

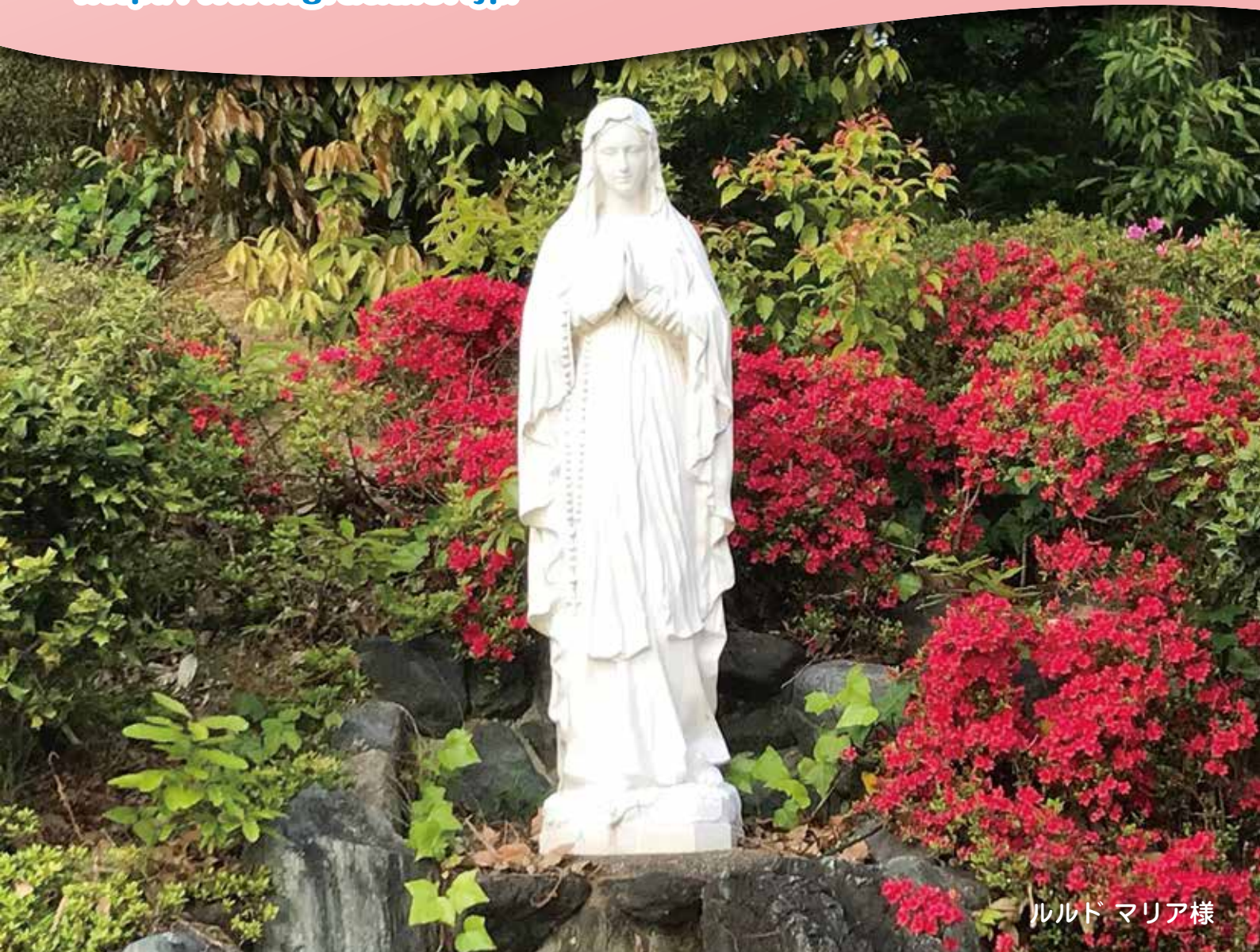
めぐみ

ガラシアニュース

<http://www.gratia.or.jp/>

2020

No.164



ルルド マリア様

目次

「いつ終わるか」より「どのように終わるか」

新任医師紹介

新型コロナウイルス感染症と PCR 検査について

「見えない敵に翻弄されて」

ガラシアヘルシーレシピ

お知らせ

新型コロナウイルス感染防止対策のため、病棟や老健施設内への立入(面会等)を制限しております。

ご不便をお掛け致しますが、ご利用の皆様への感染防止のためご理解頂きます様お願い致します。

「いつ終わるか」より「どのように終わるか」

新年度を迎えて、すでに1ヶ月以上たちましたが、新入職員をはじめ、昨年度の途中にガラシアへ来てくださった皆様を、あらためて心から歓迎いたします。

新型コロナウイルスに関しては、私たちが個人的にできることはかなり限られていて、もどかしいところですが、とにかく、お互いに自分に出来ることを最大限やっていきましょう。

