

アニマート (音楽用語):『活発な、生き生きとした』という意

病院短信

『瞑想のすすめ』

昨年の病院短信八月号で、健康を蝕むキラーストレスについて書きました。ストレスがたまると脳にある扁桃体が過剰反応し、自律神経系が活性化した状態になります。その結果、心身ともに疲弊し、ストレス性のうつ病などに罹患しやすくなってしまう。扁桃体が過剰反応しないために今すぐできる対処法が次の三つ上げられています。

- ・定期的な運動
- ・コーピング…自分がワクワクするストレス対処法を見つけて使う。宝くじ7億円当たったら?というのもあり
- ・瞑想

ハーバード大学での実験では、瞑想プログラムを始めて八週間後に、身体の不調35%、心の不調40%の改善を見、脳のMRI検査で、扁桃体の5%縮小と海馬の5%増大が認められました。さらに最近、瞑想・ヨガ・気功などに、炎症を抑制する効果があるという研究成果も出ています。私は認知症予防に毎日数回瞑想をしています。

姿勢…姿勢は自由。寝転んでやる、タンスなどにもたれて座位でやるなど、自分がリラックスできる姿勢でやります。私の最も瞑想しやすいのは入浴時で、バスタブにもたれて両膝を立てた座位でやります。

呼吸…基本的には、鼻で吸って口で吐くといわれていますが、やりやすい呼吸法で構いません。吐ききるまでゆっくり吐きます。環境…明るさ、音、寒暖、時間など、ストレスの無い環境でやりま

手順  
①目をつむると目の前二メートルくらいのところに木目調や網目様の壁が出現します。(修得に三年かかりました)

②その壁をぼんやりと眺めます。  
③呼吸を意識を向けてゆっくり数え、息を吐き出した時に、「いち」「に」とカウントします。(これを数息観という)

④雑念が出たら、雑念のパレードを見ているように眺め、決して深入りしません。  
⑤そのまま眺めていると、そこに風景動画が現れます。例えば青天にそびえる山々、波の打ち寄せる海岸、小川の流れるせせらぎなどの風景です。

⑥それを眺めて楽しみます。時には、「綺麗な山々が見えます」などと、眠ってしまったために解説します。  
⑦五分ほど眺めていると、青色や黄色の丹光が見えてきます。(丹光とは閉眼で見える光のことで、気功用語↓図)

⑧丹光をしばらく眺めていると、それが炎に変わります。炎は視野の中で広がったり縮んだり、あるいは線香花火のように躍ったりします。  
⑨これを瞑想の終着点としています。全経過十五分くらいです。



看護のひろば



2病棟 看護師

須和 小百里

毎日暑い日が続いていますが、皆さんは体調いかがですか?疲労がなかなか取れない...という方も多いかと思います。そんな時にクエン酸を試してみたいはいかがでしょうか。クエン酸は短時間で効率良く多くのエネルギーを作り出すといわれています。その効率の良さが疲労回復のスピードを高めて、さらに疲労物質である乳酸もエネルギーに変えてくれるそうです。クエン酸は梅干しやレモンなどに多く含まれていて、最近ではドリンクやサプリなどもあるので簡単に摂取する事ができます。残り少なくなってきた夏を乗り切り、食欲の秋を元気に迎えてみませんか。

簡単なレモン水・梅水の作り方を紹介します。

《レモン水》

- ・水のグラスにレモンの輪切りを入れる
- ・ペットボトルにレモンのしぼり汁を入れる

《梅水》

- ・ペットボトルに梅干しを潰して入れる



つばめだより



今年最後のひなも巣立ちの時です♡

さあ羽を広げて、飛び立とう。『僕から飛ぶよ』ぱたぱた『わわわ。落ちる〜』戻ろう。ふうっ♡

最初は、なかなか上手い出来ないみたいです！

みんな、がんばってね♡

その後、みんな元気よく巣立って行きました♡



事務屋の独り言

『終末期医療』

「スパゲッティ症候群」。この言葉、ご存じでしょうか。病院や医療関係者の間でこの言葉が囁かれるようになったのはもうかなり前になります。

人生の最後を迎える時、その時に行われる医療を終末期医療と言います。(最近では厚労省が別の呼び方を推奨しています)が、この終末期医療、厚労省の言う通りで相変わらず「医学中心」から抜け切れていないのが現実のようです。

まず終末期医療を考えるうえで、真っ先に出てくる言葉が『生命の尊厳』です。どこかの首相が「人の命は地球よりも重い」と言ったこと

があります。これを言われたとたん日本人は反論ができません。この『生命の尊厳』によって、一分一秒でも長生きさせる風潮が医療界にはびこり、延命治療は「行つて当然」というのが未だに主流なのです。そして担当医師がその医療が不要になったと思っても「反論できない命の尊厳」のために医療行為を終了できない。結果、最終段階まで様々な管につながれて死んでいく。これが「スパゲッティ症候群」の実態なのです。

