



# BVE TEL H 通信

## 2025年10月号（第267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 <https://www.bethel.or.jp/>

### 🍁 緩和ケア認定看護師 🍁

緩和ケア病棟で勤務しています稲田です。緩和ケア認定看護師という資格を持っています。認定看護師とは公益財団法人日本看護協会が「質の高い看護実践ができる」と認定する制度です。私が認定看護師を目指そうと考えた時のことを書きたいと思います。

2000年4月に緩和ケア病棟を開設する前、各スタッフが全国の様々なホスピス病棟へ1ヶ月ほど研修に行っていました。私が研修に行かせていただいたのは熊本県にある80床程の小さな病院でした。建物は古く、酸素や吸引などの中央配管がない部屋もあり、個室に大きな酸素ボンベが置いてあったことが衝撃的でした。しかし、そこで行われていたケアは、とても家庭的で温かい感じがしました。お迎えするという意味から、入院される患者さまをご自宅までお迎えに行かれました。研修時期が12月だったので、ホスピス病棟ではクリスマス会を行っていました。その時に穏やかな笑顔で、静かに拍手をしていた方が、3日後には亡くなられ緩和ケアにおける時の過ぎゆく速さを感じました。

この研修では多くのことを学び感じました。その中で二つお伝えしたいと思います。一つはホスピスケアにおいて、痛みなどの症状コントロールは大切ですが、それ以上に重要なケアがあるということを知りました。それは、その人の生きてこられた過程を尊重し、丁寧に関わっていくことです。言葉にすると「その人らしさを大切にされたケア」になると思います。もう一つは研修先のホスピス病棟の雰囲気にか何か懐かしさを感じたことです。その感覚は就職した当時のベテル病院の雰囲気でした。そこで「緩和ケア病棟を開設するからと言って特別なことをしなくても、ベテル病院が大切に行ってきたケアを継続していけばよい。」と思いました。ベテル病院は、開設当初よりホスピス精神を大切にしています。ホスピスとはラテン語の hospitium に由来し「親切にもてなす」という意味があります。病院におけるホスピス精神とは、病気によって心も体も傷ついた方々に、医療や福祉を活用して丁寧にに関わり、その人らしく過ごせるケアをすることと考えます。

その研修先にはホスピスケア認定看護師の第1期となる看護師さんが研修を終えて戻っていました。「ホスピスケアの専門性を探求していきたい。自分の目指すところはここだ。」と思いました。それから10年後緩和ケアの認定看護師となり、そして今は3人のおじいちゃんにもなりました。





## しなやかに老いる



誰しも、「老いる」ということをあまり直視はしたくありません。多くの人が「若いままで居たい・・・、できるだけ長生きしたい・・・」と思うのが正直なところでしょう。しかし、誰にでも時間は平等に流れ確実に年齢を重ねて行きます。歳をとることに抗<sup>あらが</sup>うことはできません。私は62歳でまだまだ若いつもりでいますが、50歳代と比べ身体も少しづつ変わって来ているなということは実感しています。人の世話になるのは嫌なほうなのでできるだけ最後まで自立した生活を送れるように頑張りたいなどは思っています。しかし、現在どんなに元気な方でも、いつかその時は必ずやって来ます。日本は言わずと知れた超高齢社会であり、平均寿命は2024年の統計では、男性81.09歳、女性87.13歳、健康寿命は2022年で男性72.57歳、女性75.45歳です。この平均寿命と健康寿命の間の医療や介護に頼らなければならない期間（男性 約8.49年、女性 約11.63年）が少しでも短くなるように皆がいろいろ知恵を絞っています。

「健康寿命をいかに延ばすか？」が国の大きな政策としても掲げられ、フレイル（虚弱）予防の推進、地域包括ケアの強化、運動習慣・食生活の改善、孤立防止（社会参加の促進）などがあります。また<sup>ちまた</sup>巷では以前からアンチエイジングが掲げられ、生活スタイル・食事・運動他いろいろ喧伝<sup>けんでん</sup>されています（しかし高額なサプリ等は疑問ですし、商売に踊らされないよう注意しなければいけません）。これらの内、医学的に正しいことをこつこつと実践することは、健康寿命の延伸につながって来ると思います。しかし、普段から健康にとっても気を使っているのに病気になってしまった方や、逆に、健康管理に無頓着で全然病院にも行かないという人が殆ど病気も無く元気だったり人それぞれで、年齢を重ねるほど個人差は顕著になります。

