

陽だまり

Vol.

25

2018.10

希望ある
未来
を見つめて



公益財団法人
丹後中央病院 広報誌

〒627-8555
京都府京丹後市峰山町杉谷158-1

TEL 0772 (62) 0791
<http://www.tangohp.com>

CONTENTS

ごあいさつ 病院長 西島 直城	2
腎臓病教室・糖尿病教室 (栄養部)	4
ふれあい看護体験 (看護部)	6
高校生リハビリ見学会 (リハビリテーション部)	8
研修医・感想文 入院手記	10
腎臓病教室 糖尿病教室スケジュール 編集後記	16

◆今号の表紙◆



夕日ヶ浦

希望ある未来を見つめて

玲ちゃんと私

病院長 西島 直城

かつて10年前に、福島県から西川玲子先生(以下、玲ちゃん)が当院の整形外科部長として赴任されました。福島大学の整形外科教授が脊椎を専門としていたために、脊椎外科に関しては造詣が深かったと記憶しております。当時は子供さん3人、ご主人1人のご家族でした。

医局会で、飲み会がありました。玲ちゃんは、お酒が大好きです。私の前に一升瓶を、ドカと据えて「院長、飲もう」とおっしゃいました。そして、「この病院で一番嫌いな人は、院長だ」と平気でのたまわれました。明治維新直前、福島県は、松平容保が藩主で、会津藩と呼ばれていました。彦根藩からは、藩主井伊直弼が大老に就き幕政を取り仕切っていました。

薩長連合が成り、長州勢は会津に攻め上りました。当時最新鋭のアームストロング砲は、6キロ離れたところから会津若松を焼きました。幕府に最も忠実であった会津は、殲滅されるまで抵抗し、様々な悲劇が生じました。とりわけ16~7歳の少年藩兵部隊、白虎隊の最期は有名です。会津城下の火災が、会津城が落城したかのように見えたため、もはやこれまでと飯盛山で彼らが自刃したことは、今でも会津の方々の涙を誘います。

その後、生き残りの会津藩士は下北半島に移住しますが(斗南藩)、そこでも辛酸を嘗めることと



会津若松城

なります。

山口県人は、福島には嫁に行けません。逆に福島県人は、山口県へ嫁に行くようです。院長が長州人であるから、その一点で僕が嫌いだと、酒が入った席で一度言ってみたかったそうです。ちなみに、ご主人は彦根出身です。

その福島県からのトルコキキョウが届いています。トルコキキョウの花言葉は、「良い語らい、永遠の愛」だそうです。背丈が高く、花が開くと大きな花になります。ところが、平成23年の3月11日、東日本大震災からは、届かなくなっていました。もうぼつぼつ戊辰戦争の恨みは拭い去ってほしいと思っていました。この平成30年の6月に、見事なトルコキキョウが送られてきました。さっそく病院の玄関に、永遠の愛をと誓いながら、飾りました。

玲ちゃんには、会津のことで先輩が申し訳ないことをしたという気持ちから、私はことのほか優しく接してきたつもりです。

かつて、4~5年前、どうしてもトルコに行ってみたいというので、「もうひとりほしいから」とのことでした。ボスポラス海峡とイスタンブールが、ことのほか彼女の印象に残ったようです。あまりの景色にか、本来の目的の子作りは忘れてしまったと笑っておられました。



白虎隊像

送られてきた
トルコキキョウを
病院玄関に飾りました



それから半年後、「先生、できたようです」と嬉しそうな玲ちゃんの顔を未だに忘れることができません。現在は、ご主人と明石のほうに赴任されていますが、毎週火曜日には、ご自身で運転し午前中は外来、午後から手術を担当されています。「院長が大嫌いだ」という言葉とは裏腹に、最高の笑みを浮かべて「トルコキキョウきれいだったでしょう」と言ってくれました。今年は間人ガニを1匹多く入れるつもりでおります。

子宝に恵まれ、綺麗に日焼けし一層健康になった玲ちゃんの顔を見るのが火曜日の楽しみです。

玲ちゃん一家、丹後の皆さんに、永遠の幸あれと、祈りつつ……生花にさせていただきました。

やはらかに柳あをめる北上の
岸辺目に見ゆ泣けとごとくに
馬鈴薯のうす紫の花に降る
雨を思へり都の雨に

このような心やさしい歌ができたのが、東北“みちのく”です。



腎臓病教室 糖尿病教室

本年度は腎臓病教室・糖尿病教室が隔月に6回予定されています。(裏表紙)
第3回腎臓病教室『低タンパク食』8月2日(木) 及び、第2回糖尿病教室『飲み物の選び方』7月24日(火)の様子を報告します。



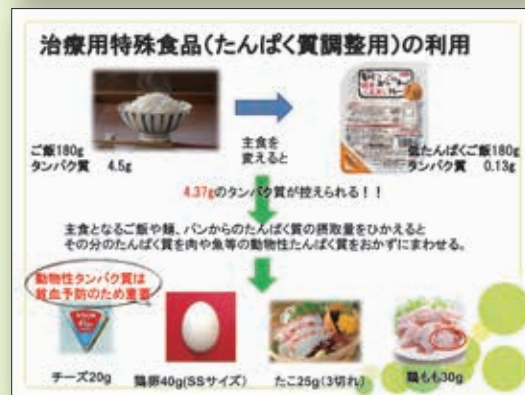
どれくらい摂ったらよいの？

CKDステージ1~2	適量の摂取を心がけ
CKDステージ3a	0.8~1.0g/kg 体重/日
CKDステージ3b~5	0.6~0.8g/kg 体重/日

この場合の体重は、基本的に標準体重が用いられます。
標準体重=身長(m)×身長(m)×22 ㎏
(例)身長165cmの方の場合:1.65(m)×1.65(m)×22 ㎏=59.9㎏