治療、救命が最上の価値と教育される日本の医学界。医師の内には人工的な延命措置をやめることは患者の命を縮めてしまう、という心理的抵抗がかなりあるのだそうです。それにもう一つ、この症候群を後押しした事があります。それは「治療を尽くさないと外聞が悪い」と考えてしまう家族の意識です。

さて実際に終末期として行われる医療にはどんなものがあるのでしょうか。典型的なものは点滴注射による水分や栄養分の補給だと言われています。でも終末期の点滴は血管が見つからず、針を何度も刺され青黒く変色した腕や足は見ただけで痛そうです。医学的にも余分な輸液は気道内の分泌物を増やし、たんの吸引による苦痛はもたらします。点滴は見た目以上に本人に与える苦痛は大きいと思われれるのです。それなのに点滴はなくなりません。ある調査によれば「終末期の患者にとって医学的に必要」と答えた医師は四割にも満たなかったとか。それなのになぜ?。

二つの病院の運営に携わる私がこんなことを言うのも変な話ですが、どうも終末期医療になると医師や看護師の医療スタッフ、そしてご家族の「治療を尽くさなければ」という双方の心理的負担が大きくなり、何もせず看取るのは看取る側としては心が痛むので、せめて「点滴くらいは」となるのだそうです。

当院も「延命治療は行わない」ことを明言しています。でもご家族同様、医療スタッフも心の葛藤は避けることが出来ません。

『延命治療は行わない』当院の理念は、終末期に必要な医療として「技術的に可能なことをやりつくす」のではなく、患者さんが穏やかに、そして安らかに最後の時を迎えられるよう、

看護や介護を手厚く行うこと。そして最後までその人らしく人生を終える。そのことに医療スタッフが

フとして手助けすること。これこそが本当の『生命の尊厳』だと思うからなのです。



常務理事 事務局長

瓦井 洋

# 七夕まつり



1階談話室で各病棟七夕会が開催されました。  
2本の笹には200以上の願いが書かれた短冊が患者さん方の手により飾り付けられました。  
その笹をバックに病棟職員が、七月七日の七夕の日の由来やお話を寸劇で行いました。  
笑いあり、涙ありの寸劇は楽しかったですね。



## いきいき介護



3病棟 介護員  
宇佐美 里美

私はセントノア病院に入職して11年目になりました。とても早いと感じます。楽しい事、辛い事、悲しい事、色々ありましたが、みんなに助けてもらい頑張ってきました。  
実は、いくつかの難病やリウマチを抱えた義姉が当院にお世話になっています。それまで私の父（90歳）と母（84歳）が面倒を見てきましたが、年寄りが面倒を見るのにも限界があり生活も困難になってきたので入院となりました。  
私達病院スタッフは決められた時間を交代で患者さんの介護をしています。在宅での介護は24時間休みなしで交代してくれる人もいませんのでとても大変です。私も職員ですが、スタッフの皆さんには大変お世話になり、患者の家族としてとてもありがたく思っています。



## ★スタッフ紹介★

3病棟 介護福祉士  
おたぎり めぐみ  
小田切 恵  
星座：さそり座  
血液型：O型  
生まれ：東京都



当院に入職して11年目になりました。私には5歳と2歳の娘がいます。とても仲のいい姉妹です。  
先日、幼稚園の提出物で“たからもの”を書く欄があり、どんな物を書いたのか聞いてみると、大好きな妹の名前を書いたとのことでした。何気ない子供たちの言葉や仕草に日々癒されています。  
育児と仕事の両立は大変ですが、子供との時間を大切にしながら頑張っていきたいと思っています。

## PSW だより



精神保健福祉士  
渡邊 正基

厚生労働省は、認知症患者は国内には2012年時点で462万人いて、25年には約700万人に増えるとの推計を示しました。世界保健機関(WHO)では、15年時点で全世界に4750万人、50年までに3倍近くに増えると見込んでいます。  
日本国内だけでなく世界中で急速に広がっている認知症。近頃は映画や小説等の題材に使われることも多く、その病名を聞かない日はありません。そして同じように『介護疲れ』という言葉が含む重さも急速に広まっているように感じられます。  
自分の肉親が認知症患者となり自宅介護を要する状況となった場合、介護に要する疲労や心労は言葉ではなかなか言い表すことが難しく、第三者が完全に理解することは出来ないと思います。周りに頼る人もおらず、全ての責任を自分の背中に背負いこんでしまい、最終的には自分自身の精神状態まで崩壊してしまうのはとても悲しいことです。  
当院では認知症患者に対し、その人の人生に寄り添う看護・介護を主体としています。全ての苦勞を自分だけで背負うのではなく、その苦勞を半分背負わせていただくお手伝いをさせてもらえればと思っています。



### ◆ボランティア

31日(木) 14:00~各病棟デイルーム  
ご家族の宮嶋 信治様・美枝子様ご夫妻  
によるギター&マンドリン演奏会開催

### 【8月の予定】

### ◆誕生日会

1病棟 18日(金)  
2病棟 21日(月)  
3病棟 14日(月) } 各病棟デイルーム

