

テレマカシーとは? ▶ Terima kasih=インドネシア語で感謝を表す言葉。在宅で看取らせていただいたある方は海外旅行が大好きでした。その方が最期にご家族に残された素敵な言葉を使わせていただきました。

春爛漫

花と緑が美しい季節です。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

この春、お蔭様で開業して3周年を迎えました。初心を忘れずに精進していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

ひばりクリニック 高橋 昭彦



ひばり畑の一年生～畑はじめました！～



聴診器をスコップに持ち替えて…

クリニックの裏にある畑は、もともと荒れた土地でした。全部駐車場にするほどお客もないだろう、でもこのままでは草も生えてもったいない、そこで畑にしようということになりました。きれいにして良い土をどっさりを入れ、いろいろな方にお世話になって見違えるような畑ができました。

といっても私にはとてもできないので、耕して畝(うね)作りから植付け、夏の日草取り、支柱立てやこまごまとした手入れまで、すべて栗原さんご夫妻にお世話になりっぱなしでした。畑のことは何一つ知らない私は、丹精こめられた畑を眺めては青々とした作物に感動し、収穫の喜びだけを味わっていました。取れた野菜を訪問先にお持ちするととても喜んでいただけますが、「私が作りました」とは言えませんでした。

こうして3年が過ぎました。そしてこの3月、私は自ら主体的に畑をする決意をしました。実はこの2月から3月にかけて外来と在宅がとても忙しくやる気も失せて

いましたが、次第に春の兆しがみえて啓蟄(けいちつ)の時期となった頃、「自分でやろう!」と決意したのです。すぐに小さな耕運機を買い求め、息子らを動員して畑を耕して畝もつくりました。連作障害を防ぐため、畑の区画を分けて次の年(!)にローテーションをできるようにも考えています。畑に出た日はどんな作業をしたか記録もつけています。仕事もあるのに、とか、夏の草が大変だよ、と言ってくれる人もありますが、畑を日常生活に組み込むようにしたいと思っています。不思議なもので気持ちが疲れていても畑の土に触れると心がなごむのです。すでにじゃがいもを植え、大根の種をまきました。夕方少し時間があると30分でもいいから草取りをするようにしています。かぼちゃ、さつまいも、茄子、ピーマン、ルッコラなどにも挑戦するつもりです。

その土地で取れた米をその土地の水で炊くのが一番おいしいと言いますが、目の前の土地で取れた新鮮な野菜をそのままいただくのはもっと贅沢です。去年は里いも、さつまいも、じゃがいも、ネギ、茄子、きゅうりと作っていただきましたが、どれも本当においしいかったです。ひばり畑の1年生。どこまでできるかわかりません。ある訪問先で畑の話をしたところ、「畑はね、いくら本を読んでも、毎年同じようにやっても、陽気やその年の作柄ですいぶん出来が違う。難しいんだよ。」とこの道半世紀の女性が言われました。でも、まず1シーズンやってみようと思います。「私が作りました!」とお持ちできる日がきっと来ますように……



食べることの大切さ

— 体力や意欲の向上、リハビリに —



食べるということは実は高度なこと

私たちは当たり前のように食べていますが、食べるということ実はかなり高度なこと。食べることは、まず何をどのように食べるのか判断することから始まります。次に食べ物をモグモグとかみ砕きますが、これを咀嚼（そしゃく）といいます。咀嚼とは、口の中にどんなものが入ったのかを確認しながらかんで唾液と混ぜて、これくらいなら飲み込んでいいぞという、飲み込みやすい一つの塊をつくることです。そして、この塊を喉に送り込んでゴクンと飲み込み食道から胃へと送り込むまでを嚥下（えんげ）

といいます。この一連の作業のどこかがうまくいかないと誤嚥（ごえん：食べ物が入る）してしまい上手に食べるのが難しくなってきます。

病院などでは食べる機能が低下すると、ご飯はお粥へ、おかずは軟菜、刻み（きざみ）食へと変化し、やがてドロドロのペースト食になり、それでもむせるようになると、「このまま食べていくと肺炎や窒息の危険が増えます。食べ続けるか、鼻や胃にあげた胃ろうという穴から管を入れて栄養をとるか、どちらにしますか？」という問いかけをされます。口腔ケアやリハビリを含めて手を尽くしても食べられないという人はいますが、実際にはその人の食べる機能を助けたり引き出したりする試みが十分なされないまま食べることをあきらめてしまうことが少なくないようです。