ステージ	たんぱく質(g)	塩分(g)	リン(g)	カリウム(mEq)
ステージ1	0.8	3.0	1.0	20
ステージ2	0.8	3.0	1.0	20
ステージ3a	0.8	3.0	1.0	20
ステージ3b	0.6	3.0	1.0	20
ステージ4	0.6	3.0	1.0	20
ステージ5	0.6	3.0	1.0	20

ステージが進むほど塩分の制限がきつくなります



腎臓病教室「低タンパク食」平成30年8月2日(木) スライドを抜粋しました



スライドを使っでの講義



低タンパク食に問い合わせがありました



低タンパク食の試食品を
展示しました

果物ジュース100%ならいいの？

- 「100%のジュースには、砂糖や添加物の表示がないので、さほど悪くないのでは？」と思われがちですが、果物に含まれる果糖は、砂糖よりも早くカラダに吸収されます。果物から摂る場合は繊維やビタミン・ミネラル、酵素なども一緒に摂れるので吸収を穏やかにしてくれますが、これをジュースという形で摂ると、繊維がないため糖分がすぐにカラダに吸収されてしまいます。
- しかも、一杯のジュースには固形の状態では食べきれない量の果物が使われているので、糖分の量も多く、血糖値の急上昇の原因となります。
- 果物はジュースにせず、カットフルーツで食べるのがおすすめです。

市販の野菜ジュースが危険？

- 市販の野菜ジュースは糖分が高く、大量の砂糖を使用している物もあります。
- “砂糖不使用”と書いてある製品には使用されていませんが、原材料である野菜または果実に由来する糖分が入っています。野菜由来とはいえ、糖質の摂り過ぎには注意が必要です。個々の製品により、カロリーや栄養価は異なりますから、栄養表示をチェック(野菜汁と果汁の割合を確認、野菜のみでも南瓜、じゃが芋、さつまいもが沢山入っている物は糖分が多くなります)し、食事全体のバランスを考えて飲みましょう。

おなかにやさしい 乳酸菌飲料にも！？

- 手軽に乳酸菌を摂取できる飲み物として、なんとなく健康飲料のような印象を感じさせてくれるのが、乳酸菌飲料です。ところが、この乳酸菌飲料の中にも、非常に多くの砂糖が混入しています。
- 500mlペットボトル1本分で、角砂糖18個分、およそ50グラム以上の砂糖が入っている計算になります。
- 乳酸菌は、そのまま口に入ると強い苦味を持っているため、豊富な砂糖で飲みやすくしているというわけです。

疲れたら、栄養ドリンク

- 栄養ドリンクは滋養強壮の効果が求められているため、人間のエネルギー源である糖質がたくさん含まれているのは当然の事。
- 栄養ドリンクの場合、ついビタミンやミネラルなどの成分が効いているかと思いがちですが、実際には「糖分」によって血糖値が急上昇し、元気がなくなったと感じるというのが主なカラクリ。
- シャキッとさせるために50ml程度のカフェインを含有するものもありますが、実はその量はインスタントコーヒー1杯あたりのカフェイン量(60ml)と大差はありません。つまり機能上は「砂糖をたっぷり入れた甘いコーヒー」と変わらないのです。
- その糖分で、物によっては3gの角砂糖なら7個分にもなる物があるので注意が必要。

糖尿病教室「飲み物の選び方」平成30年7月24日(木) スライドを抜粋しました



スライドにて講座が始まりました



講義後多くの質問がありました



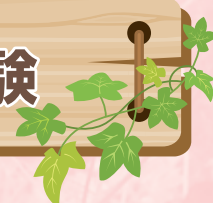
試供品飲料に質問がありました



試供品飲料(粉)の展示(持ち帰り可)



ふれあい看護体験



体験日(第1回目) 2018年 7月24日(火) 参加者: 高校生10名

体験日(第2回目) 2018年 8月 2日(木) 参加者: 高校生 7名



第1回目 高校生が10名参加されました



血圧測定を体験しました



ポットのお湯の温度を
適温にする体験をしました



第2回目 高校生が7名参加されました



病棟の説明を
受けました



シーツ交換を体験しました



寝台にて患者様を運ぶ体験をしました



感想

- まだまだ分からないことだらけで、新しい発見がたくさんありました。

患者様と会話する時には、威圧的にならないように目線を合わせて話すこと。酸素の量や血圧を測って、異常がないか常にチェックすること。心に思っていることを患者様にきちんと伝えて、安心してもらうこと。食事の介助を行う時は患者様がきちんと飲みこめているか確認すること。

担当していただいた看護師さんに教わったことが、頭の中では理解出来ていても、実際に行動に移すことが難しかったです。とてもいい体験になりました。

- 「チーム医療」という言葉をよく聞きますが、今日はいろんな部署に廻り、看護師の体験をして、一人の患者様のためにたくさんの人が関わっているのだと思いました。

私は助産師になりたいと考えていますが、今日見せてもらった看護師さんのように、やさしく思いやりがあり、信頼される助産師になりたいです。今日は1日ありがとうございました。