アンチエイジングにこだわり続けるのではなく、人の体の有りようはそれぞれですから、年齢を重ね体が弱って来て少しづつ助けが必要になることは自然の流れと思われまます。社会学者の上野千鶴子氏は、著書『アンチ・アンチエイジングの思想 ポーヴォワール『老い』を読む』（みすず書房 2025年4月226P）の中で次のように述べておられます。『高齢者がフレイル期間を他者の助けを得ながらも生きながらえることができるようになったのは、くりかえすが、栄養水準、衛生水準、医療水準、介護水準の高まり、すなわち文明社会のたまものである。過去の人々が希求<sup>ききゅう</sup>してやまなかったものを手に入れたことを、なぜ、わたしたちは<sup>ことほ</sup>寿ぐことができないのだろう。わたしたちに必要なのは、生かしてもらえる命を最後まで生き切る思想ではないのか。ひとは依存的な存在として生まれ、依存的な存在として死んでいく。それなら「老い」に抗うアンチエイジングの自己否定的な試みよりは、老いを受容するアンチ・アンチエイジングの思想が、今ほど必要とされている時代はないのではないだろうか。』

生活習慣病・認知症・フレイル等の、予防したり進行を遅らせることができる病気（状態）は日々の生活習慣改善等の努力でできるだけ予防・進行抑制をして行く必要があります。老いに任せれば良いというわけではありません。それでも少しづつ加齢現象は進んで行きます。年齢を重ねてから後悔しないためには一日一日を大事に生きて行くことだろうと思います。毎日の生活で、自然の恵みや家族・周囲の方々への感謝の気持ちを忘れず前向きにやりたいことを見つけ命の炎を燃やして行く。自分は今は元気だと思ってもいずれは助けが必要になるということを意識しつつ、毎日しなやかに老いて行きたいものです。



# 個人線量限度の適用

放射線被ばくは3つに分類されます。

## ○職業被ばく

作業者が自らの仕事の結果として受ける被ばくのことです。

例)

- ・放射線業務を行う医療従事者の被ばく
- ・宇宙飛行士の宇宙線による被ばく
- ・航空機の運航乗務員の宇宙線による被ばく

これらは全て職業被ばくに当てはまり、線量限度が設定され、適切な管理をする必要があります。

作業（緊急時の作業を除く）を行う職業人の実効線量の限度は

5年間で100ミリシーベルト(mSv)、特定の1年間に50ミリシーベルト(mSv)

と定められています。



## ○公衆被ばく

一般公衆が放射線源から受ける被ばくです(ただし、職業被ばく、医療被ばく、自然放射線被ばくは除く)。

例)

- ・原発事故による被ばく(福島、チェルノブイリなど)
- ・放射線業務従事者の胎児の被ばく

実効線量限度は年間1ミリシーベルト(mSv)と定められています。

## ○医療被ばく

医療被ばくは以下のように定義されています。

- ・放射線診断、IVR（インターベンショナルラジオロジー）、放射線治療の目的のために患者さまが受ける被ばく（患者さまの医療被ばく）
- ・放射線診断又は治療を受けた患者さまを介護する家族などの個人が承知の上で自発的に受ける被ばく
- ・医学関連の研究で志願者（ボランティア）が受ける被ばく

医療被ばくには線量限度を適用しません。これは医療被ばくに線量限度を適用してしまうと必要な検査や治療を受けられないケースが生じ、患者さまの便益を損なうおそれがあるからです。

そのために便益とリスクのバランスを配慮すること(行為の正当化)と、臨床情報を損なわない程度に線量を低減し、線量の最適化を行うこと(防護の最適化)が適切に図られています。

参考資料：公益社団法人 日本医学物理学会 防護委員会 HP

<http://www.jsmp.org/doc/bougo/radiationprotectionsystem/icrppublication.html>

## 外来診療日のお知らせ

◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）

10月1日（水） 10月15日（水） 10月29日（水）

※10月の休診はありません（9月24日現在）



松山ベテル病院では、接遇目標・医療安全推進目標をかかげています

### 10月 接遇目標

二〇二五年 十月の接遇目標

患者様の変化に気付けるよう  
「目配り」「気配り」を心掛け、  
「心配り」で相手の気持ちに寄り添う  
ケアをしましょう

聖愛会 接遇委員会

接遇委員会

### 9・10月 医療安全推進目標

9・10月医療安全推進目標



### 根付かせよう 確認作業

確認は、医療の安全を確保するために最も重要な行為です。  
決められた確認をしっかりと行いましょう。

医療安全委員会

## 新人紹介

うつのみや くみ  
宇都宮 久美



配属部署：2階病棟西フロア

職 種：看護師

抱 負：ベテル病院の基本理念「愛の精神」に共感し  
入職しました。病棟勤務から10年以上離  
れていますが焦らず、頑張っていきたいと  
思います。

まつばら さき  
松原 咲希



配属部署：3階東病棟

職 種：看護師

抱 負：一生懸命頑張ります。よろしく願いいたします。



（まよはる）

急ぎをり

鳥も家路

秋夕焼

ベテル旬会

- ・投句箱を外来・各病棟に設置しています。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、ご意見やご要望を「ご意見箱」へお寄せください。
- ・掲載中の写真についてはご本人、ご家族の許可を得ています。

発行日 2025年9月24日