



プシユケ



清和だより
第97号



息子の就職活動

師長 佐藤 しのぶ

息子が大学4年生になり、本格的な就職活動がスタートしました。コロナ禍の中大学に入学し、ほとんどの授業がオンラインとなり、就職活動もほぼオンラインで済んでしまうそうです。自分達の時代には、手書きの履歴書を持ち、慣れないスーツを着て、時間をかけて会社に訪問した覚えがありますが、OB訪問や面接など、ある程度の段階までは自宅のパソコンの前で済んでしまうことに、驚きと時代の流れを感じました。

少しずつアフターコロナが見え始め、新しい生活様式が定着しつつありますが、変化の激しい現代は将来も予測出来ません。苦労して入った会社がこれからも安泰とは限らないそうです。AIの進化により仕事の形も変わってくるのが予想されます。コンピューターやロボットが行なう仕事も増えることが考えられます。

息子が「看護や介護の仕事は人でないと出来ないことが多い。これからも重要視されるべき仕事だと思うよ」と言ってくれました。AIは頭脳明晰であつという間に答えを導き出してくれるのですが、人の心を読み取る面ではまだまだ課題が多い部分があります。患者様の小さな変化や表情を読み、心に寄り添うことが出来るのは人でしか出来ないことかもしれません。息子の言葉を聞いて、当たり前に行っていた日々の仕事が、改めてとてもやりがいのある仕事なのだと感じる事が出来ました。

自分が働くことで、誰かの役に立つことの出来る仕事は、自分の生きがいになります。自分の生涯をかけて働くのなら、働きがいや生きがいを感じられる仕事に出会って欲しいと願っています。

そして、私自身も息子に負けないように、社会人としての手本になれるように、今まで以上に頑張っていきたいと思います。





歯ぎしりは、睡眠の妨げになるだけでなく、歯や顎などに悪影響を与え、睡眠時だけではなく覚醒時にも無意識に行っています。その割合は高いとされ、日本人の約半数は何らかの形で歯ぎしりをしていて、中には自覚している人もいます。実は、歯ぎしりは数種類に分類され、歯周病や顎関節症のリスクを高めるだけでなく、肩こりや頭痛などの原因にもなるため、適切な対応が必要になります。

歯ぎしりのタイプ

1. グラインディング 上下の歯をギリギリとすり合わせる習癖 → **音がする**
2. クレンチング 上下の歯を強く咬み合わせる習癖（食いしばり、咬みしめ） → **無音**
3. タッピング 上下の歯をカチカチと咬み合わせる習慣
4. その他



歯ぎしりによる悪影響

歯ぎしりは、自分では気付きにくいですが、繰り返していると、歯の痛み、顎の痛みやだるさ、頭痛、肩こり、舌痛症など、まさか歯ぎしりが原因とは思えないような様々な体の異変を起こします。また、歯の咬み合う面がすり減ってしまう、歯にひびが入る、歯周組織に負担をかける、知覚過敏を進行させる、顎関節症のリスクを高める、インプラントを傷める等の悪影響が起こることがあります。

歯ぎしりの診断

歯ぎしりは眠っている間に、また、起きていても無意識に行っていることから、自覚していない人が多いです。家族などに歯ぎしりを指摘してもらえない場合には、歯のすり減り具合などから、歯科医師に診断してもらいましょう。

歯ぎしりの治療方法

現在のところ原因として挙げられているのは歯の咬み合わせの悪さと肉体的、精神的なストレス過多によるものです。完全な予防法や改善策はまだ解明されていませんが、症状を軽減するための対症療法がいくつか提案されていますので一部ご紹介します。

ご自分で

- ・ **起きている時に**咬みしめに気づいたら全身の力を抜いて深呼吸をし、歯と歯の接触が少なくなるように意識しましょう
- ・ 頬や顎をマッサージして筋肉をリラックスさせましょう
- ・ 睡眠前にはゆっくりと腹式呼吸することで体をほぐしリラックスして休みましょう
- ・ 就寝時、枕は低くして首の付け根まで乗せ、上を向いて寝るようにしましょう



