

めぐみ

ガラシアニュース

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

2023

No. 175



ガラシア病院中庭のヨモギ

目次

春の歓び
着任のご挨拶
全身用X線骨密度測定装置を導入しています
水俣をたずねて
事故防止と身体拘束ゼロ
そら豆のクリームチーズ

お知らせ

《コロナウイルス罹患後症状について》

コロナウイルスに罹患されたあと、倦怠感や疲労感、息切れなどの症状がある方について、一般外来で受診戴くことができます。受診に関しては事前にお電話でご予約下さい。



春の歓び



ガラシア病院 院長
田村 信司

例年より早く季節が動き、すでに桜が満開となりました。病院でも桜と共にタンポポやコボケ等の花が咲き、蝶が舞い、ホトトギスの声が聞こえてくるなど、生命の躍動に気分が高揚してきます。特にこれまで3年間も新型コロナウイルス感染症の長いトンネルを彷徨っていたことから今年の春はこれまでにない解放感と希望を感じています。マスクの規制が大幅に緩和され、イベントでの声出し応援も出来るようになりました。WBCで大声援を聞くことができたことは嬉しい出来事でした。5月8日には「コロナウイルス2019感染症」に名称変更し、5類相当に移行することとなり、本格的な「普通の生活」がすぐそこまで来ています。私が当院に赴任して3年目になりますが、これまで多く行事が中止や縮小となっていました。カトリック病院としてのユニークな催しや地域の皆様との触れ合いも楽しみにしていましたが叶いませんでした。新年度こそ病院行事も楽しむこと

が出来るとは期待しています。

当院ではすでにホスピス病棟での面会制限を大幅に緩和していますが、今後とも感染対策には細心の注意を払いながら、快適な入院環境を構築していく所存です。しかしながら政府の方針にもありますが病院内でのマスク着用は今後とも継続していくこととなります。ご不便をお掛けしますが何卒ご協力頂けますようお願い申し上げます。新年度には大阪大学内分泌・代謝内科から南茂隆生先生に内科部長として赴任頂きました。当院は糖尿病診療を積極的に行っていた歴史がありますが、最近では専門の常勤医師が不在となり、大学から非常勤医師の応援を仰ぎ主に外来での糖尿病診療を行っていました。待望の常勤医師が来られることから、入院を含めた糖尿病診療を充実させることが出来るようになりました。健康診断などで糖代謝につき指摘された場合は気軽に相談して下さい。

着任のご挨拶



内科部長
南茂 隆生

この度、内科に4月1日付で着任いたしました、南茂隆生（なんもたかお）と申します。私は平成6年に大学を卒業し、臨床研修を終えてからは、主に糖尿病の臨床と研究に従事して参りました。糖尿病の患者さんは世界的に増加の一途をたどっており、疑いがある方も含めると日本人の場合は5-6人に1人であると言われています。この背景には現代社会特有の環境変化があり、西洋風の食習慣や運動不足がよく話題になっています。ところで最近になり、一人暮らしなど社会的な孤独・孤立状態が様々な病気を引き起こしやすくしていることがわかってきました。私は特に、一人暮らし

しと糖尿病の関係について研究する機会があり、医学の方法を使って色々なことを調べてきました。その過程では、これまでに患者様の診察を通じて感じた疑問を少し理解できたように思うこともありました。

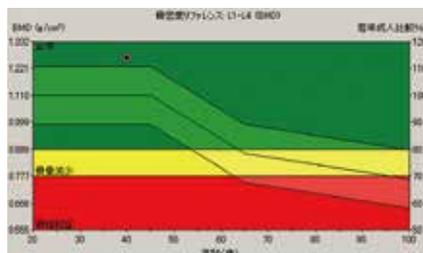
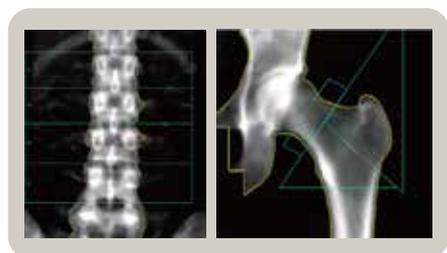
ガラシア会は、キリストの奉仕の心をもって現代社会が抱える問題に向き合い、医療と介護を行う心温まる病院と感じました。患者様、皆様からは、日々新しいことを教えて頂きつつ、時には、これまでに学んだ事柄を振り返りながら貢献させて頂きたいと思っております。今後とも、どうぞよろしくようお願い申し上げます。

