見ますね。あと蝸牛(カタツムリ)!可愛いですよ。特に小さくて殻が半透明な子ツムリ、大好きです♡