



BETHEL 通信

2022年5月号（第226号）

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000

ホームページ <https://www.bethel.or.jp/>

詩との出会い

2021年8月から2階西フロアに配属となった實好です。

2階西フロアは障害者施設等・一般病棟です。何らかの疾患で重度の肢体不自由や意識障害となられた患者さまが多く入院されており、病状からコミュニケーションが思うように取れない患者さまもおられます。

私はコミュニケーションが取りづらい患者さまに出会ったとき、いつも思い出す詩があります。それはルース・ジョンストンの「きいてください、看護婦さん」という詩です。

あなたは、教育があり、りっぱに話し、純白のぴんとした白衣をまとい、ほんとうにきちんとしています。

わたしが話すと、聞いてくださるようですが、耳を傾けてはいないのです。

助けてください。

わたしにおきていることを、心配してください。

わたしは、疲れきって、さびしくて、ほんとうにこわいのです。

話しかけてください。

手をさしのべて、わたしの手をとってください。

わたしにおきていることを、

あなたにも、大事な問題にしてください。

どうか聞いてください。看護婦さん。

〈参考〉American Journal of Nursing より一部抜粋

私が看護を学び始めてから、勉強会や看護雑誌等で何度も出会いました。詩の一部を読んだだけでも、たくさんの事を伝えているなと思います。①尊厳を守る。②想像する。③考える。④その人を知る。⑤思いに寄り添う。等…簡単なことではありません。実際、患者さまの側にいき患者さまを思い関わっているつもりでも、それが十分でないと感じることもあり、理想と現実にはギャップを感じているスタッフも多くいます。