- 患者様は皆さんそれぞれ違っていましたが、とても陽気な人が多く、とても楽しかったです。シーツ交換をするのは難しくて、なかなか上手にすることができなかったけれど、しわがあると患者様の傷になるので、注意が必要だとわかりました。シーツを替えるだけでも、いろいろな注意が必要だと知りました。

- 患者様の車椅子への移乗は、動けない人は少し手伝い、動ける人は声をかけながら、安全に介助されていました。出来ることは自分でしてもらい、体力が落ちないようにすることが、大切だと感じました。

患者様の気持ちを考えて話しをしたり、何か声をかけることが、とても大切なんだと感じしました。

- シーツ交換は簡単なものだと思っていたけれど、難しくて苦戦しました。看護師さんはユーモアあふれる人が多く、患者様との会話を見て、「このようにするんだ」と勉強になりました。また、患者様の安全を第一に考えた道具は、それぞれ違う工夫がされていて、見たことのある道具でも新しい発見があり、驚きました。あらため

て看護師さらには助産師になりたいと強く思いました。

- 病室に行くときや配膳をする時は、最初に必ず一言声をかけることが大切だと思いました。

看護師さんは、常に周りを見て患者様の様子を観察し、他の部署の方々とも、連携して動いていることが解りました。

患者様との会話で「優しい看護師になってね」と言われました。そんな看護師になりたいし、患者様やその家族の方からも「ありがとう」と言ってもらえる、頼られる人になりたいと強く思いました。



高校生リハビリ見学会



リハビリガーデンを見学しました

見学日(第1回目) 2018年 7月24日(火) 参加者: 8名
見学日(第2回目) 2018年 8月 2日(木) 参加者: 4名



第1回目 8名の高校生が参加しました



リハビリ器具の
説明を受けました

感想

- 病院の中はとても広くて、リハビリする場所もたくさんあって驚きました。実際にどんなリハビリをしているかを見て、患者様の目をじっと見ながら話し、笑いあっている様子がとても素敵だと思いました。
大変そうだなと思ったけど魅力がたくさん解りました。参加できてよかったです。
- 患者様一人一人の性格や生活に応じて、リハビリメニューを考え、行動するのはとても大変そうに思えました。しかし、一人の患者様に二人のリハビリの先生がついておられ、リハビリテーションの部屋や器具にとても工夫があって、とても感動しました。
医療関係の仕事につくことはもう決めているので、もっと学力を上げてより知識をもった人になり、人のために働きたいです。

- 私自身、ソフトボールをしていて手術を三度経験し、リハビリに2年半ほど通った経験があります。その時見たリハビリの様子と今日見たリハビリの様子は少し違いがあって、とても勉強になりました。
今日はいろいろなお話を聞かせていただき、自分の将来について考えるいい機会になりました。自分の経験を活かし、患者様により添える理学療法士になって、丹後に帰ってきたいと思いました。今日はありがとうございました。
- リハビリ施設を実際に見学して、患者様と思っていたよりフレンドリーな会話をし、良い関係で接する、とても素敵な職業だと思いました。
作業療法士の施設で嬉し泣きをして、感謝の言葉を言われている患者様を見て、とてもほっこりしました。私も早く資格を取得して働きたいと思いました。



リハビリテーション室を
見学しました



第2回目 4名の高校生が参加しました



ADL室の中に入って見学しました



ADL室の訓練の様子を見学しました

- リハビリの仕事の魅力を改めて知ることができて、すごく有意義な時間でした。
リハビリ室も実際に見学して、明るい雰囲気で行われていることや、普段なかなか見られないことを見せていただいて、大変勉強になりました。
言語聴覚士はまだまだ不足しているので、私がある一員となって今後の医療に関わっていきたいと思います。
- 今回の見学会で一番よかったのは、リハビリの仕事を実際に自分の目で見る事ができたことです。話にはどんなことをするか聞いて知っていましたが、実際に見る事が出来て大変刺激になりました。
質問コーナーでは、各職種のやりがいや大変さを知り、特に“対人間”という難しさを知ることが出来て、とてもためになりました。
リハビリに対してさらに興味を持つことが出来、

進路を考える上で非常に役に立ちました。今日一日ありがとうございました。

- 実際にリハビリをやっている現場を見る事が出来き、療法士の皆様の生の話が聞けたのが良かったです。これから大学受験を控えているので面接等で今日の体験で考えたことや感じたことを活かしていけたらと思いました。



ADL室の説明を聞いています



研修医感想



破壊と建設 丹後中央病院整形外科研修を 通して考えたこと

京都大学医学部附属病院
2年次研修医 重見 麻友

丹後中央病院では整形外科で研修いたしました。学部生の実習時も、研修医の麻酔科研修中も、整形外科の手術に関わったことはありましたが、整形外科の手術はなんとなく攻撃的な雰囲気、使用する手術器具からも、医師というより大工であるイメージでした。今回、研修先として整形外科を志望したのは、4-5月に京大病院免疫膠原病内科で担当した患者さんに整形外科での手術症例があったことがきっかけでした。患者さんへの治療介入の選択に100%の正解はなく、治療しない選択も含めて、内科的治療と外科的治療の合わせ技が必要であることを再認識した症例でした。初期研修中に外科系の科を選択していなかったため、地域研修も兼ねて丹後中央病院で整形外科を1ヶ月学ぼうと思いました。