全身用 X 線骨密度測定装置を導入しています

骨粗鬆症は、骨がスポンジのように粗く、もろくなり骨折しやすくなる病気です。**女性の場合、平均50代**で、早い方だと**40代**からなってしまいます。**男性でも平均80歳頃**には骨粗鬆症になります。ガンと違い、誰でも年齢を重ねればかかってしまう病気、それが骨粗鬆症です。しかし、骨粗鬆症は治療することで、十分骨折を予防することが出来ます。特に骨粗鬆症になりそうな段階で見つけて、早期治療しておくことで、大変な治療をせずに済むことが多いです。

当院では、全身骨密度測定装置を備えた骨密度測定を行っております。全身骨密度測定は、複数の部位を測定することで、骨密度の低下が易く見つけやすく、骨折のリスクをより正確に評価することができます。

放射線科 主任 山本 純也



当院での骨密度測定は、**予約制**となっておりますので、事前に**ガラシア病院 放射線科 072-729-2345(代表)**にてご予約いただくことをおすすめします。骨密度測定は、保険適用となっておりますので、お気軽にご相談ください。

水俣をたずねて

さわやかな梅かおる 2 月、熊本県水俣に行ってきました。私は若い頃から水俣がとても気にかかり、一度は行ってみたいと思っていました。それは水俣病の悲惨さが度々新聞やテレビに報道されるので自分の目でも確認したかったからです。水俣病の安全宣言が出されてから、もう 26 年が経っていますが、何が安全になったのかも知りたかったからです。

まず最初に水俣病の資料館を訪れました。そこでは多くの学びを得るため長時間見学しました。次に海辺に向かい埋立地に立ち、小径を歩き心をこめて彫られご供養のために設置しているお地藏さんにごあいさつし多くの方をお護り下さいと祈りました。ヘド口の海は広大な埋立地となりバラ園、スポーツセンター、グラウンドなど公園として県民に開放されていますが、かつての風景は何ひとつなく漁村のおもかげは不知火の海のみでした。

私は海辺に近い町で生まれ、毎日魚を食べて大きくなり元気になっています。私と同世代で私と同じように魚を食べ生活しておられたこの地の人々は、今も病と闘い偏見や差別にさらされています。約 1 万 5 千人の方々の苦しみに心を向ける時、どうすることも出来ず、ただただ祈ることのみでした。多くの人が過去の公害病として忘れかけている中で、水俣を訪ねたことには私にとって大



不知火の海
2023年2月



イースターエッグ
2023年4月9日

きな意義があり少しでも多くの人に知っていただきたいと思い帰路につきました。

2023年4月9日は、イエス キリスト様のご復活のお祝いでした。今年もガラシア会の行事としてゆで卵をラッピングして職員にプレゼントしましたが、「卵がひよこになる」ように、水俣病で苦しみ亡くなられた方々が新たないのちに生き返り、永遠の幸せが得られますようにとお祈りしています。

パストラルケア室 Sr. 高野 美智代

事故防止と身体拘束ゼロ

老健では、高齢者や認知症の方々の自由な行動を尊重し、安全性を確保するためのケアを優先しつつも、可能な限りその人らしい生活を送ってもらうことを目指しています。一方で、施設内での事故を防ぐことと身体拘束ゼロを目指す取り組みは、ともすれば相反することであり、私たちは日々そのジレンマに悩まされています。

身体拘束は、その人の自由を奪い、嫌な気持ちを引き起こすことにつながります。そのような状態が続くと、かえって暴れてしまい、さらに拘束を強化してしまうという悪循環に陥ってしまいます。また、身体拘束が長期化すると、筋肉や関節の機能低下や気力の低下、時には生命の危険性も出てくることもあるため、慎重な判断が必要です。認知症の方も、言われたことやされたことは忘れてしまっても、不快な感情は残ります。拘束をしてしまったケアスタッフや家族も、その選択が正しかったのか後悔することもあります。したがって、そうした悪循環を防ぐためにも、身体拘束はあくまでも最終手段として考えるべきです。

