

BETHEL通信

2015年4月号(第141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/>

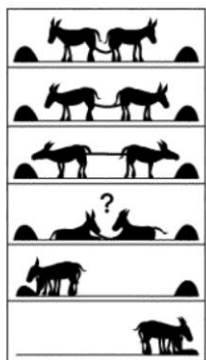
I'm not OK. You're not OK and that's OK !

4月より医局長の任を拝命いたしました宮川です。よろしくお願いたします。JOCS(日本キリスト教海外医療協力会)より派遣され働いていたバングラデシュから帰国し、ベテル病院での勤務も2年が過ぎました。

当初は、当院のシステムや医療の変化に、なかなかついていけず、いろいろな方々に御迷惑をお掛けしてしまいました。そのような中で深く考えさせられたことの1つは、今更ながら、コミュニケーションの大切さです。



所変われば、品変わる。いくら、自分が正しいと思ってやっていた事でも、それが原因で誤解や問題が生まれることは多々あります。一方、実は自分では気付かず、起こしてしまっている問題の方が多いのかもしれない。問題を生じないような努力も大切ですが、問題は生まれるもの。生まれてしまった問題に、まず気づく努力をすること。そして、気づけば、なるべく早い内に修復の努力をすること。総じて円滑なコミュニケーションを笑顔で構築する努力を惜しまないことが重要なのだと思います。とはいうものの普通、この実践には胃の痛くなるほどの努力が必要なのかもしれません。



先日、当院の朝礼で「協働」についての話をさせていただきました。このイラストは「共同」の説明のためにアメリカの生協で用いられたものです。ロバが2頭います。お互い餌を食べたいけどロープで繋がれていて食べられない。そこで考えます。そうか、共同すれば、お互いの満足を得ることができるのだ。主張しあうだけでは、何も始まらないのだと。円滑なコミュニケーションを作るには非常に重要な示唆かと思えます。

「きょうどう」を変換すると、他には「協同」が出てきます。すべて大切な言葉たちです。しかし、「共同」や「協同」は、作業の均一な配分とか成員の均質性を前提としていますが、「協働」は、成員間の異質性、活動の多様性を前提としているところが大きな違いの様です。

I'm not OK. You're not OK and that's OK ! (私はOKじゃない、君もOKじゃない、でもそれでいいのさ) は、ホスピス領域だけではなく、カウンセリングや心療内科の面接場面に臨む基本スタンスを表したものです。誰しもが不完全な存在であり、その不完全な者同士には当然違いがある。協働を実践するには、違いはあって当たり前だと認識することから始める。それが本当にわかれば、緊張せず(胃も痛まず)、笑顔のコミュニケーションは作っていけるのだと思います。そう考えると共同に気づいたロバたちも、なにかしら楽しそうにも見えてきませんか？

協働の英訳は「collaboration」、医療・福祉・保健分野においては「ネットワーク」「チーム医療」「連携」などとも同義語として使われ、いろいろな分野で、キーワードになりつつあります。当院の目指すホスピス精神を大切にしたい全人ケアの姿勢も協働の中から生まれて来るものなのかもしれません。

この笑顔の協働意識を、ぜひ医局から発信していけますようお手伝いできれば幸いです。今後共、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

(2015年度医局長 宮川 眞一)



今回から 2 回に分けて、便秘の種類について、お話をさせていただきたいと思います。便秘には、明確な定義がありません。排便習慣には個人差が大きいと言われており、一人ひとりに合った排便のリズムがあるためです。一般的に、健康な大人は 1 日 1 回の排便があると言われてはいますが、便秘症だと、数日に 1 回程度に減少し、便も硬く、排便の間隔も不規則になると言われています。実際には、毎日排便があっても残便感を感じる場合もあれば、排便が 2 日～3 日に 1 回でも規則的で問題のない場合もあります。つまり、個々人の排便習慣の乱れや排便困難な状態のことを便秘症と呼んで差し支えなさそうです。

便秘は、原因から分けると大きく二つに分けられます。一つは【**器質性便秘**】大腸がんやイレウスなど、消化管(小腸・大腸など)自体に異常があり、その結果として症状が出る場合をいいます。この場合は、病気そのものの治療の必要があるため、医療機関の受診が必須です。便潜血や内視鏡などの検査を経て、もう一つの便秘と明確に分ける必要があります。

