

BETHEL通信

2014年11月号 (第136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/>

『痛みは本人にしかわからない。』

しかし痛み「辛さ」は周りの人が和らげることができる』

人間にとって「痛み」というのは命を守る防衛反応でもあります。また最も不快な強烈な体験だと言えます。皆さんは今までの人生、様々な痛みを経験され乗り越えて来られた、あるいは現在も持続しているかも知りません。私は51歳ですが生まれてこの方、あまり大きな病気やけがもなく「身体的な強い痛み」というものを経験したことがありませんでした。今回「今までにない激痛」を経験し、日頃から痛みを癒すことに携わっている医師として、この経験から貴重なことを学びましたので少しお付き合いください。

8月下旬の夏休み旅行中に一度娘を抱きかかえてから突然、歩くたびに左腰から左下肢にかけてのびりびりと電撃的な冷たいような熱いような激痛が走り、痛みとだるさで一時、歩けないぐらいになりました。(体験した者でしかわからない、まさに泣くか笑うかしないではいられないような痛みです)椅子に座ると楽に座っていられます。(写真は翌日、痛みをこらえながら水族館で撮った写真です(少し顔がやつれています!?)旅行から帰って8月末、近くの整形外科に行った



ところ(後にMRIも撮り)「第3腰椎のすべり症とその下位の腰椎椎間板ヘルニアで、ヘルニアの方が痛みの主要原因です」と診断されました。よく散歩し健脚という自信はあったのがっくりしました。右に傾いた姿勢で左下肢を少し引きずるような感じで歩く「軍師官兵衛」状態で、少し歩くと左下肢に痛みがびりびりと走るため休む、休んだら痛みが落ち着いてまた少し歩く、という「間歇性跛行」の状態でした。

そもそも「痛み」というのは本人だけが感じる自覚症状であるため、事故や外傷ではなく内因的な痛みであれば、本人が訴えなければすぐには周りの人には分からないことがあります。(顔や体が苦痛で歪んでいる、引きつっているなどは別ですが・)痛みで苦しんでいる人は痛みそのものより、『周りの人が痛みの辛さを分かってくれない』時が一番辛い』といます。私も勤務中は我慢していても、痛みの強い頃は、家に帰ると家族が普段と変わらない態度でいる時などももちろん本音ポロリンで「痛そうに歩いているのにこの痛みがわからないの?」と家族に半ばあたってたりしたこともあります。家族は実際、どういう痛みかなかなか理解できなかつたようだったので、『痛みは少し良い?大丈夫?・』と痛みを思いやる声を掛けてくれるだけで和らぐんだ・』と家族に説明しました。長年腰下肢痛に悩んでいる父から真剣なアドバイスをもらったのもありがたいことでした。自分からも折に触れ「だんだん良くなっているよ・」などと家族に伝え安心してもらうと和らぐようでした。

幸い私の痛みは主に薬物治療により(というより日にち薬でしょうか?)週単位ぐらいで徐々に回復しており、現在(10月中旬)、短距離(300mぐらい?)の歩行は左下肢の軽い痺れは伴いますが連続して歩けます。他人には理解されない(意識されない)痛みを耐えながら生活していくというのは本当に辛いことだと思います。私たち医療者は痛みで悩んでいる患者さんが「痛い」などと言わなくても表情やしぐさ、雰囲気などで素早く察して優しい声を掛けてあげられるだけの余裕を持ちたいものです。そういう声を掛けられた患者さんの喜びはひとしおでありそれだけでも痛みは少し和らぐのではないのでしょうか?