当施設では、身体拘束は生命・身体の危険に大きく関わる事項以外はしていませんし、万が一身体拘束が必要な場合には、まずは安全性を確保するための工夫や代替手段を模索することが大切だと考えています。拘束を検討する前に、周囲の環境を整え、自由に行動できるように配慮することが重要です。例えば、トイレに行きたいためベッドから起きるのなら、前もって声をかける。一人でトイレに行けるように部屋の家具を移動したりすることで、伝い歩きでトイレに行けるようにするなど安全な環境を作ることができます。それでも繰り返し事故がある場合は、危険な場所にクッション性のある素材を付ける等、その人の行動パターンを知るメンバーでアイデアを出し合い、事故が起こっても最大限リスクを軽減するよう配慮しています。

当施設開設後の 20 数年間において、残念ながら骨折の事故は毎年数例経験していますが、身体拘束例は 3 例のみでいずれもミトンの装着でした。施設内における転倒等の事故の危険性はもちろん回避すべきものですが、身体拘束は、怪我や事故を防ぐための一時的な手段としては必要な場合もあるものの、それによって尊厳や自由を奪ってしまうことがあるため、その適応については慎重に検討されるべきものと考えています。

ニューライフガラシア 事故防止対策委員会 委員長 板倉 洋輔



『そら豆のクリームチーズ』 (1人分エネルギー 100～150kcal)

春から初夏が旬の食べ物の一つにそら豆があります。今回は電子レンジを使用し、簡単に作れる一品を紹介します。淡いグリーンがきれいなベジペーストです。パンやクラッカーにのせたり、サラダの横に添えたり、幅広く使えます。

材 料 1回作成分(写真量：2～3分)

- ◆ 塩ゆでそら豆(冷凍) … 100g
- ◆ クリームチーズ …… 60g
- ◆ 砂糖 …… 小さじ1/2
- ◆ 塩・黒胡椒 …… 少々

作り方

- ① 「塩ゆでそら豆」は袋の表示に従って解凍する。(電子レンジ 500w4分目安)
薄皮をむき、温かいうちに粗めにすり潰しておきます。
- ② クリームチーズは室温でやわらかくしておきます。(電子レンジ 500w20秒でも可)
- ③ ①、②のそら豆とクリームチーズ、砂糖を混ぜ、塩、黒胡椒で味を整えます。



そら豆の栄養

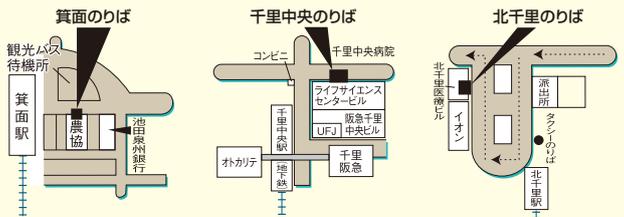
マメ科であるそら豆には、植物性たんぱく質が豊富に含まれています。野菜でありながらたんぱく源にもなる食材です。また、カリウムやマグネシウム、リンなどといったミネラルも多く含まれており、ナトリウム(塩分)を排泄したり、高血圧にも効果があるといわれています。さらにビタミンB1、B2、Cも含まれているので、疲労回復、風邪の予防、美肌効果も期待できます。

栄養科 主任 児玉 久美子



●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
2020年8月から土曜日も開設しています

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

2023年5月
移転しました!

箕面市小野原東 3-5-19
TEL 072-729-2347 FAX 072-734-8484

ガラシア園田クリニック

兵庫県尼崎市小中島 2丁目 17-1
TEL 06-4960-3800

スタッフ募集の
ページQRコード



★ スタッフを募集しています、詳しくはホームページをご覧ください。

編集後記

表紙の写真は、春になるといたるところで見られるヨモギ(蓬)です。お餅やお団子に入っている香りの良い草というイメージでしたが、ふと花言葉を検索してみると「幸せ」「幸福」「平穏」そして「夫婦愛」という意味があるそうです。コロナ禍で病んでしまった身体や心をヨモギの力でゆっくりと回復させ「幸せ」を取り戻してみても如何でしょうか。この春、コロナ禍対応が終わり、暮らしが元に戻ろうとしています。しかしながら、まだまだ苦悩の中に居られる方も多いのではと思います。少しでもヨモギの力で「幸せ」を取り戻してもらえればとお祈りしています。

N.F



編集・発行 広報委員会