しかし、患者さまの側にいる看護・介護者があきらめたり、忘れたりしてはいけないとても大切な事だと思っています。

長期にわたりコロナの影響を受けていますが、心穏やかに過ごせる日が1日も早く来ることを願っています。

（2階病棟西フロア看護師長 實好 央子）

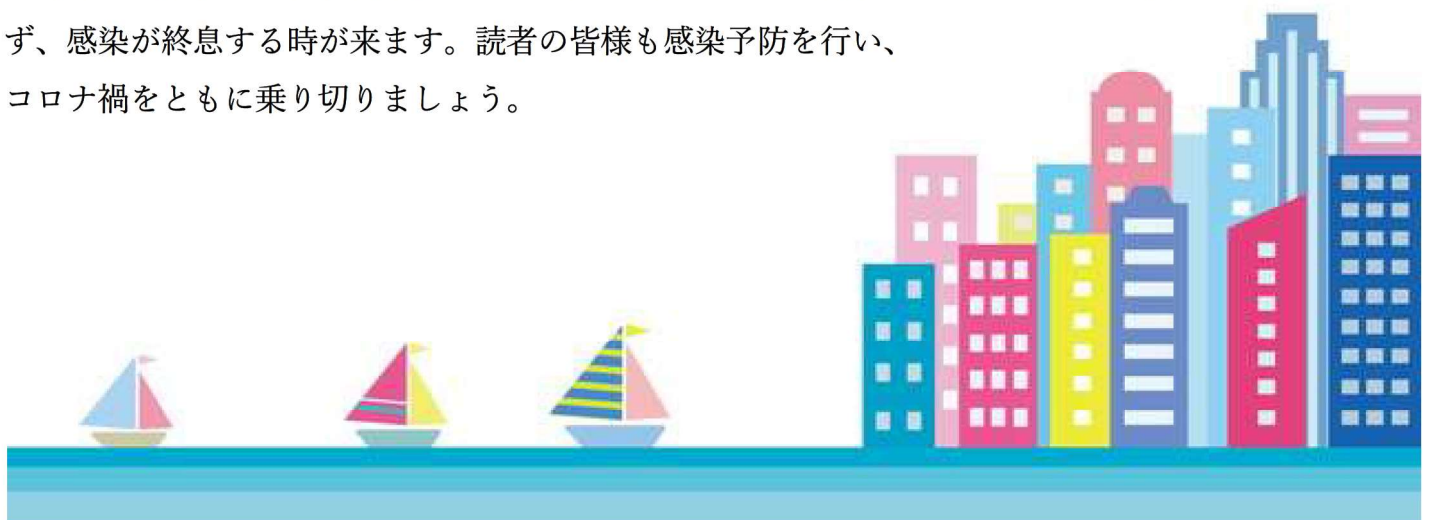


コロナ感染症から学んだこと

横浜クルーズ船での新型コロナウイルス感染症（COVID-19）クラスターから2年経過しました。クルーズ船での感染報道の後、愛媛県での初確認は令和2年3月2日でした。この時点では夏頃には、COVID-19は治まるだろうと甘く考えていました。2年以上にわたる感染になるとは想像できませんでした。

このCOVID-19とともに生活した私たちは、何を学んだのでしょうか。三密をさける、マスク、手洗い、人との接触を減らすために外出や外食を行わないこと等が求められました。それにより家族と自宅で過ごす時間が増え、家族の大切さや子供の成長を実感できました。一方、家族と一緒に過ごす時間が増えたことによる一因として、オミクロン株では家庭内感染が急増しています。一人で過ごすことは、少し変わった人のような印象を持たれることがありましたが、COVID-19により独りぼっちが当たり前になりました。COVID-19に感染すると外出ができなくなるので、行政から当座の食料品の支給が行われ、必要な医薬品を電話診察で受けとる制度が整備されました。在宅勤務が推奨された結果、東京をはじめとする都市部からの脱出が生じています。東京勤務から松山での在宅勤務をしながら、ご両親の療養を支援される家族も増加しています。オミクロン株の爆発的な流行により医療者、保育士、教員など社会に欠くことのできないエッセンシャルワーカーという言葉も注目されています。そういった職種が感染すると社会機能に大きな影響を及ぼすことがわかりました。医療・介護スタッフの感染や濃厚接触者認定により自宅待機を命じられ、病院や介護施設での人員不足が生じ業務に支障が生じたことが報道されています。何よりも大きな事は、命というキーワードが言われるようになったことです。多くの人の死亡報道やCOVID-19によって制限された生活、感染者の急増で通常医療の制限が大きく連日報道されました。自分だけでなく周りにも感染を広めないような行動が意識されるようになりました。経済が中心で如何に儲けるかという事に重点が置かれていた時代から、命と家族の大切さが改めて認識されました。

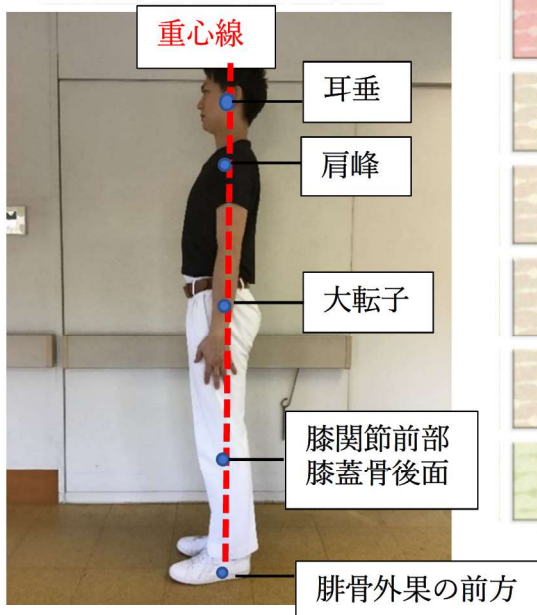
当院では、厳重に感染予防に努め、感染を広げないよう、持ち込ませないように注意しています。必ず、感染が終息する時が来ます。読者の皆様も感染予防を行い、コロナ禍をともに乗り切りましょう。



姿勢のお話①

不良姿勢になる原因としては、生まれながらの骨格の変形が原因となるものもありますが、現代社会におけるワークスタイル(長時間のパソコン・スマートフォンなどの使用)が正しい姿勢の機能を損なわせるといった後天的な要因も関係しています。不良姿勢が継続されると、その姿勢が本人にとって居心地の良い姿勢と認識されます。これが習慣化され定着すると、筋肉のアンバランスや姿勢の歪みを生み出し、結果的に痛みが誘発されることもあります。それではご自身の姿勢をチェックしてみましょう。

