





# 病院短信

## 『春の季節に思う』

2病棟看護師長 大西 景子

野辺の草花も青々と瑞々しくなっていて、日々暖かさとともに外の空気も心地良いものになり、この病院の敷地内にある50本の桜もちらほらと咲き始める。今まではそれが春だと思いついていましたが、どうも最近の春は突然やって来てすぐに夏に変わる。そんな感じがしてなりません。

さて当院の桜、本紙が出るころには満開になっていると思います。その満開の桜を、患者さん達にも出来るだけ見せてあげたい、と思っています。患者さん達にとって桜の花を見ながらの散歩は、とてもいい気分転換になるはずですし、さらに面会に来られたご家族の方も一緒なら、患者さん達もどんなに喜ぶだろうなと思っています。ご家族の皆様、ご面会の折には是非一緒にご家族とお散歩をお勧め致します。そんな日はご家族の皆さんがお帰りになった後でも、患者さんのお顔にはとても素敵な笑顔が見られるのです。

ところで、入院生活が長くなる当院の患者さん達にとって、一番心地よい刺激は何だと思われませんか？それは周りにいる人たち、つまり看護師や介護士達の「笑顔」なんだそうです。ニコニコとした表情や、常に笑い声がある環境では、「ここなら安全だ」「ここに居てもいいんだ」と思えるので自然と気持ちも落ち着き、穏やかに過ごせるのだそうです。

そんな訳で当院では、患者さんに対する看護・介護の関わり合いには『笑顔で・優しく・穏やかに』を一番の目標にあげています。

現在の医学では、残念ながら認知症に対する特效薬はありません。でも我々には『笑顔』と言う特效薬があります。



ると、この病院では教えられません。実際に私たちは日々、そのことを実感しています。

入院当初は不安や恐怖で落ち着かず、時に大声や暴力を振るう患者さんもいらっしゃいます。そしてさらに看護や介護を拒否…。そんな患者さんでも、時間は掛かりますが『笑顔で・優しく・穏やかに』の関わりを続けていくことで、次第に私たちを受け入れて下さる場面が、今までにいくつもありません。

私がこの病院に入職したのは、新型コロナ感染が広がった頃よりかなり前なのですが、なんとこの病院では、新型コロナやインフルエンザの流行などがない限り、マスクの着用は禁止でした。

一方で一般の病院では、当たり前のように全員マスクを着けて業務をしていましたから、マスクの禁止には大変驚いたのを今でも覚えています。その理由は、マスクを着けていると認知症の患者さんはスタッフの表情が分からないし、笑顔も伝わらないから「恐怖心が消えない」と言う理由でした。今では患者さんと関わっていく中で、笑顔が一番大切で、絶対に必要な「特效薬」だと思っています。

ここ数年はコロナやインフルエンザの流行で、まだ病棟ではマスクを外せませんが、それでも私たちは笑顔を忘れることなく、患者さんがこの病院で安心して穏やかな日常を送れるように、私たちも元気に務めていきたいと思っています。

# 日常の一コマ

今月は3病棟のてる代さん(79歳)をご紹介します。埼玉県のご出身で、学校卒業後はタイピストとしてご勤務されていたそうです。その後25歳で結婚され、出産後は専業主婦として過ごされました。ご主人によると、てる代さんはもともと内向的で気が弱く心配性なところがあり、50歳頃から気の滅入り・気力低下・不眠・不安、などといった症状で定期的に通院をされていたのだそうです。

令和5年頃、ご主人が入院中に「隣家の物音がうるさい」と警察を呼んでしまったそうです。そのことがきっかけで、「隣家が私を追い出そうとしている」といった被害妄想が日に日に強くなっていきました。その後も徐々に症状は悪化し、ご主人の献身的なサポートを受けながら、心療内科や精神科への入退院を繰り返しました。令和6年6月にはアルツハイマー型認知症と診断されましたが、食事がほとんど摂れない状態で自宅への退院が難しかったため、当院へ入院することとなりました。