研修は、毎朝30分間の呼吸器内科佐竹先生による画像の症例供覧の時間を設けていただき、胸部X線の読影の基本から、各症例のCT画像や検査所見の解釈の仕方などを講義していただきました。毎日3-4症例ずつ基本的なパターンを紹介いただき、大変勉強になりました。午前中は主に外来研修として、関節内注射や抜糸などの処置を手伝わせていただきました。午後にはほぼ毎日手術が1-3件予定されており、助手として参加することで術野を間近で見ることができました。外来、手術を通して、整形外科で扱う疾患は患者さんの生活の質に直結することを実感いたしました。もちろん、最終的にはどのような診療科の疾患であっても生死には関わっていますが、ヒトが活着している限りはより良く生活できることが理想だと思います。整形外科には限らないと思いますが、今回の研修中に強く感じたこととして、外科的な治療介入によって生活の質を取り戻せるかどうかのポイントになると感じました。手術は現状を改善あるいは維持するためのものですが、必ずリスクが伴うとともに、病状を増悪させる可能性もあります。手術結果によっては、病状が如実に生活へ影響し、その状況を受け入れな

くてはなりません。医師は治療介入できる特権を持っているとともに、その治療結果に対する責任も負っていることを強く感じました。整形外科の手術症例としては、骨折に対するロッキングプレート固定術や骨接合術および脊柱管狭窄症に対する側方後方椎体間固定術が多く、その他には手関節・肩関節の内視鏡による手術やキーンベック病に対する血管柄付き骨移植術など、手術手技としては多岐にわたっていました。大学病院では、それぞれの分野の専門家がいることから、手術も分担されていた印象ですが、丹後中央病院ではこれら全て分野の手術において執刀医が野口先生であったことに驚きました。様々な手術に挑戦できる一方で、専門外であってもなんとかしなくてはならない状況下にあることが、大学病院と地域の病院の大きな違いであると感じました。毎日手術に参加したことから、手術室の看護師の皆様にも大変お世話になりました。大した力仕事もできず、準備や片づけにもやや足手まといになりながらも、少しでも力になればと思います、できる限りのことをさせていただきました。少人数での運営や消毒用アルコールによる手荒れと戦いながらも、笑顔あふれる手術室で、本当にいい雰囲気だと感じました。また入院中の患者さんに関しては、看護師さんから野口先生に病状の報告や治療方針の確認などの電話が逐一ありました。30人以上の入院患者をたった一人の主治医として持っている状況だけでなく、それに対して臆々に対応しておられる野口先生にも驚きました。大学病院と地域の病院との大きな違いであるとともに、地域医療の限界も垣間見ました。野口先生を中心として、手術室の看護師さんおよび病棟看護師さんだけでなく、リハビリの理学・作業療法士さん、手術・処置時の放射線技師さん、装具を扱う業者さんなどとの共同作業で丹後や周りの地域の整形外科的疾患をかかえる人たちへ医療を提供していることに関われたことは本当に貴重な体験になりました。

病院での整形外科研修以外に、衣食住についても非常に良い待遇をしていただきました。衣食住が足りてこそ仕事に集中できるという環境を作るべきだという西島院長先生の志を実感いたしました。また西島院長先生のご提案により、私が将来は免疫学での基礎研究を志望していることから、研修の最終週に免疫学の基本について発表する機会を与えていただきました。免疫学の分

野は近年の進歩が著しく、全てを網羅的に、より簡単にまとめるという作業は思っていた以上に大変でした。西島院長先生からは「基本的なことの繰り返しが重要である」という言葉を頂き、肝に銘じておこうと思いました。

形あるものはいずれ無くなります。整形外科での手術は視覚的にも聴覚的にも破壊的ではありませんでしたが、破壊の後には建設的な方法で修復していました。地域での医療も日本全体で見ると限界を超えてしまった地域もあり、崩壊寸前であると言われていたのですが、いずれなんらかの対策が講じられると思っております。臨床医学だけでなく、基礎医学の分野においても当てはまると思

丹後中央病院での 地域医療研修を終えて

京都大学医学部附属病院
2年次研修医 横田 瞭

丹後中央病院消化器内科での1か月間の地域医療研修が終了しました。初めて京丹後を訪れ、たった1か月間で地域医療について学ぶのは非常に難しかったですが、短期間ながらも私が感じとったことを書かせていただきます。

① 高齢の患者さんへの医療

大学病院よりも明らかに高齢の方の割合が高いと感じました。検査、治療にあたり、年齢がポイントになることはよくありますが、丹後中央病院では内視鏡治療を行える体力が十分備わっている方が多く、90歳以上の方に施行することを知り、大学病院との違いを見つけました。

② 地域の結びつき

病院同士の結びつき：丹後中央病院は近くの病院はもちろんのこと、豊岡まで患者をドクターヘリで搬送するなど、京都北部、兵庫県北部の連携体制がとられていました。

京丹後に住む人々の結びつき：鎮静下で内視鏡治療を施行する際、治療終了後に車の運転や一人での帰宅は危険であるため、必ず患者さんの帰宅手段が明確であることが前提です。ご家族のお迎えが多いですが、ある高齢の患者さんの場合、ご家族がその日不在のため、事前に近所の方に治療後迎えに来てもらうように頼んでいたとのことでした。お迎えが必要だから来てもらうという、ごく自然のことのようですが、何かあった時に家族ではない身近な人に頼ることができる環境づくりが地域でなされていることで、体調が悪い時に病院で診察を受けて

