

パウロレター

Vol.
76

<発行> 医療法人中山会 新札幌パウロ病院

<編集> 広報委員会

<発行日> 平成 28 年 2 月 10 日

〒004-0002 札幌市厚別区厚別東 2 条 6 丁目 4-1

TEL(011)897-4111・FAX(011)897-4114

www.byo-in.com / メール paulo@byo-in.com

「患者さんの目線」で
優しい医療を

<基本方針>

- ・患者さんを自分の肉親と思う精神で接します。
- ・良質かつ適切なサービスの提供に努めます。
- ・愛され信頼される病院を目指します。



老人病棟に春が来た

—理事長さんは泣き虫—

会長／中山修子



『明日のことまで思い煩うな。明日のことは、明日自ら思い煩わん。』

この聖句に支えられ、患者さんとの一日一日を大切に過ごしてきた中山会長が、平成8年10月、これまでの思いや感じてきた事を綴った一冊の本『老人病棟に春が来た』を出版しました。

このコーナーでは、その中からシリーズでエッセイをご紹介します。

バレンタインデー

二月は「如月」と書いてきさらぎと読むが、「衣更着」とも書き、これは、寒さのために着物を重ねるという意味なのであろう。ほんとうに、二月の寒さは厳しい。

しかし、寒さの厳しい月ではあるが、鉢植えの君子蘭の蕾が少しずつ膨らんでいくのを見ていると春が近づいていることが感じられて心持たれるものだ。

二月十四日、バレンタインデーも春を知らせてくれる行事のような気がする。その日、病院のなかには、心なしか華やいでいた。

病院で働く人間は、看護師、介護職員、栄養士に厨房職員、保育士に事務職員と、完全に女社会だ。そのなかで数少ない男性職員のために、それぞれがパッケージやリボンに精いっぱい趣向を凝らして、秘かにチョコレートを用意しているらしい。

私も、三人の息子と、あの人この人、思い浮かぶ身近な男性にチョコを選ぶとき、馬鹿馬鹿しい商法に踊らされているとは知りながら、心が浮き立ち楽しかった。

午後から、小さな籠に入れた色とりどりのチョコを病棟の患者さんに配って歩いた。ハートの形、金色銀色、赤に青、手のひらに受け取るおじいちゃんたちは、どの顔もちょっぴり照れて、若やいで見える。お酒の好きな患者さんの手には、こっそりウイスキーボンボン握らせてあげた。

翌日のこと——。

ウイスキーボンボンをこっそり味わったおじいちゃんが、私の傍に寄って来ては「あれは旨かったナッ！」と耳元で、声を秘めて囁くのがなんとも愛らしく、おかしかった。

糖尿病の持病を持つS男さん(八十八歳)も、背中を丸めて、スリッパをズルズル引きずってやって来た。

「ウイスキーボンボン」と、大きな声で言われることが、糖尿病を患う体にあっては良心が咎めるようで、「シッ！」と自分の口に人さし指を当てて、あたりをキョロキョロ見回して悪戯っこのように首をすくめて笑う。

「いやあ、うまかったワッ！ 効くなあー！ 久しぶりのアルコールに俺、酔っちまって、顔、真っ赤になっちまってさあ、看護師さんにばれないべかと思ってヒヤヒヤ、ドキドキさッ！ フッフッフッフ」

「本当！？ バレなくてよかったねエーッ！」

同罪の私も、首をすくめて笑う。

ドクターに見つかったら、とんでもないとおとがめをうけるかな？ まっ、いいか…… 年に一度のバレンタインデーだもの、特別に、内緒で許していただく。

まだ間に合う！冬道の安全対策

リハビリテーション科
主任：斗沢善行 副主任：田辺義信

雪道の歩き方

今年の冬も雪が少ないといわれていますが、特に歩道には凍った部分もたくさんあり、歩行が危険な状態であることは例年と変わりません。油断すると転んで大ケガの恐れがあります。そこで、ポイントを抑えたツルツル路面でも転びづらい歩き方を覚えましょう。