入院当初のてる代さんは、気分の落ち込みが強く毎日のようにシクシク泣いていて、また無気力だったため、食事を食べず栄養状態が悪化していました。そこで、栄養補助食品を取り入れるなど食事形態を工夫するとともに、「食べないと元気が出ませんよ」「ご主人も心配してるから面会で元気な姿を見せてあげましょうね」などポジティブな声掛けをするよう心がけました。すると「はい」「わかりました」などとお返事をして下さるのです。そして徐々にご



飯も食べられるようになって、心なしか表情も穏やかに明るくなっていきました。

てる代さんは3病棟でとても人気者です。笑うとチャーミングで品があり、優しいお人柄が言葉の端々に伺えます。スタッフに対してはどんな時でも「ありがとうございます」と必ず声をかけてくれますし、時にはご主人を思い涙ぐんでみたりすることもあります。何げないお話がなぜか面白くていつもクスッとさせられ、スタッフを和ませてくれています。これからもてる代さんが安心して穏やかに過ごして頂けるようお手伝いをしていきたいと思います。 3病棟 介護福祉士 渡辺 由香里

### いきいき看護・介護

3病棟 看護師 吉田 秀子

寒い冬も終わり、暖かい日差しが気持ち良い季節になりました。過ごしやすくと感じる一方で、「春は体がだるい」「日中も眠い」という方もいるのではないでしょうか。春は気温の変化が激しい日々が続く季節でもあります。この気温の変化などによって、私たちの体をコントロールしている自律神経がバランスを崩し、不調を感じるようになってしまいます。

自律神経を整えるために：

- ①腸内環境を整える食品を取り入れる  
腸内環境と自律神経はお互い影響し合っているため、腸内環境を整えると自律神経も乱れにくくなります。腸内の善玉菌を増やすような食品を日々の食事に取り入れてみましょう。(おすすすめ…ヨーグルト・納豆・キムチなどの発酵食品)
- ②一日三食しっかり食べる  
朝食を摂ると自律神経が働いて腸が動き出します。食事のリズムを崩さないようにすることで、自律神経も同じリズムで働き、整いやすくなります。一定の時間に食べる。一日三食しっかり食べるようにするなど、なるべく規則的に食べるようにすることが大切です。
- ③ぬるめのお湯につかる  
40℃くらいのぬるめのお風呂に入るとリラックスモードになり、ぐっすりとお眠ることが出来ます。熱いお湯が好きな方も、調子が良くないなという時はいつもよりぬるめのお湯にしてみるのをお勧めします。
- ④簡単なストレッチをしてみる  
ゆっくりと筋肉を伸ばすようなストレッチにはリラックス効果があることが分かっています。今はYouTubeにもヨガやピラティスなどの動画が沢山あり、自宅でも簡単に出来るので気晴らしがてら体を動かしてみるのもいいかもしれません。

上記以外にも、自分の好きなことをやって日々のストレスを発散するのもいいと思います。自分のできそうなことを生活に取り入れて、この春も穏やかに過ごして下さい。

### 相談室 だより

医療相談室 室長 江原 佳世子

春の訪れがそこかしこに感じられる季節となってきました。新生活や新年度にあたり、「今日は(明日は)どんな日かな」「良い日になるといいな」「何が起きるのかな」という期待と不安を胸に抱かれる方も多いことでしょう。

私事ですが、最近になって親類や知人などが病気になったり、生活にサポートが必要になったりして困っているという話を聞くことが増えました。どんなに頑張っても一人でできることは限られているので、身近な人と助け合うこと、利用できるサービスを上手に使うことが大切なのだと思身にしみて感じています。

当院での入院生活にあたってご心配なことなどはございませんか？患者さんやご家族にとって当院でお過ごしていただく日々が春の陽だまりのような暖かく穏やかな時間であるように、微力ながらお手伝いさせていただきたいと思っております。和顔愛語の気持ちと笑顔でお迎えいたしますので、何かございましたらいつでもお気軽にお声がけください。