

—今思うこと—

柴田由紀子

ある朝、テレビに医師であり作家の南杏子さんが出ておられました。『いのちの停車場』と言う映画と本の紹介で、在宅医療のお話だったので読んでみたいとすぐに買いに行きました。

物語の中には色々な状況の在宅医療がありました。が医師でありながらも患者が自分の父親となると冷静になれず延命治療を望んでしまう苦しみが描かれてました。主人公の父親が脳梗塞になり頭の中だけで激しい痛みを感じる「疼痛」との闘いは初めて聞いた言葉でした。

頭の中が感じる痛み、病気からくる体の痛み、心が感じてしまう痛み。

痛みにはもつとたくさんあるようですが、それはどれもとても苦しく辛いことだけに完全に薬では抑えられない痛みは薬で眠っている時だけが痛みから解放されているようで、眠りから覚めることが怖いくらいだと書かれてました。食べれるから生きられる、食べれなくなった時は命の限界が来た時なのだ。生まれた時から命の限界が来る日まで私たちは今を大切に生きてるのだと改めて感じました。

本を読み終えた時、十三年前、まだ在宅医療が少なかった頃、治療法がないからと在宅で六ヶ月最期の時間を過ごした母のことを思い出しました。「正」と書かれたメモ書きを見つけた時、四時間経たないと飲めない痛み止めを飲む時間を数えていたのだと知りました。

痛かったのだと思います。辛かったのだと思います。薬を飲む時間を待っていたのだでしょう。私たちには笑顔を見せながら言葉にせず、ただただ痛みに耐えていたのだと本を読みながら痛みの怖さを知り涙が溢れました。

吉永小百合さん主演の映画、本を読んでから見に行きたいと思いました。

コロナ禍で今は緩和ケア病棟でのティーサービスやアロママツサージのボランティアはお休みですが、今はたくさんさんの時間があるので学びの時間をもち、再開された時にはそれぞれの痛みにほんの少しでも寄り添えるような人になりたいと思える本に出逢いました。

—今思うこと— 土屋里香

小学2年生の息子が、6月からフリースクールに通っています。

きっかけは担任の先生とどうしても合わない、からでしたがクラスの子ども達全体がピリピリとし元気をもて余しているようでした。コロナでたくさんのが制限され、楽しみにしていたイベントは中止になり、ストレスをためてしまうのは仕方ないのかな・・・と感じています。



生徒たちは勉強の他には畑を耕し、山で虫取りをし、夏は川あそび。地元の人たちとの温かい交流の中、目をキラキラとさせ成長していく姿はまぶしいほどです。

日本も、これからきっと学びの在り方などが多様化していくのかもしれない・・・と感じました。

親としては「人生は楽しい!」「世界はとっても素敵なおとこ」と感じてもらえるよう向き合っていきたいなと思います。

また皆さんと元気なお姿でお会いできる日を楽しみにしております。

—今思うこと— 竹田美枝子

数多くの病気を体験した私は今、舌のセルフケアを始めました。つまり「舌磨き」です。歯磨きは朝晩しますが、「舌磨き」なんて今までしたこととも考えたこともありませんでした。それは『東洋医学のホントのちから』という番組を見たからです。お腹の不調改善に舌のセルフケア、舌ブラシ1日2回。起床後、就眠前（歯磨きの後）にこのこと。

11人の方が1カ月試した所、10人の方に主に便秘の改善が見られたとのこと。また感染予防にも注目されているということで、私も早速6月下旬から始めました。

効果のほどは??ですが・・・。今では私のルーティンになりました。

お家で簡単セルフケアを長ーく続けたいものです。



—最近思うこと— 柴田睦



仕事を辞めて舅の介護に明け暮れる日々、テレビや新聞で「ヤングケアラーをサポートしよう」との言葉をよく耳にするようになった。ソーシャルワーカーとしての長い人生の中で、沢山の患者家族に出会いました。彼らは患者の問題では相談するが、自分自身の不安や心配事、困っていることについてはほとんど言葉にしない。

私の心に残っている人は、当時小学6年生でした。患者さんは32歳で若年性アルツハイマーと診断された母親との二人暮らしでした。私が家庭訪問すると母親の問題については質問するが、本人について話を向けると「先生はおさんの先生だから自分のことはいい」と話しませんでした。学校ではよくいじめられて登校できなかったこともあったようですが。

最近いとこの娘から連絡があった。いとこは40年前に脳梗塞をおこし片麻痺になったことは知っていました。当時娘は17歳の高校生で、その後父親の仕事を手伝い、結婚し子供を三人育てていることも知っていました。

