



BETHEL通信

2021年11月号(第220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/>

ベテル病院の研修で学んだこと



9月21日～10月15日まで緩和ケア病棟で研修されている加藤里絵先生に記事を寄せていただきました。

9月21日から10月15日の4週間ホスピス病棟で研修をさせていただいております、松山赤十字病院初期研修医2年加藤と申します。

今までの研修においても緩和ケアのe-Learningを受講し、終末期の緩和治療の開始からお看取りに至るまで携わらせていただく機会がありました。しかし、治療に注目し出来ることを探す余り患者さまの不安など心理面へは十分に向き合えていなかったと痛感しておりました。

貴病院での研修が始まり早2週目となりました。今までの急性期病院と異なる考え方に触れ、患者さまの生き方や性格・死生観、家族の想いを十分に理解し希望に沿う緩和ケアが模索されていることに感銘を受けました。人が尊厳を持って死を迎えることの大切さを日々学ばせていただいております。また、多職種から色々な立場で寄り添われており、入院された患者さまが「ここに来て良かった」と口を揃えて言われる様子が最期を迎える場としてとてもありがたい場所であると感じました。

スピリチュアルケア勉強会にも参加させていただき、経験の難しい領域であるスピリチュアルペインをどう受け止めどう返していくのかの一端を知ることができました。実践はとても難しいですが心に留めて今後の医療に還元していきたいと思っております。

私は将来小児科に進もうと考えております。ホスピス病棟で研修させていただいたことでより一層患児の命の尊さを感じ治療に邁進したいと思いました。また、小児科領域での緩和ケアに直面した折には家族の想いや声に出せない患児の苦痛など人の心にも寄り添える医師になるよう、貴病院での研修を生かして精進していきたいと思えます。

最後に、ベテル病院や訪問診療でお世話になりました全ての患者さま、ご家族さま、スタッフの皆様さまに深謝いたします。ありがとうございました。

(松山赤十字病院 研修医 加藤 里絵)



ノルディックウォーキング NW との出会い

NWは、2本のポールを使って歩く全身運動です。

雪原を駆けるクロスカントリースキーの選手(日本では荻原兄弟が有名)が夏場のトレーニングとして、フィンランドで始まりました。

エネルギー消費は普通のウォーキングよりも約 20% 増加するので、体力作り、減量に効果があります。また、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善があるばかりでなく、心肺機能向上、血行動態改善といった効果もあります。腰・膝への負担が軽減し歩行が安定するので、歩行訓練やリハビリとしても活用されています。さらに、歩くことは認知機能にも良い効果があると言われています。

(文章は、総合体力研究所 HP・東京都健康長寿医療センターHP から引用)



背筋が自然に
伸びてきます



- ☆視線は落とさず前方を見る
- ☆背筋を伸ばしましょう。
- ☆足はかかとからおろし、歩幅は少し広くとります。
- ☆ポールは軽く握り、リラックスして腕を前後に振ります。
- ☆ポールを突く位置は、体の横。前足と後ろ足の間。
- ☆ポールは斜め後方へ押し出します。
- ☆時間の目安は、30分～1時間。(最初のご自身のペースで)

私は、数年前から膝の痛みがあり、長く歩けなかったのですが、この夏、写真の友人の紹介でNWと出会い、毎日、少しずつ歩くことで、1時間以上歩くことができるようになりました。姿勢が良くなったと言われ、嬉しかったです。先日、あきらめていた登山にも挑戦することができました。

また、新型コロナウイルス感染後に体力が落ち呼吸機能が低下してしまった知人は、NWを継続し、呼吸機能が回復し体力がアップしたと話していました。

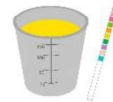
『1日1ノル(ディックウォーキング)～コロナに負けるな 同じ空の下』を合言葉に、全国の仲間がフェイスブック等に日々の様子や各地の風景・体の変化などを投稿し、お互いに励まし合い、NWを継続しています。

NW用ポールの長さは、身長cm×0.68 (身長160cmでは、ポール110cm) ポールは、スポーツ店などで購入できます。スポーツの秋、歩きに自信のない方も始めてみてはいかがでしょうか？ 嬉しいサプライズに出会えるかもしれません。



登山口近くに、蝶
「アサギマダラ」

(ホスピス医 奥村 淳子)



尿検査ってなに？



尿検査とは蛋白や糖など尿中の成分をチェックし、どの成分がどれだけ含まれているかを調べるものです。様々な病気やその兆候を知ることができます。

今回は尿検査の中でも尿量・臭い・色からわかることを紹介したいと思います。

1, 尿量について

普通の量は、大人で1日あたり1,000ml～1,500mlが平均的です。水分摂取や脱水などによって変化します。

尿量	原因
2,000ml/日以上（多尿）	糖尿病になると量、回数も増えしょっちゅうのどが渴いて飲み物が欲しくなります。水分過剰摂取や尿崩症なども考えられます。
400ml/日以下（乏尿）	代表的なのは急性腎炎で尿を作る機能が弱まっています。食あたりで吐き下しを起こしている時も少なくなります。（脱水症）
100ml/日以下（無尿）	結石や腫瘍などで尿の通り道がふさがれているか腎臓の機能がひどく低下した危険な状態です。

【おしっこがしょっちゅうしたくなる】いわゆる頻尿。膀胱炎や尿道炎、前立腺炎などの代表的な症状です。病気ではなくても神経質な性格から頻尿になることもあります。



2, 臭いについて

普通の臭いは、健康な人の尿はほんのわずかな臭いしかありません。飲み物や食べ物、薬によっても変わりますが少し芳香性の臭いがするくらいです。

強いアンモニア臭い → 採尿したての尿が不快なアンモニア臭を発していたら、膀胱などに細菌が繁殖している可能性や尿路に炎症を起こしている場合が考えられます。

果実のような甘ったるい臭い → 糖尿病、それともかなり症状の進んだ人に見られます。お酒を飲んだ後など、一時的にこのような臭いがすることも。

次回は尿の色についてです。

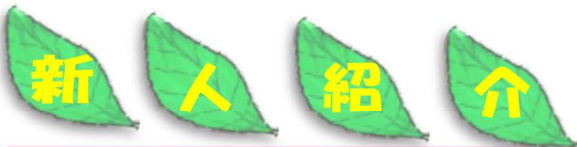


外来診療日のお知らせ

- ◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）
11月17日（水）
- ◎多田 聡 医師（神経内科）
11月11日（木）、11月25日（木）
- ◎細川 裕子 医師（神経内科）
11月4日（木）、11月18日（木）
- ◎尾崎 絵美 医師（内科）
毎週月曜日と火曜日に診療いたします
- ◎加藤 喜久美 医師（内科）
しばらく休診いたします



●月曜日午後の漢方外来は引き続き休診いたします



ふじわら ゆうき
藤原 友記



配属部署：施設管理課
職 種：運転手
出身地：松山市
星 座：おとめ座
趣 味：テレビ鑑賞
好きな物：サッカー
尊敬する人：両親
好きな言葉：雨降って地固まる
抱 負：一生懸命がんばります。

地方祭

2021年10月7日（木）、ベテル病院にもお神輿がきました。昨年引き続き、規模を縮小しての開催となりました。



病棟の患者さまも正面玄関前に集合し、お祭りの雰囲気を楽しみました。来年こそは、みんなの笑顔と活気があふれる地方祭に戻って欲しいですね。



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 2021年10月25日