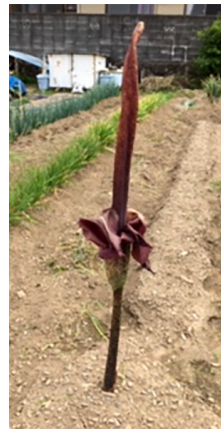


石クリ通信

7月号

珍しいもの見つけた！

看護師 澤田 彰子



芋を春に植えてみました。花が咲くのは珍しく、長年栽培して初めて咲きました。この写真だと大きさがよく分からないと思いますが、一メートルくらいありました。秋に手作りのこんにやくを食べるのが待ち遠しいです。

トライアンドエラー

看護師 太田 小百合

トライアンドエラーは「試行錯誤」。「試す↓失敗」や「試す↓よりよく改善する」を繰り返します。そのため「失敗してもトライし続けることでしょうか？」ととらえる人がいるかもしれません。しかし、トライアンドエラーは何も考えずにやみくもに試すという意味ではありません。何かに失敗しても一度試す時は「何が悪かったんだろう？」「どうすればうまくいくんだろう？」と考える行動が大切です。この視点が加わってこそトライアンドエラーが成り立つわけです。良い結果を得るためには、失敗も重要な要素です。あきらめずトライアンドエラーを重ねていくことが、今後の未来、コロナ終息の一步につながると信じて頑張ります。

一年前

看護助手 柴田 さち子

昨年の六月、先生や看護師さんの学会に、私達も一緒に同行させて頂き、北海道旅行に行きました。現地に着くと、空気の違い、素晴らしい景色・・・大好きな北海道に来たことで感動していました。まさか一年後にこのような事態になるとは誰も予想していませんでした。世界中に新型コロナウイルスの蔓延・・・感染者の人数は少しずつ落ち着いて来ましたが、一人ひとりが自粛して感染拡大しないように頑張りました。北海道の素晴らしい景色をまた見に行けるようになってほしいです。



梅酒作りに挑戦

事務 森 多加子

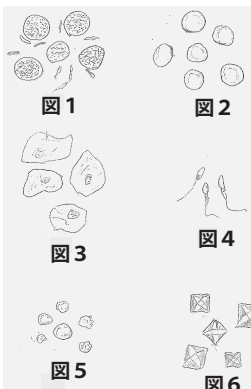
先日、院長のご自宅の庭で収穫された梅の実をたくさん頂きました。さて何を作ろうと考え、王道の梅酒に初挑戦することになりました。毎年梅酒づくりをしている友人に聞いたり、ネットで調べたりして、梅酒づくりのスタート！数時間水に浸しておいた梅の水分を丁寧に取り、容器を煮沸消毒して・・・ホワイトリカーで漬けたもの、ブランド仕立てで漬けたもの、合わせて四本の梅酒が出来上がりました。三カ月から六カ月後が飲み頃だということですが、手作り梅酒の出来上がりが待ち遠しいです。

顕微鏡の中のドラマ

院長 石川 悟

尿検査のなかで、沈渣というのがあります。尿を試験管に入れて、遠心分離機にかけ、試験管の底にたまった滓状ものを、スライドグラスに乗せ、顕微鏡で観察します。四百倍に拡大された視野に細胞成分や細菌が見られます。成人女性が排尿時痛で来て、図1のような白血球と桿菌があれば、単純性急性膀胱炎です。抗菌剤の服用ですぐ治ります。若い男性の尿に白血球があり、一般細菌が見えない時は、性感染症の疑いが濃厚です。どこかで悪い遊びをしてないかの問診も大事です。急激な腰背部痛があつて、図2のような赤血球が見えれば、尿管結石の可能性が大きくなります。また痛みなどの症状がなく、多量の赤血球が見えれば、腫瘍の疑いがあり、精査が必要です。高齢の男性で、白血球と赤血球が多く見られる時は少しやっかいで、膀胱結石、膀胱憩室、膀胱癌、前立腺癌、尿路結核など多くの疾患を鑑別する必要があります。CTスキャンなどの検査を基幹病院に依頼することになります。図3は大きな細胞で核があり、扁平上皮細胞です。特に異常ではありませんが、採尿の時に混じってしまったもので、女性に多く見られます。図4は精子。高齢の人でも時々見られ、元気だな、と感動。

健康診断などで血尿が出ていると言われた人の中で、図5のように大きなや形が多彩な赤血球が見られることがあります。これは腎臓の内部からの出血で、尿細管を通過する際に変形すると言われています。癌や結石の時の赤血球とは見た目が違うので診断可能です。結石を繰り返す人の尿には宝石のかげらのようなものが見られることがあります(図6)。シユウ酸カルシウムの結晶です。



プラシーボ：内なる神秘の薬 事務長 石川 都

本棚を整理していたら、H・ブローディ著「プラシーボの治癒力・・・心がつくる体内万能薬」という本を見つけた。

プラシーボとは偽薬のことで、有効成分のない薬で効果が出ることをさす。その語源は、中世の死者のための夕べの祈り「私は喜ばせる」から来ているという。心と身体との相関をみる精神神経免疫学や西洋と東洋を合わせた統合医療は、プラシーボ反応を心が体と連携して治療効果を高める「神秘現象」と捉える。人の体には初めから、心が思い描くことを治癒力に変換する仕組みが備わっているようである。

例としてよく挙げられるのは、喘息吸入器に花の香を付けるとやがて薬なしの香のみでも症状が緩和したり、笑いや感動で免疫機能が上がることなどである。このプラシーボ効果を医療とのかかわりでみると、医師と患者との間によくコミュニケーションがとれ、相互の信頼関係があると、プラシーボ効果が体内の治癒力を目覚めさせるという。要するに人は社会的動物であり、医療も人間同士のパートナーシップ、相互交流なのである。優れた医療者とは、患者と全人格的にかかわること、患者に主導権を与え、病と取り組む意欲と精神力を引き出すことにある。病む側の人間から見ると、それこそが自らの人生物語を織り上げることである。病を通して人生を見つめ直し、病も死も含めた生全体と折り合いつけながら、毎日一歩ずつ前へ進み、失敗しても諦めず、未来への希望を持って、自分の人生の物語を、幸せの意味のある結末に向けて紡いでゆく。いつからでもまだ間に合うのである。

うちの院長は明るく声も大きいので、来なくていいと言われても顔を見るだけで元気が出るから・・・と通ってくる人も多い。これからは皆で、患者さん一人一人のプラシーボのスイッチをオンにできるような医療を提供してゆきたい。

テレビ

事務 田所 弓佳

私のお家のテレビが壊れてました。なんの予兆もなく番組を観ていたらいきなり消えてしまひびっくりしました。テレビの寿命を調べてみると五年から十年前後と書いてあり、私の家のテレビは十年以上使っていたので寿命より長く使っていたみたいです。まさかちょうど十萬円の給付金が交付されたタイミングで壊れたのでまるで狙っていたかのようです(笑)。これからたくさん使用したいと思います。