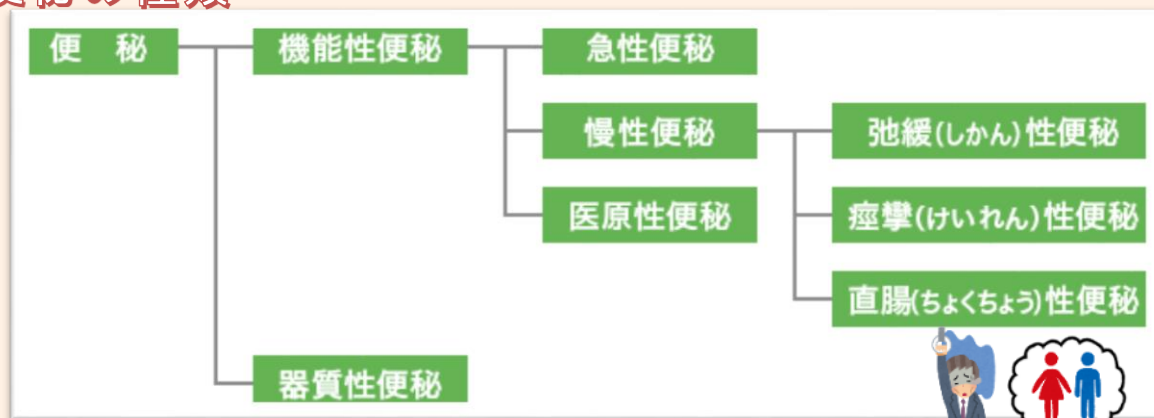
もう一つの便秘のことを【**機能性便秘**】といいます。その名の通り、消化管機能の低下が原因ですが、具体的には、便が作られる過程や排便の仕組みに障害があって起きる、という意味です。機能性便秘には、一時的な環境の変化によって引き起こされる**《急性便秘》**、薬の副作用が原因で起こる**《医原性便秘》**、そして**《慢性便秘》**の三つに分けられます。ここでは、慢性便秘についてお話したいと思います。

便秘の中で最も多いと言われている慢性便秘、対処法をざっくりと言ってしまうなら、『日常生活の見直し』の一言に尽きます。いわゆる、規則正しい生活、適度な運動、食生活の見直しです。ではなぜ慢性便秘は、そういった対処で便秘症状が改善すると言われているのでしょうか。

消化管の活動は、自律神経によって支配されています。人間の手足を動かす骨格筋は、意思の力で動かすことが可能ですが、胃や腸はそうはいきません。飲み会のために消化力アップをと、思ってもできないのと同じで、不規則な生活、過剰な精神的ストレスでホルモンのバランスが崩れることは便秘の大きな要因です。「**痙攣性便秘**」がまさにこれに当たります。腸の運動がひきつったようになり、排便に時間がかかるため、固く兔のようなコロコロした便が出たり、便秘と下痢が交互に繰り返されることがあります。

一方、「**直腸性便秘**」は、痔や羞恥等といった理由での排便の我慢や、下剤や浣腸の乱用が原因だと言われています。これは、便意があるにも関わらず排便をしない状態が続くことで、やがて肛門に便がたまって排便できなくなる状態をいいます。このような事態を回避するために、トイレを我慢しない習慣を身につけることが重要です。

—便秘の種類—



(薬剤課 門田 優子)

外来からのお知らせ

◎ 4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
4月1日（水）、4月15日（水）

◎ 4月の休診（3月23日現在）

4月17日（金）内科 大西 哲史 医師

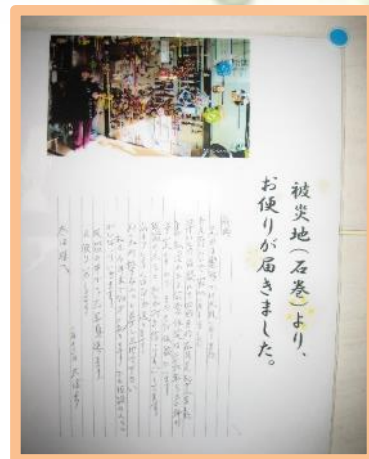
～石巻から～

病院玄関に、折り紙細工と、お便りを展示しています。

東日本大災害から、4年の歳月が経ちました。今なお、多くの方々が仮設住宅での生活を余儀なくされています。当院のスタッフは、医療支援活動や生活支援など様々な形で、被災地支援ボランティアに携わって参りました。

この度、石巻在住の大沼様より、折り紙細工と共に温かいお便りが届きました。被災されても現地で頑張っておられ、私達に元気をお送りくださることを心に覚え、忘れずになりたいと思います。

（社会福祉士 太田 多佳子）



↑
受付のテレビ横に展示しています。→

新人紹介

すぎもと しほり
杉本 紫穂里 さん

配属部署：3階東病棟
職 種：看護師
出身地：松山市
星 座：ふたご座
趣 味：読書・スポーツ観戦
好きな物：漫画
尊敬する人：母
好きな言葉：笑う門には福来たる
抱負（一言）：毎日笑顔で頑張ります！



携えて
（平岡 恵風）
花見行
よろける妻と

ここにきて
（中岡 アキ子）
心おだやか
（コロナタ いちご）
良き日々や

つぼみたる
（淳 子）
桜の花の
開花待つ

妹の
（角田 正司）
寝顔と寝息と
六十年

友言うや
（門田 節子）
長生きせよと
山笑う

つくしの子
（春が来たり）
のぬくもり

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。