皆さんは雪道での歩行者転倒事故の現状をご存知ですか？

札幌市ではひと冬に約1,000人の方が転倒事故で救急搬送されています。

その中でも高齢者の転倒事故は重症につながる事が多く、深刻な問題となっています。

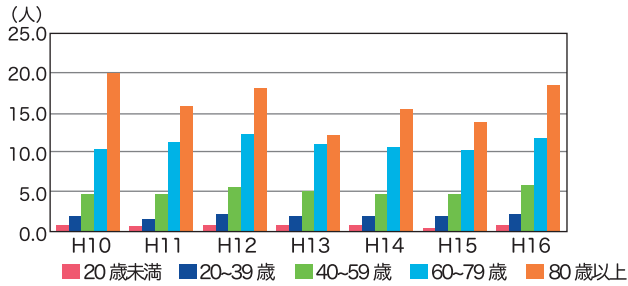


図 人口万人あたりの転倒事故による年齢別救急搬送者の推移 (札幌市消防局資料による)

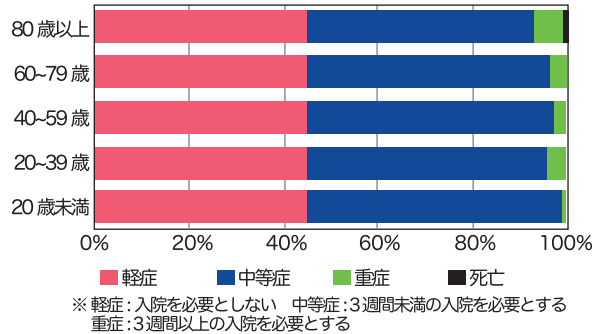


図 年齢別の転倒事故によるケガの程度 (H8-H17 累計) (札幌市消防局資料による)

転倒しやすい場所

横断歩道



車や人がたくさん通る場所なので、雪道が踏み固められやすい。

横断歩道と歩道の境目は傾斜や段差がでやすい。

横断歩道の白線部は薄い氷膜ができてすぐ大変危険。

タイル貼りの地下街や店内の出入口



靴底についた氷や水分で、非常に滑りやすい。

ピンのついた冬靴は、かえって滑りやすいので注意。

バスやタクシーの乗降場所



車や人により雪道が踏み固められる。

その他にも、こんなキケンな場所が。

- ロードヒーティングの境目。
- 地下鉄などの出入口付近。
- 車の出入りのある歩道。

雪道の歩き方の基本

小さな歩幅で歩く



歩幅が大きいと足を高く上げなければなりません。そうすると重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。細い道を歩くときには自然に両足の左右の幅が狭くなりますが、左右の幅については適度に離れている方が良いでしょう。(20cm前後)

靴の裏全体を付けて歩く



雪道を歩くときには、重心を前に置き、できるだけ足の裏全体を路面につけるイメージで歩きましょう。道路の表面が氷状のツルツル路面では、**小さな歩幅で、足の裏全体をつけて歩く「すり足」**のような歩き方が有効です。

急がず、焦らず、ゆっくり歩く



冬は夏より移動に時間がかかるので、「余裕を持って」行動し、「急がず焦らず」に歩きましょう。「余裕を持って」歩くことで、しっかりと「滑りそうな道」を見分けながら歩くことができます。また、急いでいなくても携帯電話で話に夢中になっている時などは路面に対する注意力が薄くなり転倒しやすくなります。注意しましょう。



12/16

パウロクリスマス会に、 パントマイムユニットが登場。

今回のクリスマス会は、プロのパントマイムユニット「TOY THEATER（トイ・シアター）」によるショーが行われ、笑いあり、ハラハラ・ドキドキありのパフォーマンスに、会場は大いに盛り上がりました。



