まごころ LETTER

平成 31 年 3 月号

医療法人社団まごころ　〒284-0043　四街道市めいわ 3-16-8
info@magokoro-zaitaku.com　https://www.magokoro-zaitaku.jp
四街道まごころクリニック
TEL　043-309-8261
FAX　043-309-8262
まごころ訪問看護ステーション
TEL 043-312-1423
043-309-8230(リハビリ直通)
FAX 043-312-1424

初めに　先日は医療法人社団まごころが実施したアンケートにご協力頂き、誠にありがとうございました。皆様から頂いたご意見を参考にし、来年度もスタッフ一同で「安心」を届けられるよう、日々励んでいきたいと思います。

～他界から一年が経ち～

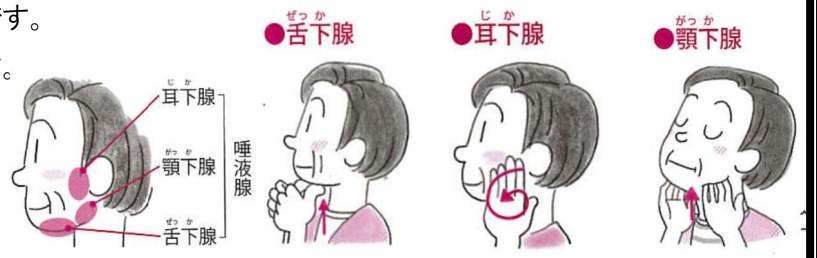
人工肛門を付けて退院され 1 年半の訪問診療・訪問リハビリを受けられました。奥様の 2 時間と家を空けることのできない介護と、ご本人の努力により一人でベッドから車いすに移乗ができ、少しだけ動く自由を獲得できた矢先、癌の転移がわかり、他界されました。今回無理を言って奥様に手記をお願いしたところ、快くお引き受けくださいました。

夫を見送って一年近くなりました。
脊柱管狭窄に依る歩行困難の身となった夫に付添って十五年。俳句を趣味としていた夫が、東京、埼玉に受け持っていた教室に行くときは、車椅子を押し、ラッシュアワーにかからない様、時間配分をして出掛けました。今となれば、それもなつかしい思い出です。
癒しのために、愛護センターから犬を貰い受け、車椅子に結びつけて団地の中を散策することが日課となり、知らぬ方からもお声掛けいただき、犬を介してのお知り合いも出来ました。しかし、自分の足で、自分のことが思うにまかせないため、歯科医の受診が遅れ、炎症がガン化してしまい、様々な治療を受けましたが、最終的には「自身の生命力で生きて下さい」と宣告されました。
本人は悔しかったことだろうと思います。大病院だからといって、看護師の対応は、本人の望み通りには行きません。多くの患者を抱えてのことですから、完全のことは望めませんが、口が利けない状態にあったときの対応が悪く、人工肛門という羽目になってしまいました。
本人の気持ちを考えますと、皆さんの手を借り乍ら、私が看取ることが、私自身も気持が落ち着くことであり、自宅で最後の日を迎えました。本人にとっては完璧と言えないでしょうが、私の気持として、一応「自分として出来るだけのことは、した」という思いです。
残された愛犬を相手の日々、遺影に「見守ってネ」と呟きながら―。　千葉市若葉区　SM

もぐまごレター（栄養・嚥下サポートチーム）

【テーマ：口腔内の乾燥について】

外気と同じように、口腔内も乾燥していると感じることはありますか？
口の中がネバネバする、口臭、話しづらい、舌が痛い…などと感じる方もおられるのでは？
そのような方は「だ液腺マッサージ」を行ってみてはいかがでしょうか。食べる前の準備体操、体の温まっている入浴後などに行うのがおススメです。
各だ液腺を押しながらマッサージします。



絵：知っておきたい　口腔の働きとケア

新人職員の紹介　新たな仲間が 2 人増えました！宜しくお願い致します。

インタビュー内容 ： 1. 自分の好きなところ　2. 自分の弱点　3. 意気込み

言語聴覚士　田中　瞳

1. 笑った時の顔
2. 人見知りのところがあり、人と打ち解けるのに時間がかかる所。
3. 少しでも早く仕事に慣れて、患者様、ご家族を笑顔にできるようなサポートがしたいです。

事務(総務)　石塚　真穂

1. おやじギャグに対する反応が速いところ
2. 音痴
3. 昨年末まで金融機関に勤めていました。医療事務は未経験ですが、少しでも早くお役に立てるように頑張ります。

知って欲しい身体のこと　～痛み～

痛みには、急性疼痛と慢性疼痛の 2 種類があります。急性疼痛は、誰もが経験したことがあるもので、怪我などをした時に発生し、必ず痛みの原因が、そこにあるのが特徴です。この痛みは、その部分を保護しなくてはいけないという、生命を守るために必要な警告信号です。この警告信号の急性疼痛は、治癒とともに消え、怪我の状態にもよりますが、長くても 3 か月程と言われています。けれども、怪我が治り、本来消えなければいけない痛みが、何かの手違いで痛みだけが残るのが慢性疼痛です。今回は、そのやっかいな慢性疼痛の仕組みはについて簡単にお話しします。

まず痛みはどこで感じるのでしょうか？足を怪我したら足が痛いのですが、それを感知しているのは脳です。脳に心があると思ってください。脳の心は敏感です。例えば、足を怪我すると、痛みだけでなく、生活の変化や、苦しみといった喪失感や不快感も同時に脳の心に強く入力されます。すると、足の怪我は完治しても、足の怪我によってもたらされた苦痛や不快感といった感情だけは、脳の心に取り残され、“足が痛い。”が続きます。痛みの原因が足にはなく、脳の心だけに残っているのが、慢性疼痛です。痛みの原因が足にはないので、足の治療をしても効果はなく、脳の心の治療が必要になります。慢性疼痛は、身体に様々な悪影響を及ぼす信号です。及ぼす悪影響や治療方法についての詳しい説明は、またの機会に…。

編集後記

TV で「三月は卒業シーズン。あなたは何から卒業したいですか。」の街頭インタビュー番組を見て、私は何から卒業したいか…睡眠の大事さを感じる年頃、日付が変わっての就寝から卒業したい！です。

理学療法士　寺島

初めての編集、見てもらいやすいレイアウト等、わからないことばかりでしたが楽しみながら出来ました！また、機会があれば今回よりも良くなるように頑張ります！　理学療法士　細谷