ます。特に生命科学の分野においては、技術の発展に伴って、領域の細分化がすすみ、知識量も増加し、より専門性の高いことが求められているように感じます。免疫学の知識も基本に加えて、より細かく砕かれたものも含まれるようになり、膨大なものとなってきていますが、そのなかで自分なりにににかひとつ建設的な知識を構築したいと考えています。今後、自分のしたいことを整理できたということも含めて、充実した1ヶ月を過ごすことができました。今回の研修に関係していただいた皆さんに感謝申し上げます。

早期発見・早期治療が可能となっているのではないかと考え、この地域の人々の結びつきに心打たれました。

③ 高水準の医療

濱田先生の週間スケジュールに沿った1か月間の研修でした。水曜日の丸一日、金曜日の夜は外来、水曜日以外の平日は基本的に午前中に上部内視鏡検査、午後下部内視鏡検査やERCP、EUSを行い、1日の予定が終了してから病棟回診という流れでした。

外来で、検査では異常と診断されない体の不調を訴える患者さんに漢方薬を処方し、実際に内服した患者さんの体調が改善されたことに興味を持ち、漢方薬に関する本を先生からお借りして読むなど、漢方薬について学びきっかけとなりました。

内視鏡検査の日は1日内視鏡室におり、病棟にあがる時間がなかなかとれないため、医療スタッフの方が検査をオーダーして、検査画像が届き次第先生に報告し、その画像を見て先生が処方や指示を出すことが自然に行われていました。研修医がいない病院で、そういった連携が日常的に行われているのを発見し、医療スタッフの積極性に衝撃を受けました。

上記の3点が、私が特に感じたことです。

今回、私は地域医療研修が始まる前に、2つ自ら目標を立てて研修に臨もうと考えました。それは、地域医療に触れて大学病院との違いを感じ取ること、もう一つは、たった1か月で決まらなくても良いので、研修医1年目の時に病棟業務に追われ考える時間がなかった、3年目からの自分の進路について考える1か月にすることです。

大学病院との違い：学生の中から大学病院で研修を受けており、今回地域医療研修で初めて、市中病院では日常的にどのような医療が行われているのかを知ることができました。地域に根づいた生活をされている患

者さんが多いこと、スタッフの数が大学病院より圧倒的に少ないなかで救急患者が運ばれてきたときの連携体制がとられていること、他科との距離が近いことが大学病院と異なっていると感じました。

進路について：私は5回生の時の病院実習で消化器内科をローテーションし、内視鏡検査・治療を見学した際、初めて見た内視鏡に魅力を感じました。その時から消化器内科志望となり、今回丹後中央病院の消化器内科で研修させていただきました。

先生のご厚意で上部内視鏡を実際に触らせていただきました。将来的には内視鏡を自由自在に扱い、検査・治療をして患者さんの体調改善をお手伝いできるような医師になりたいと考えている私にとっては、大変貴重な時間でした。観察部位を常に視野の中心にもってこることがいかに難しいことかなど、見るだけではなく実際に内視鏡を動かさないとわからないことが多く、触らせていただく度に新たな発見をして知らないうちに喜んでいる自分に気づかされ、やはり私は消化器内科医になりたいのだと思いました。

3年目からの進路について先生とお話する機会もあり、今回の丹後中央病院での研修で濱田先生にお会いできたことは、今後の私に大きく影響していくに違いないと思いました。

1か月間の研修を受け入れてくださり、ありがとうございました。今後ともよろしくお願い申し上げます。

1か月間の研修を受け入れてくださり、ありがとうございました。今後ともよろしくお願い申し上げます。

入院手記 「お大事に」は「ご大切に」…… それは愛 ～ 丹後中央病院でであったこと ～

日星高等学校 校長 水嶋 純作

◆ 日帰り大腸カメラの検査に

2月15日(木)大腸ファイバー検査を受けましようとの丹後へ。

前年12月に丹中で受けた人間ドックにて潜血反応があったため大腸内視鏡検査を勧められる。昨年も検査しましたがなんとなくなかったために必要ないかとも思いましたが、信頼する濱田先生の「1年でもポリープができますよ」とのお勧めで今年も大腸カメラを受けることにしました。

ずっと昔に受けた共済病院での大腸カメラは、腸を空気にカメラが押してどんなに苦しかったことか。「この検査だけはいや」の部類ですが、胃カメラもなんの苦もなくできる濱田先生の「楽な胃カメラ」「痛くない大腸カメラ」に委ねることにしました。濱田先生は手術が終わった患者さんに土曜日でしたが回診し声をかけておられました。

検査の結果、3ミリと5ミリの小さなポリープが見つかり、切除することになりました。

◆ 日帰りのつもりが2泊3日に

「ポリープをとったら1泊入院ですよ」と言われていましたが、昨年のファイバー検査で何もなかった経験からまさかポリープができていて一泊入院になるとは半分以上思っていないませんでした。