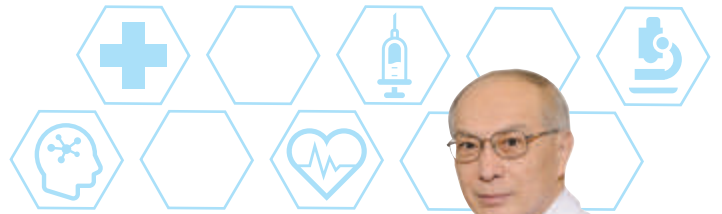
節分レクリエーション。「鬼は外、福は内！」

2月3日、病棟で節分の豆まきが行われました。スタッフ演じる鬼に、患者さんたちが「鬼は外、福は内！」と元気に豆を投げつけて、大いに盛り上がりました。今年の鬼は、ちょっとシャイでした。



今後の行事予定
3月 ひな祭り





定期検診と子宮頸がんワクチン

院長 高階 俊光

一般的な定期検診の受診率が低いことの原因の一つとして、日本人の気質にある「あるがままがいい」という考え方もあると思います。

このため親からもらった体に刺青をしたり、形成術をすることを好みません。^{ほくろ}黒子は付いているのだから、取るとツキが落ちると言う人がいるくらいです。また定期検診率ばかりでなく、ピルの普及率、更年期障害のホルモン補充療法などの普及率も極めて低いです。

国が検診を勧める5種類の^{がん}癌は、胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんです。しかし受診者は健康な人が大半で、1000人のうち癌が発見されるのは1～3人ほどです。検診を受けた人は受けなかった人に比べ、子宮頸がんが78%、大腸がんが60%も、がんが亡くなるリスクが減ります。残念ながら検診で見つからない乳がんは2、3割あります。逆に言うと、7、8割は発見出来るのです。この5つの癌で一年間に死亡する道民は、癌の死亡者のほぼ半数（52%）を占めます。

これらの検診の受診率は30～40%と低く、北海道では3～6ポイント下回っています。国が目標に掲げる50%には遠く及びません。47都道府県の中で、北海道は5つの受診率はいずれも40位台です。内閣府の全国調査によると、検診を受けない理由として、「時間がない」「経済的に負担だ」「癌と分かるのが怖い」などが上位に並びます。

子宮頸がん発症の予防はワクチンと検診が両輪です。子宮頸がんワクチンの副作用が問題になっていますが、子宮頸がんワクチンは風疹などのワクチンと違って終生免疫ではありません。約70%しか有効ではないのです。ワクチンをしたからといって子宮頸がんにかからないと思ったら大間違いです。

私が恐れるのは、それで安心して婦人科検診を受けないことです。女性には20歳代から急増する子宮頸がんばかりでなく、他にも多くの沈黙の病が隠れています。にもかかわらず、20歳代の定期受診者は一割にも満たないのです。20～69歳の子宮がん検診率はアメリカの半分です。

北海道の人は地下鉄の優先席でも他人を思いやる気持ちが強いのでしょうか。健康な若い人が優先席に座っているのをめったに見ません。その労りの気持ちを自分の体にも目を向けて検診を受けて欲しいと思います。

ちなみに私は、7年前定期検診で早期の食道がんが見つかり、処置の結果、いまはピンピンしています。

平成28年度

パウロにっこりクラブ

第9回

公開講座のご案内

新札幌パウロ病院は、昭和57年開院以来、地域の皆様に支えられて参りました。平成19年より地域の皆様に『何かお役にたてることが出来れば。』との思いから、皆様との“ふれあい”を大切にする活動を進めるため、パウロにっこりクラブを設置しました。今年も多くの地域の皆様との交流をはかります。

講座内容

「知らなきゃ困る、認知症の基礎知識」

講師：地域医療部 部長／種村 洋一

年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったり…。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は「老化によるもの忘れ」とは違います。何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状が認知症。病状が進行すると、理解力や判断力がなくなり、社会生活や日常生活に支障をきたします。