病院の方は現在南館の増築工事中で、何かと皆様にご不便をおかけしていますが、もうしばらくご辛抱ください。そのような現状の中で、北館（ホスピス棟）が昨年5月に新築オープンしてちょうど1年になりましたので、今一度ホスピスについて考えてみたいと思います。

私たち人間のこの世の命はいつか必ず終わりが来るということは確かな事実です。「いつ」「どこで」それが来るかということも大切ですが、その2、3日前や1週間前でなく、せめて人生最後の2ヶ月くらいを「どのように過ごすか」ということがもっと重大なことのように思われます。ここでは、ホスピスの対象となっている「がん」で最期を迎える人のことを考えてみます。

出来ることなら「自分の家で家族と」その最後の時を一緒に過ごしたいと考えるのは当然です。ただそのためには、家の構造上の環境、お世話できる家族、家を訪ねて下さる医師、看護師、ヘルパー等の条件が揃えば、ということになります。ただ、多くの場合、

これらの条件が満たされないというのも現実です。その時の選択肢の可能性として「（一般）病院」または「ホスピス（緩和ケア病棟）」があります。治療の効果があるうちは、「（一般）病院」でがんの治療を受けるのが当然といえます。ただ、それが本当に人生最後の1～2か月ということであれば、もはやがんの治療の効果はないということです。しかし、（一般）病院に入院している限りは（副作用のある）治療が続けられ、そのまま最期を迎えることになるのが通常です。

ホスピス（緩和ケア病棟）で送る人生最後の1～2か月（または数か月）は、（副作用のある）「がんの治療」はしないが、その他の治療を含め、患者さんがよりよく毎日を過ごせるように、スタッフ一同、24時間体制で「患者さんご家族のケア」をしていきます。このようなケアの結果、体調がよくなって退院される方もいます。ガラシア病院で毎月行なっている遺族会（ゆりの会）の参加者からよく言われる「もっと早くここに来ればよかった」という言葉は、わたしたちへの感謝の言葉として受け取っています。