歯科医院で

- ・ 歯科医師による咬み合わせの調整
- ・ **睡眠時に**スプリント（マウスピース、ナイトガードともいう）を歯に装着して上下の歯が直接当たらないようにする方法（保険診療の適応）
- ・ 薬物療法

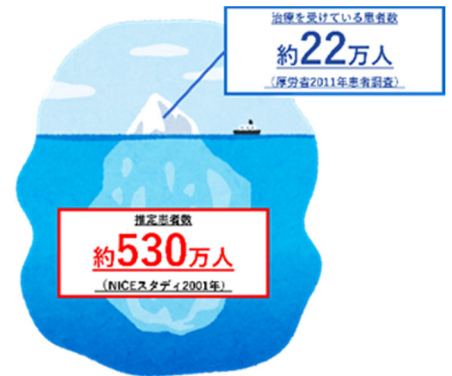


歯ぎしりをしてしていると指摘された、または思い当たる症状などありましたら、歯科医院や口腔外科で歯科医師に相談しましょう。今回で歯科レターは終了です。ありがとうございました。

訪問リハビリ/呼吸リハビリ

4月より訪問看護ステーションで勤務しております理学療法士の中川です。

私は今まで回復期病院・慢性期病院・施設などで14年間リハビリを経験してきました。とりわけ、ご自宅でリハビリを提供する訪問リハビリや呼吸リハビリの分野に興味をもち、勉強しています。



出典：厚労省 2011 年患者調査/N I C E スタディ 2001 年

呼吸器リハビリ

呼吸器リハビリとは…

呼吸器の病気や外傷で、何らかの障害（息切れや咳など）を生じた方を対象に行うリハビリです。

Q. どんな人が対象なの？

- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- ・間質性肺炎
- ・肺炎
- ・肺がん
- ・神経筋疾患の方などです



Q. どんな症状が出るの？

息切れ、咳、痰、低酸素血症などの症状がみられ、体力や食欲の低下、鬱などの悪循環を引き起こします。



呼吸器リハビリで悪循環を断ち切ります

呼吸理学療法	運動療法	ADL指導	栄養面	薬物療法 酸素療法
排痰・呼吸練習	筋力トレーニング 歩行練習	入浴評価 環境設定	適切な 体重の維持	HOTの使い方や 薬の内容の確認

呼吸困難感の軽減、体力の向上、不安・抑うつ改善、入院回数や機械の減少、生活の質の向上などの効果が期待できます。

*疾患によりその効果は異なります

包括的にご支援いたします



医療法人 清和会
新所沢清和病院
訪問看護ステーション

〒359-0005 埼玉県 所沢市 神米金 141-3
TEL 04-2933-8250 FAX 04-2933-8251

呼吸器の代表的な疾患として COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease：慢性閉塞性肺疾患）があります。日本には 40 歳以上の 8.6%、約 530 万人以上の患者さんがいるといわれていますが、治療に取り組んでいるのは、1 割に満たない数です。呼吸器の疾患をお持ちの方は、呼吸が苦しい → 動かない → 食欲がわからない → 苦しさが増す、といった悪循環に陥りやすいといわれています。

すでに悪循環に陥っている方の支援はもちろん、悪循環の予防も力を入れて、日々訪問させていただいております。



訪問看護ステーション

理学療法士 中川 諒

分散面会の再開



今年の3月頃からでしょうか。テレビでは、政府がマスクを外すことを推奨し、5月8日からはコロナが5類となりました。徐々にコロナという言葉聞く機会が少なくなり、世の中では旅番組や海外旅行者が増え、海外からのインバウンドの増加が話題になっております。