本講座では、発症予防～対策など、認知症に関する基礎知識をお伝えします。どうぞお楽しみに！



と き：平成28年4月27日(水) 14:00～15:00

ところ：新札幌パウロ病院 1階 礼拝堂



ご自宅で気軽にできる健康体操もあります

参加費無料

お気軽にご来場ください。

無料血圧測定実施

初めての方には血圧手帳を進呈。



お問い合わせ：新札幌パウロ病院 事務部 本(もと) / ☎ 011-897-4111



いいはな

事務部副部長 九里和明

私は話を聞くまで知らなかったのですが、従妹夫婦は当院に入院されていた知人のお見舞いに来たことがあり、当院を知っているとのことでした。

従妹夫婦は二人とも医師で、それぞれ上川管内の病院と老人保健施設に勤めています。特に従妹は病院勤務を経て、現在は老人保健施設で施設長として勤務しております。

その従妹夫婦が当院を訪れた時、強く印象に残り、素敵だなと感じたのは、いたるところで会う職員の方々が全員挨拶をしてくれたことだと話しておりました。

「受付、病棟ではもちろん、廊下ですれ違う職員さんでさえ、看護師さん、介護師さん、事務員さんにかかわらず、全員が挨拶をしてくれたのには驚いた。」と話し、「わたしの施設でも職員に普段から挨拶をするように話しているが、新札幌パウロ病院さんのようにはできていないのが実情、やればできること身をもって体験したので、これからはわたしの施設でも見習って、徹底していきたい。」と話しました。



食べることは楽しみのひとつ。しかし、年を重ねるごとに、食欲が落ちたり、食べる量が減ったり、食べやすいものに偏ったりと、食生活に問題が起きてきます。健康寿命を延ばし、口から楽しく食べる！ことを目的に高齢者の食の特長やそれぞれのタイプに合わせたレシピや工夫を紹介します。

食欲がないときでも食べやすい！ ～ 消化の良いレシピ ～



ひとりあたり
エネルギー
270kcal
たんぱく質
30g

たらちり

【材料（2人分）】

鱈 …………… 2切れ
塩 …………… 少々
片栗粉 …………… 適量
木綿豆腐 …………… 150g
白菜 …………… 80g
長葱 …………… 40g
人参 …………… 2枚分
だし昆布 …………… 少々
酒 …………… 小さじ1
水 …………… 大きじ3

【作り方】

- ① … 水にだし昆布を入れ、30分ほど置く。
- ② … 鱈は塩をふり下味をつけ、片栗粉をまぶし別鍋で下茹でしておく。
- ③ … 木綿豆腐は6等分、白菜はザク切り、長葱は斜め切りにする。
- ④ … 人参は輪切りにする。（今回は花型でくり抜く）
- ⑤ … ①を沸かし酒を入れ、材料を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ … ⑤の調味料を合わせ、つけて食べる。

④ 昆布つゆ …………… 大きじ1
酢 …………… 小さじ1/3
水 …………… 大きじ1

ポン酢でも可

第6回 食欲低下

加齢に伴い噛む力や飲み込む力が弱まることでむせが生じたり、消化・吸収機能が低下することが原因で、食欲低下につながる場合があります。

そこで、消化のよい食品の選択や、食べやすい調理法を取り入れることが大切になります。

脂肪の少ない白身魚や豆腐は消化がよく、重要なたんぱく源となります。

さらに、蒸す・煮るなど調理法を工夫し食材をやわらかくすることで、食べやすくなります。

今回は、1品でたんぱく質と野菜が摂れ、鍋よりも手軽に調理ができる『たらちり』をご紹介します。

調理のポイント



鱈に片栗粉をまぶし調理することでパサ感なくなり、口当たりがよく食べやすくなります。

タレに酢を入れることでさっぱりとした味になり、食が進みます。

※酢でむせる場合は、酢の量を減らすか、一度火を入れると刺激を少なくすることができます。

無料送迎バスのご案内

▼新札幌パウロ病院行き ◎13:15発の便は、土・日・祝日は運休

地下鉄 新さっぽろ駅 9番出口発	8:50	新札幌 パウロ病院着	9:00
	10:20		10:30
	◎13:15		13:25

▼地下鉄新さっぽろ駅行き もみじ台経由、新札幌の交番前下車

新札幌 パウロ病院発 (病院裏駐車場)	11:30	地下鉄 新さっぽろ駅着	11:50
	15:00		15:20
	19:30		19:50



交通事情などにより到着時間が変動する場合がございます。ご利用の際は、あらかじめご了承ください。