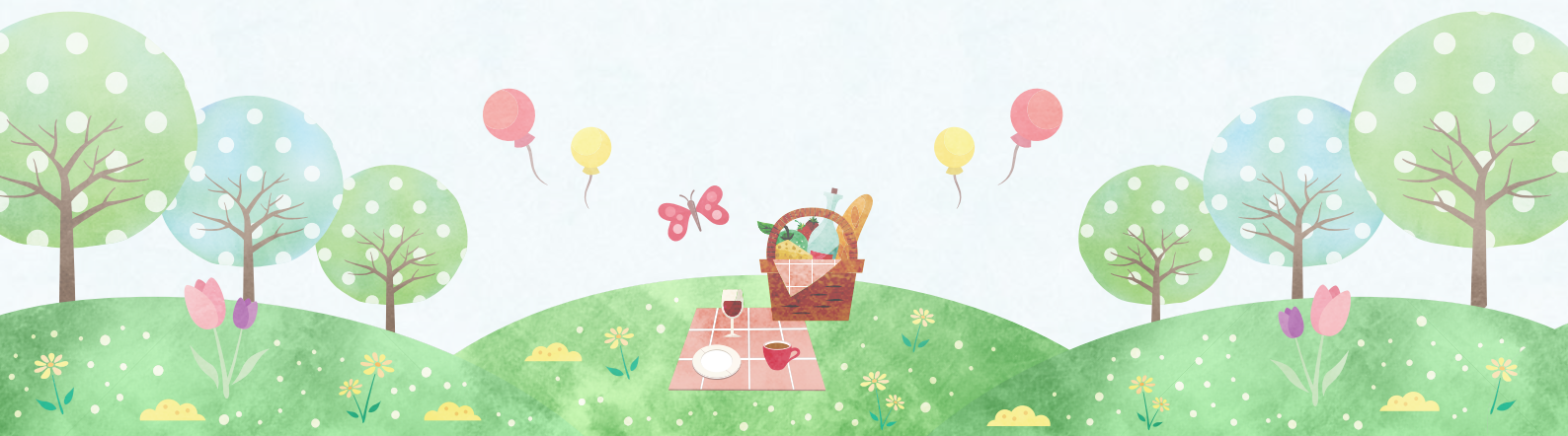
常務理事(チャプレン)
松本 信愛

新任医師紹介

4月よりガラシア病院循環器内科で勤務させていただいております。今年の3月まで国立循環器病研究センター心臓血管内科で心臓超音波検査、弁膜症、心不全診療、研究を約17年間行ってきました。約5年前より、心臓病を持っておられる方に対するリハビリテーション（心臓リハビリテーション）にも携わってきました。私生活で約5年前からジョギング、マラソンをするようになり、自分の脚の不調、五十肩のケアをするようになりました。そのような中でさまざまな疾患に関わるリハビリテーション、緩和医療に関わりたいと思うようになり、今回ガラシア病院にお世話

になることにしました。実は1996年に約1年間、ガラシア病院に一般内科医として1年間勤務しており、患者さんに対するガラシア病院のスタッフの優しさをみてきたことも今回の入職のきっかけの1つです。今後は循環器病研究センターでの診療経験を生かして、質面の循環器診療、リハビリテーション、緩和医療に微力ながら貢献したいと考えております。火曜日、木曜日に外来をしておりますので、心臓病について知りたいことがありましたらお気軽に外来にお越し下さい。

循環器内科医長 長谷川 拓也



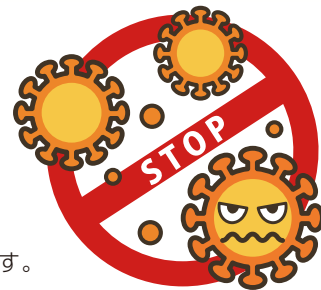
新型コロナウイルス感染症とPCR検査について

◎潜伏期間

感染から発症までは1日から12.5日（多くは、5日から6日）と言われています。

◎感染経路

- 飛沫感染：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
- 接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



◎一般的な症状

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）や、強いだるさを訴える方が多く、味覚、嗅覚異常が現れることもあります。

◎PCR 検査について

検出したい微生物が特有に持っている遺伝子をターゲットにして細菌やウイルスの検出を行います。その方法の一つが PCR 法です。遺伝子はそのままで目で見えることはできません。しかし人工的に、増やしたい部分だけを増やすことができるようになり、特別な装置を使えば目で検出することが可能となります。遺伝子増幅技術の代表的なものが PCR 法です。Polymerase Chain Reaction（ポリメラーゼ連鎖反応）の頭文字をとって PCR と呼ばれています。

院内感染防止や検査の精度管理の観点から、体制が整っている“帰国者・接触者外来”で PCR 検査を実施しています。当院では、PCR 検査を行うことができません。以下の症状がある方は、新型コロナ受診相談センターにご相談下さい。

- 風邪の症状や発熱が4日程度続いている。（高齢者・妊婦・基礎疾患がある方は2日程度）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある。

インフルエンザ迅速検査のような、特別な装置を必要としない簡易キット検査がどこの病院でもできる仕組みと、有効な薬が直ちに使える体制が望まれます。

検査科 川邊 悦子

「見えない敵に翻弄されて」

今年の桜は幾分か寂しげに咲いていたように感じたのは気のせいでしょうか？

「家に居てください」と通達を受け学校は休校、経済の源である仕事も止められ混乱する世の中。新型コロナウイルスの脅威が訪問看護事業所にも降りかかってきました。

どこから、誰から発症するかわからないこのウイルスに私達は決して侵されてはいけないと早期の段階から事業所内の消毒を開始、人の手の触れるところを一日何度も消毒し、移動用の車内も毎日消毒しています。検温やマスク着用、手洗いうがいは必須。そして毎朝夕にスタッフ揃って行う申し送りは三密を回避するためメールに変更、時差出退勤で事務所内に留まる時間を短縮。今まで皆が集まり意見交換していたため少し寂しいと感じています。

しかし何より、在宅で療養されている利用者様のところへ伺い、看護ケアを行うには三密の一つである密接は避けられません。受け入れる方の不安を慮りつつ自宅の方にもマスクの着用をお願いし、ご家族を含めて発熱者や咳症状など情報収集も欠かせません。