当院でも何度となくコロナの影響で中止を余儀なくされた分散面会が、いよいよ4月3日から再開されました。前回までとは違う広い場所へと変更となり、1日の面会者数も以前の10組から21組へと大幅に増え、予約も取りやすくなりましたかと思われます。次回のご予約時にご家族様へ「14日後に予約を取れますよ」と伝えますと、皆様「え！そんなに早く会えるんですか！」と多くの方がおっしゃいます。

何度か面会会場に足を運ばせて頂きましたが、オンライン面会でお見かけしたご家族様も多くいらしておりました。ご家族様は患者様がいらっしゃるのが待ちきれないご様子で、患者様を見つけると手を振っていらっしゃいました。2順目、3順目と面会が進みますと、ご家族様に初回とは違った変化を感じます。初回には、患者様の横に立ち身体にずっと触れられる方が多くみられまましたが、回を重ねていくと対面でお話をされている方やアイコンタクトでやりとりされている方など、色々な方法でコミュニケーションをとられているご様子でした。



分散面会も5月に入り5月14日母の日間近のことでした。多くのご家族様がカーネーションを持参され、患者様にお渡しになっていました。面会后、膝の上に一本のカーネーションを乗せて、多くの患者様が「もらったの」と嬉しそうにお帰りになる姿をお見かけいたしました。

また、患者様のお誕生日に分散面会をされる方もいらっしゃいます。中には丁度100歳のお誕生日に面会をされた方もありました。立派な花かごをご持参され、お菓子やカードなども手渡され、4人のご家族様それぞれがお祝いの言葉をかけられて最後に集合写真を撮られておりました。患者様が「ねー、その写真私にも頂戴、飾りたいのよ」とご希望されましたので、こちらでも集合写真を撮らせて頂き、お部屋に飾らせて頂きました。

コロナ渦の3年間でオンライン面会・分散面会を通して多くの患者様、ご家族様とお話をさせて頂く機会がございました。「いつもありがとう」や「顔を見せて」などと声をかけて頂き、名前も覚えて下さり、本当に嬉しい限りです。また患者様は、私が出向くと面会と分かり、パッとお顔が輝きます。患者様とご家族様をお繋ぎする素敵な仕事に携われた事を心から感謝致します。

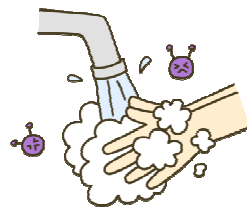


「夏場の食中毒予防」

気温や湿度が高くなる梅雨から夏場は、食中毒が心配な季節でもあります。食中毒は細菌やウイルス等が原因となりますが、夏場は特に細菌性食中毒（カンピロバクター・黄色ブドウ球菌・病原性大腸菌など）に注意が必要です。家庭で出来る食中毒予防について紹介します。

①細菌を食べ物に付けない

こまめな手洗いが重要です。また、包丁やまな板などの器具消毒を行いましょう。生肉や魚の汁が他の食材に付かないよう、冷蔵庫ではポリ袋などに包んで保管し、調理中は調理済み食品に付かないよう注意することが大切です。



②細菌を増やさない

食品は適切な温度管理が必要です。冷蔵品は10℃以下の冷蔵庫、冷凍品は-15℃以下の冷凍庫に速やかに入れましょう。



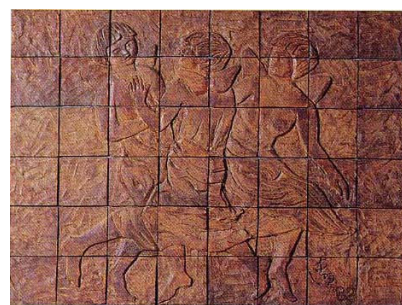
③細菌をやっつける

食材は中心部まで十分加熱しましょう。目安は中心温度75℃以上で1分以上の加熱となります。

暑い夏も安全でおいしい食事を楽しみましょう。

「プシュケの歩み」～その2～

「蝶」や「靈魂」、「心」を意味するプシュケ（ギリシャ語）には、皆さんと「心」を繋ぎたいという願いが込められています。心と心が互いに手を取り合って、患者様と共に喜びと幸せが訪れるようにという思いが、ギリシャ神話に登場する女神「プシュケ」が手をつないで踊る姿として陶壁に表現され、40年間玄関ロビーを見守っています。



