

Bベテル通信

2018年11月号（第184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 <http://www.bethel.or.jp/>

ベテル病院での研修で学んだこと



※10月1日～10月31日までホスピス病棟で研修されている加藤奈々枝先生に記事を寄せていただきました。

愛媛大学医学部附属病院で研修医をしております加藤と申します。今回10月1日から1ヵ月間と短い期間ではありますが、緩和ケア病棟で研修をさせていただいております。以前祖父母がお世話になっていたこともあり、2次や3次の研修医療機関では学ぶことのない「緩和ケア」について学びたいと思い、ベテル病院での研修を希望しました。

急性期病院でのカンファレンスで話し合われることは、臨床所見、検査所見、画像所見、診断名、治療方針でした。また、手術後であれば、術後何日目で全身状態はどうか退院可能かなどを話し合っておりました。しかし、ベテル病院でのカンファレンスでは、現在の病状だけでなく、患者さまの家族関係、性格、病識や現在不安に思っていることについて重点的に情報共有されており、緩和ケアの特殊性を最初に感じました。自身が旅立った後の準備を進めながら予後への不安を抱えている方、もうやりたいことはやりきったため思い残すことはないかと家族との時間を大切にされている方、静かに過ごしたいと希望される方など希望や入院後の過ごし方は様々でした。研修期間中一人一人の患者さまとしっかり話すことができ、患者さまと会話を重ねることで初めて吐露してくださる思いもあり、真摯に向き合うことの重要性を痛感しました。

ベテル病院を最期の場所と定め入院される方に、少しでも自分らしく過ごしやすいよう心配りをされる病棟スタッフやボランティアの方々の誠実な姿に接し、急性期病院では学べない大事なことを知ることができたと思います。患者さまを中心とした家族、医療スタッフの方々によるチーム医療の現場を、肌で感じることができました。

「死亡診断書はその人が生きた最期の証明書である」と教えて頂いた先生には、最期を迎えた患者さまとの向き合い方を学びました。また、今回の研修で患者さまだけでなく家族との関わり方についても、多くのことを学ぶことができたと思います。

最後に、ベテル病院、訪問診療でお世話になりました患者さま、スタッフの皆様に深く感謝申し上げます。ご指導いただきありがとうございました。

（ 愛媛大学医学部附属病院 研修医 加藤 奈々枝 ）



旬のものを食べる



秋も深まり朝晩肌寒くなりました。心も体も温まる料理が恋しくなり、今日のうちの晩ごはんは、“秋刀魚の塩焼きと芋炊き”です。今年の秋刀魚は海の水温が下がり豊漁です。サイズも一回り大きく脂がのって栄養満点！芋炊きは大洲産の里芋をメインに、ごぼう、こんにゃく、椎茸、鶏肉など地産地消！「旬のもの」を食べると、あ～やっぱり幸せを感じます。そこで、今回は「旬」について考えてみました。

旬には出始めの「走り」、最盛期の「盛り」、そろそろ終わりになる「名残り」があります。「走り」は珍しいので高価ですが、まだ未熟でおいしくありません。一番安くておいしいのが「盛り」の路地ものですが、値崩れを防ぐために出荷を控えたりして、なかなか手に入りにくいのが現状です。

「盛り」の栄養価は「走り」の3～5倍もあるそうです。太陽や地、雨の恵みを受けて最も育ちが良く、魚などは潮の満ち引きによって脂がのっていきます。南北に長い日本列島は、微妙に旬の時期がずれますが、春から夏にかけての旬は、桜前線のように北上し、秋から冬の旬は逆に南下します。

魚の旬は、魚が産卵する前にエサをたくさん食べて脂がのっている時期です。このように日本には四季があり、季節ごとの食材を上手に食べることから、体のバランスを整え健康を保ってくれます。

次に、旬の栄養価の違いをみると、ほうれん草は冬が旬の野菜ですが、冬と夏のほうれん草のビタミンC含有量を比べてみると、冬のほうれん草の1/3程度だそうです。旬の魚については、旬のサンマやイワシはDHAやEPAが春から夏にかけて2～3倍程度あるそうです。

このように、食べたいものを何となく口にするのではなく、四季折々の旬を知り、旬のものを食べることが、免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと丈夫な体づくりに繋がります。

近年は栽培技術の向上により、旬のものが分かりにくくなっていますが、心にも体にも嬉しくて、味も良くて、おまけに安く手に入る旬のものを食べないのはもったいないですね。是非、「旬」を味わってみて下さい。

「旬の食材」について興味のある方は栄養課へお声かけ下さい。



(管理栄養士 長岡 珠美)

11月外来からのお知らせ

◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）外来診療日のお知らせ
11月7日（水）、11月21日（水）

◎多田 聡 医師（神経内科）外来診療日のお知らせ
11月1日（木）、11月15日（木）11月29日（木）



リレーフォーライフ

☆チーム ベテル・愛、結☆

台風が接近していたため、時間の短縮（9月29日（土）17:00～20:00）となりましたが、今年も無事心を込めてたすきを繋ぐことができました。

参加者やスタッフの皆様、本当にお疲れさまでした。御協力いただいた皆様、ありがとうございました。（実行委員会）



秋祭り



10月7日（日）



インフルエンザ予防接種のお知らせ

❀申し込み期間❀

10月1（月）～12月27日（木）

❀予約申し込み先❀

1階外来：⑥注射採血室
（土曜日は予約も注射も行いません）




❀実施期間❀

10月15日（月）より、
月曜～金曜午前中に行っています。
（祝日は除く）

※ワクチンがなくなり次第終了いたします。お申し込みの際は、外来までご連絡ください。

地方祭 すみし朝夕 肌寒し （節子）	ベテル旬会
グッピー達といわし雲 にらめっこしながら スーイスイ （千栄美）	綻びて 紅い花房 青磁の瓶 （今田 公子）



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。

発行日 2018年10月23日