2000年4月に介護保険法が制定され、当然利用していると思っていたが、全く利用していなく、娘が体調を崩して介護保険を利用することに、いとこはいやだと言って泣くので困っているとのことでした。早速訪ねてケアマネも同席しているところで、私は「あなた母親でしょう？娘夫婦にほんの少しお休みさせてあげることがそんなに嫌なの？」と言ってしまいました。今はデイサービスもショートステイも利用しています。後で娘と話したのですが「言葉は知っていても、利用することがわからなかった」とのことでした。

介護保険制度ができて21年、もっと早くルートに乗せてあげることができたのではないかと後悔しています。

そして思うことは「ヤングケアラーたちはとても優しい」

—最近思ったこと— 橋詰清子

知人から岡崎の小学生が行方不明と、ラインに一報が届いた。皆が拡散したり近辺を捜したり意見交換をして懸命に探している。丁度目撃情報が近辺だと聞き、私も公園のトイレと池周囲だけ探してみた。その時思った。

今この瞬間地区を絞って、警察・消防・議員・民生委員・職場・婦人会・小中高大学生と教員たちなど市民を巻き込み、一斉に一時間だけ近辺を捜す。

こんなことができれば必ず見つけられる、と。



その上、大人も子供も同じ人間として同じ目的（大切な命を救おう）と一緒に捜せば、どんな教育よりも「いのちの大切さ」を身を持って知ることができる。

もちろん、捜す人たちの安全と保障は？個人情報？・・・まだまだ他にも課題はあるのでしょうか。それでも願いたい。

行方不明者探しの依頼を家族がする➡警察は家族の許可がおりれば各自治体・学校などへ➡探す。このような行動を岡崎市市民が率先してやることのできるシステムができないだろうか。そして何よりも命を大切にできる岡崎市に・・・。

以前病気の友が行方不明になったことがある。私は写真を持って警察や乗ったバスの事業所を廻ってお願いした。「何かあったら連絡します」・・・辛い言葉でした。

コロナ禍の中、テレビや新聞で私たちの住む地球に目を向ける機会が多い。温暖化・貧困・紛争・・・この地球を守るには「知る」ということと「大切な命を守る」ことだと気づかされています。私たちはいつかはこの命とさようならを言わなくてはならないと、先に逝った人々に教えられてきました。しかしその人々の魂はわたしの中で生き続けています。もうほんの短い人生、希望を持って生きてみたい。そしてバトンタッチしていきたい。

皆さまとお会いできる日を楽しみにしています。たとえお互いに元気でなくても、与えられている命を見つめながら今、できることとして助け合いたいです。

岡崎市民病院に緩和ケア病棟 ができました

岡崎市民病院 緩和ケア内科統括部長

橋本淳



新型コロナウイルス感染症は、社会に様々な影響を与えていますが、緩和ケア病棟も例外ではありませんでした。なかなか皆様に直接お会いすることができませんので、紙面をお借りして現在の状況をお伝えしたいと思います。

本年4月1日に、岡崎市民病院に緩和ケア病棟ができました。県内20番目の緩和ケア病棟です。緩和ケア病棟は、愛知病院と同じ20床で、個室が12室、愛知病院にはなかった2人室が4室あります。その他、ラウンジやファミリーキッチン、面談室、家族控室があります。写真にもあるように、ラウンジは愛知病院に似た雰囲気になっています。そして、（少し狭いのですが）ボランティア控室も勿論あります。

スタッフは、医師3名、愛知病院から一緒に来た佐藤尚子先生、外科の藤光先生、そして私です。看護師さんは20名の体制で、緩和ケア病棟が初めてのスタッフが多いのですが、安田さんが看護長として病棟をまとめてくれています。その他、薬剤師さん、リハビリスタッフ（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）の皆さん、MSWさん、管理栄養士さん、公認心理師さんなど、多職種スタッフが力を合わせて頑張っています。ボランティアコーディネーターの青山良枝さんも心強い存在です。

しかし、今の緩和ケア病棟には欠けているものが2つあります。1つがご家族の存在です。緩和ケア病棟は患者さんとご家族が、大切な時間を一緒に過ごす場所です。しかし、現在は新型コロナウイルス感染症の流行によって、緩和ケア病棟も家族との面会は禁止となっており、一緒に過ごすどころか、会うことさえ儘なりません。タブレットを使用したオンライン面会もはじめましたが、利用できる方は一部です。