陶壁『プシュケ』当院開設者作

「プシュケ」と名付けられた当広報誌は、当院の活動をお知らせし、多くの方々に興味を持っていただけるような紙面作りを目指してきました。記事を振り返り感じることの一つに、様々な活動に患者様と共に取り組んできたことが挙げられます。

印象的なものでは、「運動会」（紅白ハチマキ姿で、カゴに向かって玉が飛び交う熱気のある病棟ホール）、「アニマルセラピー」（リハビリホールに大勢が集い、いつにない笑顔で犬や猫を膝に乗せ、優しい手付きで撫でる様子）、「水ようかん作り」（エプロン姿で慣れた手つきで作業を進める姿）などがあります。



新型コロナウイルス感染症が5類へ移行後のこれから、今までとは少し違った新しい取り組みをお届け出来るようになるのではないかと考えています。

こんにちは

レク委員会です

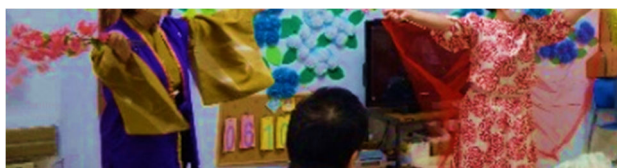
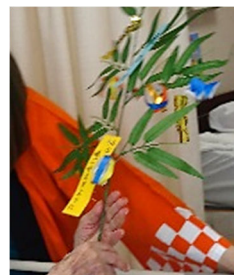
令和5年度のレクリエーション行事が始まっております。5月『上映会』は“皇室スペシャル”を上映しました。

6月『みんなで楽しむ音楽会』では、各病棟のレク委員が企画し、病棟職員も協力して作り上げます。毎年この行事に力を入った病棟はダンスをマスターし、笑いの要素も取り入れたショーを今年もみせてくれました。また、水戸黄門に仮装した寸劇、美空ひばりに扮した歌謡ショーなど盛りだくさんの構成で患者様に楽しんでいただきました。

7月『七夕会』は、職員が患者様のベッドサイドに出向いて、お話し、クイズ、七夕さまの音楽に合わせて体を動かし、季節を感じていただきました。

令和5年5月から新型コロナウイルス感染症は2類から5類に変更されましたが、すぐに行事を盛大に行えるわけではありません。引き続き慎重

な対応をとりながら、今の状況で患者様に提供できることは何かをレク病棟職員と話し合っ、一つ一つ作り上げていきたいと思っています。



○レク行事予定

- | | | |
|-----|-----|-------------|
| 8月 | 展示会 | 8月5日(土) |
| | | ～ 8月20日(日) |
| 9月 | 敬老会 | 9月4日(月) |
| | | ～ 9月16日(土) |
| 10月 | 秋祭り | 10月10日(火) |
| | | ～ 10月21日(土) |

※予定が変更となる場合があります

✉編集後記✉

最近よく“推し”という言葉を目にします。“推し”とは「俗に、人にお勧めしたいほど気に入っている人や物」の事を言うそうです(デジタル大辞泉より)。先日、あるピアニストを推している家族が、そのピアニストを家に招きおもてなしするという番組を観ました。辛い時やくじけそうな時、ピアニストの存在が支えになっていると言い、日頃の感謝をおもてなしで伝える家族と、自分にとっての推しはファンの皆さんというピアニスト。お互いを思い合う、とても温かな時間が流れる素敵な番組でした。“推し”とは、前向きな力をくれる偉大な存在なのだと感じました。

清和便り プッシュ第97号

令和 5年 7月15日発行

医療法人 清和会
新所沢清和病院 LT室(文責)
E-mail: hp_seiwalt@hotmail.com
http://www.hp-seiwa.org/