



BETHEL通信

2019年7月号 (第192号)

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL 089-925-5000

ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>

心の処方箋

私たちスタッフは、4階病棟の一角にあるバルコニーの事をガーデンと呼んでいます。ボランティアさんによって丁寧に育てられた花々で彩られているので、どの季節でもお花を楽しむことができ、椅子やテーブルもあるので患者さまや御家族の憩いの空間となっている場所があります。



数年前、気持ちの良い天候に誘われて、患者さんとガーデンに散歩へ出た時の事でした。その方は声を出すことが難しくなっていたのでガーデンに出ると「ソラガアオイ」と筆談して下さいました。

私は「そうです。そうでしたね。空は青いです。」と何ともまとまらない返事をしたように思います。

あたりまえの日常を意識することなく生活していた私にとって、「ソラガアオイ」の6文字に詰まった深い意味を考えると、胸が熱くなりました。しばらく何も話す訳ではなく、ただ青い空を見上げて流れる雲を眺めていたのですが、不思議と私自身の心が軽くなっていました。また、その時の空気感と本当にほっとされた患者さんの穏やかな横顔を、今でも鮮明に覚えています。

気になったので後に「空を見上げる効果」について調べてみたところ、空を見上げると自然に背筋が伸び、条件反射のように深く呼吸ができるのでリラックス効果に繋がる、ということを知りました。

人は辛いことや、考え事をしているとき、不安な事で心が悶々としている時には、気づかないうちに下を向いて過ごしていることが多いそうです。

梅雨の中休みに久しぶりの青空がのぞいた時には、ぜひ騙されたと思って自分のために数分時間を費やしてみてください。



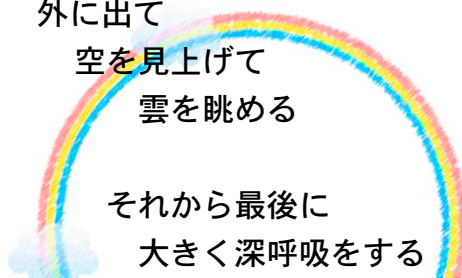
外に出て

空を見上げて

雲を眺める

それから最後に

大きく深呼吸をする



たったこれだけです。「ソラガアオイ」と、心がスーッとほぐれる感覚を体験してみてください。これは私が患者さんから教えてもらった、大切な「心の処方箋」です。



風疹について - その1 -

5年ぶりに流行の兆しがある風疹。昨年の患者数は全国で2917人でした。今年5月現在ですでに1400人を超えています。風疹に対する免疫が不十分な妊娠20週までの女性が感染すると、生まれてくる子どもが障害を持つ可能性が高くなります。女性の予防に焦点が当たりがちですが男性の風疹患者数は女性の5倍も多く特に30～50代の男性は注意が必要です。

風疹の症状

風疹ウイルスによる急性発疹性感染症で、春先から初夏にかけて多くみられます。潜伏期間は2～3週間で主な症状として発疹・発熱・リンパ節の腫れが認められます。麻疹に比べると症状は軽く「三日ばしか」とも呼ばれます。大人がかかると子どもより発熱や発疹の期間が長くなったり関節痛がひどくなったりすることがあります。

30～50代の男性が要注意の理由

なぜ、男性の風疹患者が多いのでしょうか？それは成人男性における風疹ワクチンの接種率が低いということが挙げられます。



【1979年度生まれ（39歳）以上の男性】

女性のみ学校で集団接種しており定期接種の機会が全くなかった。1962年度生まれ（56歳）以上は男女とも接種していないが大半の人が風疹に感染し抗体を持っている可能性がある。

【1980年度～1987年度生まれの男女】

個別接種が推奨されていたが中学生が対象だったため接種率は低くなっている。

【1990年度～1994年度生まれの男女】


1歳で1回目、8歳で2回目の接種を推奨されていた。1歳での接種率は高かったが18歳の接種率は70%前後にとどまっている。



現在風疹の流行の中心は20代～50代の男性で、ワクチンの接種状況と一致しています。

風疹は、咳やくしゃみなどの飛沫感染やウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる接触感染を感染経路とするため、簡単に感染させてしまう可能性があります。自身が発症する前から周囲への感染力があるので注意が必要です。

風疹の抗体検査をして免疫があるかどうかを確認してみてください！！

 次回は風疹の予防と検査法についてです。

外来からのお知らせ

- ◎ 豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）外来診療日
7月3日（水）、7月17日（水）、7月31日（水）
- ◎ 多田 聡 医師（神経内科）外来診療日
7月11日（木）、7月25日（木）
- ◎ 7月の休診（6月24日現在）
7月19日（金） 外科 中橋 恒 医師



～花の日～



コイノニア幼稚園の子供達がお花を持って
病棟に来て下さいました。 (2019. 6. 4)

～チャペル 琴コンサート～



お琴の音色に
癒されました。
(2019. 6. 5)

ベテル旬会

あじさいの
土の種類で
花の色

(節子)

いさはやの
鯛めし妻と
砂に座し

(平岡 恵風)

電車まつ

ホームにつばめの
宙返り

(河田 和子)

プラタナス
夜もみどりになる
夏が来た

(匿名)

ナースの掌
ナースの笑顔
新樹光

(匿名)



投句箱は受付・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。
『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。