入院の用意は一応してきたのですが、パジャマは、間

違えて入れてしまっていたし、食事用は割り箸一本、後はタオルとスリッパのみ持参の不覚。卒業生の看護師さんに厚かましくパジャマからマグカップやら最後は、シェーバーまで貸りました。歯ブラシも看護師さんに買ってきてもらいました。

夜と朝の便に血が混じっていたため念のためにもう一回カメラで見てみましょうと相なり。夜と朝の2回、おかゆ食をたいたらげたあとだったので少し残念。また半日かけて下剤のマグコロールを1800CC飲み、便が透明になってから施術、出血は止まっていた心配なかったのですが、何度もトイレへ見に行ってもらって気の毒でした。

透視室では、カメラで見ていくと前日のクリップでの縫合の横が少し血が滲んでいたため、念のため追加のクリップ留めの処置がなされました。

念のためにもう一泊することになりました。2日目夜も3日目朝は、血便もなく異常無しで、17日に退院し気持ちよく帰ってこられました。

◆ 4人部屋での生活から

2泊3日の入院で、以前日赤で白内障手術時には個室でしたから、私にとっては、久方ぶりの4人部屋。幸いびぎに悩まされるということはありませんでしたが、夜中に同室の方が、薬を飲むために起きて電気をつけられ

たり、朝早く目覚める方の音で目が覚めたりで、慣れないせいか十分に眠れないところは確かにありました。自分も、オリンピックの女子カーリングの韓国戦をTVで見ている気づいたら10時半で、10エンドの最後の山場にもかかわらずおっといけない消灯過ぎてると電気消した次第。私も自分のいびきには気づかないし、お互い様でしょうか。

病室を回ってこられる看護師さんの4人へのそれぞれの患者さんにかけてる言葉や対応、更に付き添いに来られている方のお話も聞くことができる機会になりました。(勝手に聞こえてくるのですから聞き耳を立ててではないですよ)

仕事やこれからの対応でやるべきことは一杯残っていましたが、職場に木曜に帰れなくなったことやお泊まりで金曜になることを伝えると同僚が「ゆっくり休んできてください。土日もありますから」と言ってくれ助かりました。

自分の身体の養生だけに関心を向けられるというのはありがたいことです。入院してたからこそ、一試合全部TVで見れた女子カーリング。ピンチを笑顔で超える姿にも癒やされました。

◆ 丹後弁に癒やされて

「何が心地良かったのだろう」とずっと考えていてわかったことがあります。丹後弁のゆったりとした響き。私も幼稚園の頃母をなくして、間人の親戚に預けられていたことがあり、周りの人の丹後弁で私を励ましてくれていたことを覚えています。

同室の男性の付き添いに来られていた娘さんがお父さんと会話が聞こえてきました。丹後弁のイントネーションでお父さんの言葉に「そうだねー。そうだねー」と応えられていてとても心地よく聞こえます。ゆったりとしたまた相手を否定しないものの言いの優しさが聴いているものの心にも染みていきます。

お父さんはきっと私と同じように大腸ファイバーを受けるために入院されていて、不安な夜を過ごされる—それを思う娘さんが寄り添い会話をされているだろう姿はとても温かく情感に満ちていました。カーテン越しに聞こえてくるその声色から「どんな方かなー」ってベッドの中で想像していました。

そう女子カーリングのメンバーも北見の田舎出身で、どこか訛りがあり、「そうだね、そうだね」と言いながら笑顔で、ピンチを超えていっている姿と重なって余計に心にしみたのです。

◆ 寄り添うリハビリ

看護師さんやリハビリのスタッフも若いのに高齢者の方によく声をかけて丁寧にケアしておられるのに感動します。今日で退院のおじいさんのところでリハビリの方の会話も聞こえてきます。(インフルエンザの流行でお部屋リハビリ)

「退院良かったですね。よくがんばられましたね。寂しくなりますね。」と自分の素直な気持ちを伝え、「お家でもまたがんばってやってくださいね。」と励まされます。初めは女性のあとから男性の介護スタッフ、そして看護師さんと3人3様ですが、みんな「めんどくさがらず」ていねいな仕事をされているのが見えないけど伝わってきました。

私の家にも93になる母がいますが、結構、冷たく当たったり邪険な物言いになっていることが多く、この病院の方たちの姿に感動です。心温かな看護や介護これが丹中の使命ですね。

◆ 寄り添う看護

2泊3日だとローテーションで、私の所にも担当の看護師さんが5人くらい変わります。

大腸検査の前処理で下剤を飲み便の色を看護師さんに知らせて便器の中をみてもらうと言うのがなんとも恥ずかしいところ。でも、見る方が、もっといやだろうで、血圧を測りに来てくれた若い看護師さんに聞いてみました。「人の便を何度も見に行ったり大変ですね。」と言うと「いいえとんでもないですよ。どうぞ気兼ねなく」と言ってくれて安心しました。

気軽に話しかけてくれたり、立ち止まって注文を聞いてくれたり、よく寄り添ってくださっていました。それは、患者さんへの思いやり=思い遣りであり=思いを相手にやること、すなわち大切にしようという心の表れなんだと思います。

◆ 丹後中央病院だからこそその看護

丹後中央病院では、交代の時も、「今夜担当する〇〇です。よろしくお願いします。」って回ってこられます。点滴の注射や検温血圧の定期点検の回診、おなかの音を聞く聴診などの動作の中に、自然な気遣いが感じられます。