一方、デイサービスを休んで自宅で過ごす高齢者も増加しています。その結果筋力が低下し、転倒、骨折事故もあちこちから聞かれるようになってきました。その状況にこの春から当ステーションに配属となった理学療法士も自宅でもできるリハビリテーションメニューを作成、利用者様と共に実施しています。

毎日緊張が続く中、ご利用者やご家族からいただく温かいお言葉「本当に大変でしょう？気を付けてくださいね」「私達看護師さんに来てもらわないと困ります、安心できますから」と。救われた気持ちでいっぱいになります。皆様のお力を借りながら自分たちに厳しく、この見えない敵をかわしていきたいと思います。

来年の桜は、近くでゆっくり見上げて花見がしたいですね。



訪問看護ステーション 片山 敦子

ガラシアヘルシーレシピ

◆春野菜の豆腐ドレッシング和え 豆腐をドレッシング風に見立て、春野菜と生ハムで和えました。

材料(2人分)

充てん豆腐 …………… 150g
 食塩 …………… 少々
 菜の花 …………… 25g
 (ブロッコリーでもOK)
 グリンピース …………… 25g
 生ハム …………… 10g
 (ハムやベーコンでもOK)
 オリーブオイル …… 大さじ 1/2
 黒胡椒 …………… 少々
 (1人分エネルギー 100キロカロリー)

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで、電子レンジで1分かけて、水気を切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、菜の花、グリーンピースを茹でる。柔らかくなったら冷水にとり粗熱を取る。菜の花は一口大に切る。
- ③ 生ハムは2cm四方くらいに切る。
- ④ 豆腐をボールに入れ、塩を振り軽くすりつぶす。そこに菜の花、グリーンピース、生ハムを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、黒胡椒を挽き、オリーブオイルを回しかける。



豆腐の原材料である大豆の栄養

- ☆大豆たんぱく質：肉や魚に負けない良質な栄養素。豆のまま食べると消化吸収率が低めですが加工することで豆腐は約95%に。
- ☆大豆オリゴ糖：大腸まで届いて腸内細菌のエサになり、腸内環境を整備。野菜などのオリゴ糖に比べ、少量で善玉菌を増やせるといわれます。
- ☆大豆レシチン：肌、内臓、脳や神経など、あらゆる部分の細胞膜をつくる脂肪の一種。総コレステロールを低下させるといわれています。
- ☆大豆イソフラボン：大豆に含まれるポリフェノール。腸内細菌によってエクオールという物質に変わり、女性ホルモンと似た働きをします。

栄養科 管理栄養士 児玉 久美子



医療法人ガラシア会
ガラシア病院 日本医療機能評価機構認定病院

〒562-8567 大阪府箕面市栗生間谷西6丁目14番1号
TEL.072-729-2345 FAX.072-728-5166
<http://www.gratia.or.jp/>

診療受付時間

平日／ 8:30～11:30
 12:30～15:30
 土曜日／ 8:30～11:30

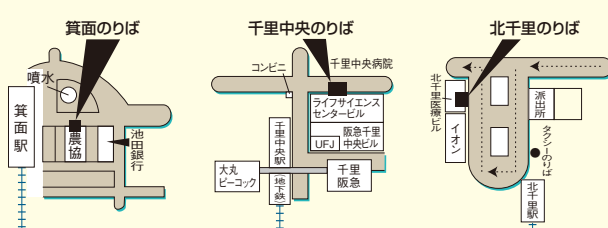
休診日

日曜、祝祭日、土曜午後
 12:30～1/3



●千里中央・北千里・箕面駅からシャトルバスを運行しています。

〈送迎バス各のりば〉



ガラシア訪問看護ステーション

TEL 072-727-1866 FAX 072-729-3311

介護老人保健施設

ニューライフガラシア

TEL 072-729-2346 FAX 072-729-7951

指定居宅介護支援事業所

ケアプラン ガラシア

TEL 072-729-2347 FAX 072-729-3311

編集後記

今回の表紙は、ガラシア会にあるルルド聖母マリア像としました。マリア様の周りに植えられた赤いつつじが見事に咲き、周囲の緑とのコントラストが綺麗だったこと、そしてなによりも、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振っている中、感染された方々が少しでも癒され快方に向かわれるよう祈りをこめて。



N.F

編集・発行 広報委員会