

BETHEL通信

2015年5月号 (第142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/>

桜の見える病棟

新年早々に、4階病棟から特殊疾患病棟である2階東病棟に異動になりました。特殊疾患病棟はパーキンソン病、脊髄小脳変性症、筋委縮性側索硬化症などの神経難病や脊髄損傷等の重度障害者、また、重度の意識障害者の方々を対象とした病棟です。胃瘻造設や気管切開をしておられる患者さまも多く、医学的管理のもと専門的なケアを長期に渡って提供しています。

また、難治性の病を抱えている患者さまにとって、日々の生活での潤いはとても大切なことと考え、医師、看護師、介護士はもちろんのこと、多職種と協力しながらチームで患者さまのQOL（生活の質）の向上に取り組んでいます。

ところで、私がこの病棟で初めて迎える新年度のスタートは、大きな窓に広がる満開の桜で始まりました。この病棟の窓からは驚くほど見事な桜が見えて、外に出なくても贅沢なお花見ができるのです。これほど綺麗に桜が見える病棟を私は他に知りませんし、少なくともベテル病院の中では一番の場所だろうと思っています。数年前のベテル病院増改築工事の時に、多くの方々の努力で切り倒されることなく残った桜だと聞いています。きっと、この桜が多くのお客様やご家族さまの癒しとなり、励みになってくれているものと思います。

この記事が出る頃には桜の花の時期は終わり、緑の葉が一斉に伸びていることでしょう。それはまた強く生きる力を感じることができ、良いものだと思います。これからこの特殊疾患病棟の中で、私も桜のように気持ちを新たに精一杯頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

(2階東病棟 看護師長 松本 千賀子)





便秘の話

(Part 2)

さて、慢性便秘の中で最も多いのが「弛緩性便秘」だと言われています。大腸の蠕動運動(排便を促す運動)の低下により引き起こされ、女性や高齢者に多いと言われています。便が大腸内に長くとどまるために水分が過剰に吸収され、便が硬くなり、残便感、お腹のはり、肩こり、イライラや肌荒れ、食欲低下といった症状が現れることもあります。原因としてあげられるのは、運動不足、食事量・食物繊維の摂取不足、加齢や極端なダイエットだと言われているため、食生活や適度な運動といった点に着目すれば、便秘改善のために見直すべきポイントがはっきりしてきます。

まずチェックしておきたいのが、食事のタイミングです。基本的には毎日3食の食事を取り、食事のリズムをとること。特に、朝食を抜かないことが大切です。

次に、食物繊維や水分を十分に摂ることです。とくに現代人は、食物繊維やビタミン・ミネラルが不足しています。腸の蠕動運動を高め、排便を促すためにも、穀物・イモ類・豆類や、海藻類や野菜・果物など、食物繊維を多く含む食品を充分とるよう心がけたいところです。また、水分を含んだ便はそれ自体が腸に刺激を与え、蠕動運動を促す作用があるため、十分な水分摂取も大切です。とくに、朝飲む一杯の水は効果的な排便を促すと言われています。

また、腸内環境を整えるために、ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品、オリゴ糖の摂取もおすすめです。バランスのとれた食生活、腸に良い生活を心がけることで、便秘のリスクは減らせるはずです。

運動不足も便秘の大きな原因だと言われているのには、弛緩性便秘が女性や高齢者に多いことにも関連しています。男性に比べ、排便に必要な腸の筋肉、腹筋の力が弱いためです(女性の場合は、ホルモンなども関係していますが…)。毎日の適度な運動として腹筋を鍛えたり、ウォーキングや体操などといった全身運動は効果的です。マッサージも良いでしょう。夜寝る前や入浴中のリラックスタイムに、おへそのまわりを大腸のかたち、腸の内容物の流れに沿って「の」の字を描くようにさすることで腸を刺激し、排便を促す効果があると言われています。

こうして見ていくと、慢性便秘の多くは日常生活の見直しにより改善の余地が充分にありそうです。それでも便秘が続くようであれば、医療機関へ、早目の受診をお勧めします。

自分自身が自覚している以上に、腸の方が本当の意味で、体調の変化に敏感なのかもしれません。

(薬剤課 門田 優子)

外来からのお知らせ

◎ 5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

5月13日（水）、5月27日（水）

◎ ゴールデンウィーク休診のお知らせ

5月2日（土）～6日（水）は外来全科休診となります。体調不良等がありましたら、医師・看護師が当直していますので、まずはお電話にてご相談下さい。

ボランティア総会

3月14日（土）、ボランティア総会が行われました。職員のボランティア委員より、それぞれの部署での活動紹介がありました。ベテルの全ての働きに、ボランティアさんの活動は大きな力となっており、改めて皆様の活動に感謝致します。



ベテルの桜 2015.4.2



ベテル句会

満開の

桜に非情

小雨ふる

（谷 節子）

干さないで

おねしょ

お寝小布団

五月晴れ

（平岡 恵風）

桜花

空の青さを

とかしゆく

（毛利 光子）

早春の

波は光と

なりて寄す

（河田 和子）

容赦なく

前線通るや

桜散る

（角田 正司）

さくらだね

あつとさけんで

ちつていく

（篠原 幸子）

八分咲き

桜をのこし

退院す

（中岡 アキ子）

段おりて

上を見れば

花の屋根

（門田 節子）

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。