もちろん仕事とは言え、ひとつひとつの対応からその人の「人となり」が感じられるのです。若い看護師さん、ちゃんと背筋が立っていました。仕事への真摯な姿勢と誇りでしょうか。そして物腰の柔らかさから、その人の人間性が伝わってきます。

そういう意味で、高齢者の患者さんが大半を占めるで

あろう丹後中央病院では、丹後の患者さんが多く、それ故比較的ゆっくりとした時間が流れ、看護師さんもまたその流れの中で自分の気持ちをゆったりと持てることが、一人一人の看護の姿勢にも影響しているのかもしれない。

だからこそ、ここに病院があり続けることに意味があります。声かけや雰囲気、部屋の空気を伝わって私の心に入り込みます。そうして人は癒やされていくのですね。

ともすれば現実の暮らしの厳しさや職場のギクシャクした人間関係など、それはどこでもあることですが、仕方ないとあきらめかけたりすることの多い毎日です。

外に目を向ければ、戦禍の絶えない世界であっても、絶望することはないのかも知れません。

愛は、それを受けた人に伝わり、広がっていくのですから。そのモデルがここにあります。

私も「看護の心や看護に向かう姿勢」といったものを頭では理解していましたが、一人一人の看護の中に「具体的に表れるもの」を直接感じることができました。これも大きな気づきでした。それに会わせてもらったことに感謝します。

◆ オアシスをつくろう

地方に人は少なくなり、経営が難しいと人を配置できません。悪循環に陥ります。

父が、数年前に誤嚥で意識が戻らないまま約一年間入院し（最後は亡くなりました）ていたこともあります。看護師さんの仕事は、端から見てとても忙しく、ナースコールは絶えずなり、丁寧な対応をしたくても、こなすことで精いっぱいなんだと感じていたこともあります。自分に当てはめてみると、勤めが学校ですからいろんな出来事があり、その対応が冷たく感じるものであったり、自分の立場であれば上から目線になっていたりのでしょう。

私も、先生達をみていて、やって当然のことができていないことに腹を立て、あの人だめやとか、あの生徒ではないなっているの、とみている時があります。自分の立ち位置が変わらないとその背景や相手の思いが見えません。そうした職場風土が、意欲を無くさせ、若い人が希望を失って辞めていくのだらうと思います。

忙しいと他人に関わる余裕がなくなります。不安や心配を聞いてくれる人がないと、不満に変わります。そうした職場環境は、管理職の責任でもありますが、なかなかすぐには変えられません。

その中にあって、変えられるのはやっぱり自分の気持ち、仕事に向かう気持ちからです。何のために仕事をし

ているのか。病院では患者さん、学校では生徒のために自分が何ができるか、それぞれが、自分の職責を果たし、チームとして、いい看護を、いい教育をする、そうした大切な仕事、そこに携わっていることへの誇りをもてる学校に思っています。

それが、患者さんにとって痛んだ羽や傷ついた心を癒し治していくオアシスとしての病院に、生徒にとっては学校が、元気と勇気と志をはぐくむ場所になるのではないのでしょうか。もちろん働く人にも温かな場所に向かいたいと思います。

◆ お大事にー御大切……それは愛

傷ついた身体や心をいたわり「お大事に」と言葉をかける。それは、看護師さんとして当然の言葉なのかもしれませんが、ここでは、言葉に思いが感じられました。

相手のことを大切に思う心が、「お大事に」であり、それは「愛」なんだと思います。

戦国時代に我が国に入ったキリストの隣人愛。聖書を日本語に訳すとき「一には、ただ御一体のどうすを万事にこえて、御大切に敬ひ奉るべし。二には、我身のごとく、ぼろしもを思へという事はなり」と聖書を訳し、神への愛と同時に隣人への愛も説いていました。宣教師の思いがloveを「御大切」という言葉として翻訳したといひます。

神の愛「御大切」の実践として、世界中で宣教師は、病院を作り貧しい子どもたちのための孤児院をそして学校を作っていたのに違いありません。「自分がして欲しいことを他の人々にも施しなさい」（聖書）

厳しい冬を越え、貧しい暮らしを支えあってきた丹後、そこで生まれ育った人々の思いやりと優しさ。丹後という風土、そしてそこでくらす人たちに囲まれた病院が、丹後中央病院です。

丹後はどこかキリシタンの長崎や五島と私の中ではつながっています。自分の身体や心が弱っているときに人の優しさが分かります。

◆ 卒業生へのエール

日星高校の卒業生の看護師さんにも看護をしてもらいました。「緊張しますね」って点滴を丁寧にしてくださったり、厚かましく買い物までお世話になったりしました。「2年が終わりますが来年はプリセプターの役をさせていただきます」とOさん。こうして頑張っている卒業生を見るのは、うれしいものです。そうした看護師を育てる仕事の一端を担っていることに私もうれしく思います。

卒業生たちがこんなふう生き生きと働いている姿

を高いところからでなく、一番低いベッドに横たわる所から感じる事ができました。頑張っている卒業生から愛をもらいました。

今、看護科で頑張っている生徒の皆さんにも看護の知識や技術はもちろんですが、「相手を思いやれる看護師さんに育ってほしいな」と改めて思います。

看護科長の中野先生に、LINEで卒業生の姿を報告すると、「頑張っている卒業生が私たちの誇りです。これからも生徒の幸せのために、進化する看護科のために働きます。」って返事をいただきました。うれしいですね。