もう1つが、ボランティアさんの存在です。患者さんやご家族にとって、医療者以外の人と接することができ、入院生活の中の特別な時間となっていました。誰もいないラウンジを見ていると、愛知病院時代を懐かしく思い出します。新型コロナウイルス感染症により、多くの患者さんやご家族が望む当たり前のことができないつらさと葛藤を日々感じています。

15年前にがんセンター愛知病院に緩和ケア病棟ができ、新型コロナウイルス感染症の流行によって昨年9月に病棟は閉鎖となりました。しかし、今回、多くの方々のご努力で、新たに緩和ケア病棟を開棟することができました。厳しい経験ではありましたが、私たちの活動の価値や意味を再認識する機会にもなりました。一日も早くコロナ感染症が収束し、皆さんと一緒に緩和ケア病棟で仕事ができる日を心待ちにしています。それまでどうぞ皆さん体に気を付けてお過ごしください。

♥橋本先生より上記の報告を受けました。

♥ボランティア担当の青山良枝さんよりこのような優しい暑中見舞いが届きました。

緩和ケア病棟のスタッフの皆さまは、すでに5月第2・第4金曜日午後より「がんサロン」を再開されているようです。

コロナが収まった折には、私たちも、もう一度勉強し直しお手伝いさせていただけたら嬉しいですね。

暑中お見舞い申し上げます。

暑さ厳しい折、ご無沙汰をしていますが、お元気でお過ごしでしょうか。

私共、緩和ケア病棟の職員は、皆元気に過ごしております。今年4月より、病院8階に県内で20番目となる、緩和ケア病棟を開くことができました。また、当院通院中のがん患者様を対象にした「がんサロン」も、5月より第2・第4金曜日の午後に月2回ですが、毎回の定員を5名として、職員が対応して再開しています。

コロナに対する感染対策は、現在も同様の状況ですので、ボランティアの皆様にお越しいただける「がんサロン」の再開ができる日を楽しみにしております。

時節柄、お体に気をつけてお過ごしください。お会いできる日が来ることを願っています。

緩和ケア病棟ボランティア担当

青山良枝





「つどい」の報告

患者・家族・遺族（誰もが遺族）の集まり

第3木曜日 10:00~12:00 下記 社会福祉センター（1階2活動B室）

長引くコロナ禍で、私たちの日常、生活のリズムは大きく変わってきました。また自粛生活、感染の不安なども、私たちの心身に過度のストレスを与えていることでしょう。でも立ち止まっている間にも、季節はめぐり、時は過ぎていきます。

そんな中、今“つどい”を再開しています。

誰かと話がしたい、誰かに聞いてもらいたい、思いを伝えたい・・・など

そんな場所が欲しいと思っている方、色々な思いを分かちあう時を過ごしませんか
どうぞご参加ください。

♥検温 マスク 消毒 換気など感染対策を行い開催させていただきます。

♥緊急事態宣言が発令された場合は中止させていただきます。（神尾弘美）

「つどい」の場所は福社会館が下記に移転しましたのでこちら
でします。お間違えのないように。

場所＝4月より市役所隣接の福社会館が、
社会福祉センター（旧勤労文化センター）
に移転しました。部屋は1階第2活動B室
岡崎市美合町字五本松 68 番地 12

TEL 0564-47-8751

FAX 0564-47-8753



「手縫い」の報告

愛知病院・市民病院・国際病院・施設へ依頼された品を作り届ける。

第2月曜日 10:00~12:00 場所 カトリック岡崎教会



4月12日から2012年度の手縫いの会が始まり、新しい方も加わって下さり嬉しいことに6人が集まりました。いつもと比べると静かに黙々と作業と言った感じでした。今まで人によりサイズが違っていました。これからは木綿・綿のメリヤスは清拭布（小）はがきのサイズ 木綿・綿のメリヤス・タオル地は清拭布（大）はがきの2倍のサイズとしました。

5月6月は緊急事態宣言発令のため会をお休みとし、各自家で作業ということにし、私も断捨離をかねてシャツ・古くなったTシャツ・着なくなったブラウスなどを出してきてカットしました。

♥今清拭布にする布が足りません。綿の製品（よく使った物は柔らかく向いています）を捨てないで寄付してください。宜しくお願い致します。0564-25-6961（勝川俊子）

あとがき

今回は市民病院の緩和ケア病棟、橋本淳先生にお願いし、写真入りで紹介して頂きました。また運営委員で「今思うこと」をテーマで自由に書かせていただきました。

次回の通信は11月末です。それまでにみなさまのご意見や感想など是非お寄せください。お願いします。文字数の制限はありません。喜んでページ数を増やすだけです（竹田 橋詰）