〈理想的な立位姿勢〉



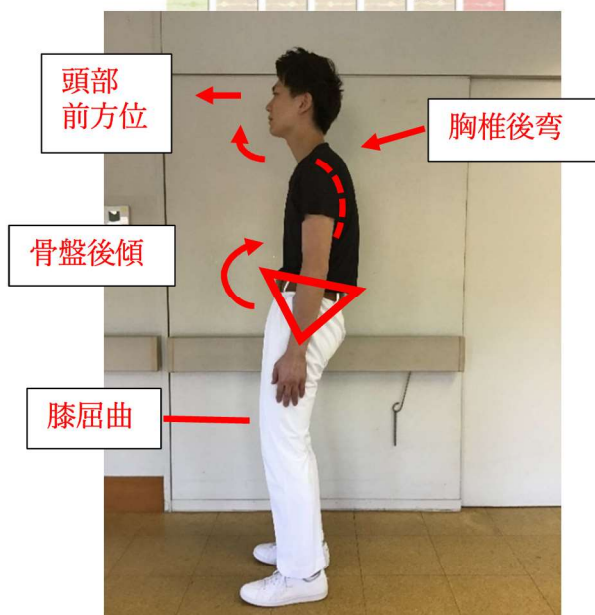
理想的な立位姿勢は左記のランドマーク(耳垂～肩峰～大転子～膝関節前部～外果)が一直線となる。

〈チェック項目〉

- ・目線はどうですか？
- ・頭は前方へ出ていませんか？
- ・顎は引けていますか？
- ・猫背になっていませんか？
- ・反り腰になっていませんか？
- ・骨盤は前傾していませんか？ 後傾していませんか？
- ・膝は曲がっていませんか？
- ・足底の重心はどこにありますか？

下記の2つの姿勢はよく見られる姿勢です。スウェイバックはいわゆる猫背です。スウェイバックの語源はボクシングのディフェンステクニックの1つで上体を反らし相手のパンチをかわす姿勢に似ていることからです。反り腰は一見キレイな良い姿勢に見えますが、腰椎過伸展になることで腰部にストレスが加わります。

〈スウェイバック姿勢〉



〈反り腰姿勢〉



いかがでしたか？今回は横から見た姿勢ですが、正面や上方から見た姿勢の評価もあわせて必要です。次回はスウェイバック姿勢と反り腰に対する簡単なエクササイズをご紹介します。

外来診療日のお知らせ

- ◎ 豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）
5月18日（水）
◎ 多田 聡 医師（神経内科）
5月12日（木）、5月26日（木）
◎ 吉田 暉 医師（神経内科）
5月16日（月）



新任医師紹介



ひの まさはる
樋野 正治 医師

診療科目：内科
出身大学：徳島大学



よしだ あきら
吉田 暉 医師

診療科目：神経内科
出身大学：愛媛大学

プロフィール

<略 歴>
1995 年 萱町で開業
2017 年 鷹の子病院内科
2021 年 松山まどんな病院内科
2022 年 現在に至る

プロフィール

<略 歴>
2018 年 済生会松山病院研修医
2020 年 愛媛大学医学部付属病院臨床薬理神経
内科専攻医
2022 年 済生会松山病院 脳神経内科

患者様やご家族様に何でも気軽に相談して頂けるような「やさしい医療」を心がけていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

脳神経内科医の吉田 暉です。神経疾患は難病も多く長期間つきあっていく疾患も多いですが、それによる生活の質の低下がおきないように尽力して参りますので、よろしくお願い申し上げます。



オロナよ
来るなと一喝
花見する
(平岡 恵風)

頭上で
ペンカケタカ
ほととぎす
(四季)

ベテル旬会



投句箱は受付・各病棟に設置しています。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はご意見箱へお願いします。
掲載中の写真についてはご本人様、ご家族様の許可を得ています。

発行日 2022 年 4 月 25 日