(ホスピス医 佐々木 徹)

ボランティア体験記

木管五重奏の調べ ～番外編～

2階東病棟で、ボランティア活動をして下さっている
藤本 悦子様より、手記を寄せていただきました。



フルートやオーボエなど、木管楽器を中心にしたアンサンブルのコンサートをさせてもらっています「松山ベテルフィルハーモニー木管アンサンブル」の藤本 悦子です。

ベテル病院に初めてお邪魔したのは、今から12年前の大学4年生の時でした。法文学部の法理学ゼミに所属していた私は、卒業研究のテーマに「尊厳死」を選び、ホスピスケアを実施している病院を見てみたいと、大学の先輩にベテル病院を紹介してもらいました。

そこで、吉村部長さんや、佐伯さんから大切なお話をたくさん聞かせていただきました。難病と闘うのはとてもつらいこと、しかし希望を捨てず、一生懸命生きるという意味がとても尊いことということ、佐伯さんは未熟な私に熱心に教えて下さいました。

私が文字盤をなかなか上手に使えなくてお話を聞くのに時間がかかりましたが、「また来週来ていいよ」

といつも言ってくださって、毎週のようにお邪魔させてもらっていました。そのようにして無事完成した卒業研究のレポートは、もちろん佐伯さんにも見ていただきました。佐伯さんの影響を受け、そして私の思いを一生懸命こめたレポートです。しっかり読んでくださって、しかも吉村部長さんと一緒に感想を書いてくださって本当に嬉しかったです。

また、佐伯さんからは卒業研究のための話だけではなく、人生の道標となるような言葉をたくさんいただきました。「佐伯さんノート」は今でも私の宝物です。

さらに就職活動のときには面接の受け方のアドバイスをいただいて、おかげで無事に地元の市役所に就職が決まりました。その時の気持ちを忘れないよう、今でもがんばって勤めています。

コンサートを始めたのは、雑談の折に私がオーケストラのサークルに所属していて、フルートを吹いていることを伝え、佐伯さんも音楽がお好きだということをお話されたのがきっかけです。大学を卒業して広島に帰ってからも「コンサートに来て」と声をかけてくださるので、いつも喜んでしまなみ海道を渡っています。今では私も結婚して子供が3人いますし、ベテル病院も新しく建て替えられて、私が大学時代に通っていた時とはだいぶ様子が変わっています。でも佐伯さんや、入院されている患者さん、御家族、職員の方々の笑顔に迎えられ、張り切ってフルートを吹くのはずっと変わりません。これからもどうかよろしくお願ひします。



(ボランティア 藤本 悦子)

外来からのお知らせ

◎ 12月の豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）外来診療日のお知らせ
12月10日（水）、12月24日（水）

◎ インフルエンザ予防接種を始めました。
詳細は院内に掲示しておりますので、外来 注射採血室までお申込下さい。

糖尿病教室のお知らせ

下記の日程で糖尿病教室を開きます。糖尿病の方、又はご家族の方の参加をお待ちしております。
（各教室、それぞれ一週間前までにお申込みください。）
参加費は無料です。

【日 程】

平成 26 年	11 月 21 日（金）	糖尿病とは
	12 月 5 日（金）	糖尿病の食事療法
	12 月 19 日（金）	糖尿病の合併症
平成 27 年	1 月 9 日（金）	糖尿病の運動療法
	1 月 23 日（金）	糖尿病の薬物指導

【時 間】 午前 10 時 30 分 ～ 11 時 30 分
【場 所】 松山ベテル病院 1 階 第 2 応接室
【準備物】 筆記用具、必要な方は眼鏡 等
【申込先】 松山ベテル病院 注射採血室
（TEL：925-5000、Fax：925-5599）



【皆既月食】

（渡部事務局長より）

みなさんは、10月8日の皆既月食をご覧になりましたか？とても綺麗でしたね。次回、日本で皆既月食を見ることができるのは、2015年4月4日だそうです。

秋祭り

10月7日（火）



神無月 夜が明ける前 静かなり （門田 節子）	とんぼうの 低空飛行 秋の空 （河田 和子）	秋空に 幼き頃を おもいだす （匿名）	遠山に ちらり彩る 秋の暮 （角田 正司）	天の母 過ぎし日偲ぶ 秋の宵 （山下 早知子）	はらはらと 触るれば散りぬ 萩の花 （谷 節子）
----------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

ベテル旬会

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。