学校においても先輩や先生の姿が、生徒の品格をつくっていきます。先輩や先生の日々の姿がより良い教育、より良い看護への第一歩なんだと改めて思います。

私の学校にも丹後中央病院からたくさんの支援をいただいています。奨学金の新設から寮やICT環境整備まで、そして以前は院長講義、今は看護部長の授業など

看護師より

日星高校卒業生 倉橋 咲子



私は与謝野町から、日星高校に進学し、平成25年に卒業しました。

私が在学中も校長であった水嶋先生が、このたび、この「陽だまり」に寄稿されると伺い、学生時代を懐かしく思います。

当時、丹後中央病院から院長先生が教えに来られていました。分かりやすく、ユーモアのある授業と、試験前には問題をこっそり教えて頂いたおかげで、院長先生の試験はいつも優秀な点数だったことを覚えています。

院長先生の最後の授業の際には、学生を代表して花束をお渡ししたのですが、院長先生は受け取った花束を

……そのお返しは、いい生徒を育ていい看護師を送ることだと思っております。看護科に生徒が集まらずもう閉店しないとなって諦めかけていた時出会わせていただきました。そして「私の力で40人にしてみせましょう」と「丹後中央病院は日星看護科を応援します」と奨学金を作ってください、新聞のチラシも3回も出していただきなんと40名に回復。以来、ほぼ40名が続いています。

「家が貧しくとも教育の機会均等です。この丹後の地の灯台としての病院に」との西島院長の志とつながっていきたくと思います。

いろんな人のおかげで、今こうして生きておられる……そんな気持ちにさせていただいた丹後中央病院の看護師の皆さん、スタッフの皆さんありがとう。

困難があっても笑顔と感謝を忘れず、相手のことを大切にしていきますね。これからもよろしくお願いします。

看護師より

日星高校卒業生 石井 千智



日星高等学校の、平成24年卒業生です。

以前は女子校だったのですが、現在は男女共学となり、男女共、卒業すれば看護師の国家試験を受けることになります。

2年目の時に、実習認定式を通して自分が看護師になる事を改めて実感した事を覚えています。実習の時には、先輩看護師やそれぞれの部署の方々に、親切に

教えて頂き、とても楽しい実習生活を送ることができました。

その後、病院見学で丹後中央病院に来させて頂き、ここで働きたいと思い就職を決めました。

今回、水嶋校長先生がこの「陽だまり」に寄稿されている事を伺い、一筆書かせて頂きました。

楽しかった5年間を振り返っております。

腎臓病教室 平成30年度予定

	日 程	テ ー マ
第 1 回	済 平成30年 4月 5日(木)	腎臓の働きを知ろう
第 2 回	済 平成30年 6月 7日(木)	減塩食の工夫
第 3 回	済 平成30年 8月 2日(木)	低タンパク食
第 4 回	済 平成30年10月 4日(木)	カリウムって何?
第 5 回	平成30年12月 6日(木)	年末年始の過ごし方
第 6 回	平成31年 2月 7日(木)	油の摂り方

場 所 丹後中央病院 2階 ふたばホール

時 間 14:00~15:00 (受付 13:45~)

対象者 慢性腎臓病 (CKD) の診察を受けた方およびそのご家族 (当院を受診されている方)

参加費 保険一部負担金をお支払い下さい。(3割負担: 240 円、1割負担: 80 円)

糖尿病教室 平成30年度予定

	日 程	テ ー マ
第 1 回	済 平成30年 5月22日(火)	だからこうや豆腐を食卓に
第 2 回	済 平成30年 7月24日(火)	飲み物の選び方
第 3 回	済 平成30年 9月25日(火)	太りにくい体を作ろう!
第 4 回	平成30年11月27日(火)	年末年始の過ごし方
第 5 回	平成31年 1月22日(火)	糖尿病は骨折のリスクが高い? ~骨を丈夫に保つには~
第 6 回	平成31年 3月26日(火)	ストレスは糖尿病の大敵 ~自律神経を整えよう~

場 所 丹後中央病院 2階 ふたばホール

時 間 14:00~15:00 (受付 13:45~)

対象者 糖尿病の診察を受けた方およびそのご家族 (当院を受診されている方)

参加費 保険一部負担金をお支払い下さい。(3割負担: 240 円、1割負担: 80 円)

編 集 後 記

近頃、自然災害が連続しております。

私の家にも舟屋がありますが、台風や高潮の時は大丈夫ですかとよく聞かれます。

舟屋は、1階部分が船のガレージで、船を引き上げるために接水した開口部が設けられています。

近年、台風や高波により、舟屋内部奥まで海水が入る被害が目立ち始め、全面を塞ぎ機能しない形態の舟屋が多く見られるようになりました。

我が家も塞いではどうかという話になったようですが、その時は祖父の強い拘り^{こまり}で、沙汰止みとなりました。

そうこうしているうちに、伊根湾全体が国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されたために、外観の変更が認められなくなってしまいました。

年々、高波の威力も増しているようで、窓ガラスが割れたり、角材が流されたりなど、両親の手に余るようになっており、私も駆り出されることが多くなってきました。同じ地に住み続けていくということは、色々な覚悟が必要なのだと思います。

未筆ながら、ご寄稿、ご協力いただきました皆様にお礼申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(秘書広報部 千賀雅俊)