食べる力を引き出すために

2月に行われた在宅ケアネットワーク・栃木の集いで地域栄養ケアPEACH厚木の江頭文江（えがしら・ふみ

え）さんのお話を伺いました。江頭さんは、在宅を中心に栄養指導を行い「食べる力を引き出す」ことに力を注いでいる全国でも数少ない開業管理栄養士です。依頼を受けると、江頭さんはなぜ食べられないのか（図1）、食べる機能はどうかをまず調べます。「食べられるかもしれない」と気づかれた人が依頼をしてくるため、口の動きや発せられる音、つばの飲み込み具合、3ccくらいの水を飲んでもらうことなどから食べる機能をみていきます。再び口から食べることは、同時に誤嚥や窒息の危険となりえるため、評価をしてからでないとアプローチは決まりません。



さて、食べる前には口腔ケアを行って口を清潔にし、口の動きを引き出していきます。口の中を清潔に保つことは肺炎の危険性を減らします。さらに食べる環境も大切です。姿勢、食べる道具、時間帯、ひとりで食べるのか大勢で食べるのかなども考えていきます。最初に試みるのはゼラチンやガーゼにつつんだ一片のリンゴなど安全性の高いものです。

どんなものが食べやすいか

どんな食べ物が食べやすいかというと、口の中でまとまりやすいもの、流動性が強くなく適度な粘性があるもの、喉を通る際に変形しやすいもの、食欲を引き出すように味や香りがはっきりしているものです。逆に、海苔やワカメなど、ペラペラした薄いものはくっついて飲み込みにくいので食べる機能が低下した人には勧められません。ふかし芋、ゆでたまごなど、パサパサしたものも飲み込みにくいのですが、マヨネーズなど油脂を足してまとめると食べやすくなります。

現場でよくみられる刻み食は、食べる機能を引き出す

図1. 食べられない理由

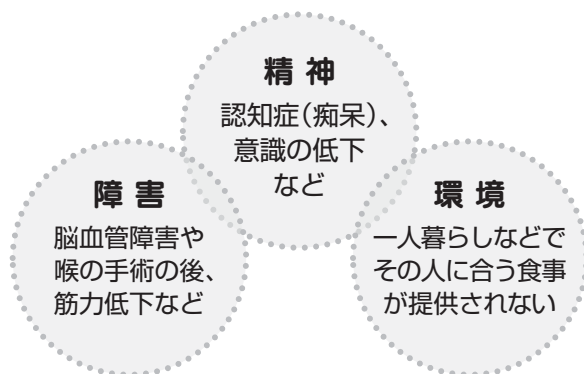


図2. 食べる機能を助ける食事



ことにはなりません。例えばきゅうりをみじん切りにしたものとそのままです出したものでは、みじん切りにしたものは長く口に残りました。細かく刻んでも固いものをまた探してしまうためかみ続けるのだそうです。食べる機能を引き出すには細かく刻まず一口大にするべきで、基本は「どう切るか」でなく「やわらかくすること」と江頭さんはいいます。食べる機能を助ける食事(図2)についてのお話は圧巻で、野菜は繊維を断つ方向に切るとか、つなぎやとろみを上手に使うコツなどさすがに具体的でした。その人の食べる意欲を引き出すには、おいしくなければいけない、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚、温度などに配慮することも大切だと強調されました。

その人に合う食べ物であれば食べる機能を引き出すようなこともできるし、逆に合わないものを食べると、食べる機能が落ちたり誤嚥を起こすことにもなります。歯がない人でも、歯ぐきでかめるものなら食べられます。食べることを繰り返していくことは、その人の体力や意欲の向上にもつながります。食べることはリハビリにもなるのです。

在宅栄養指導は退院前からのほうが…

実際には十分な栄養のすべてを自分で食べられる人ばかりではないので、無理をして必要な栄養量をとることばかりに注目していると誤嚥や窒息の危険も増えてしまいます。栄養の一部を管から入れて、残りを口からとってもらおうとか、ほとんどの栄養を管から入れて楽しみや味わいのために少しだけ口からとってもらおうようなことを考える場合もあります。

江頭さんの在宅栄養指導の対象となる人の半数近くは脳血管疾患。ただ、退院後かなりたってからの依頼が多く、在宅生活の開始時や入院・入所中の依頼はあわせて2割強に過ぎないといえます。人は食べられない状態が長く続くと口や喉の機能も低下し、食欲や意欲も低下していきますので、退院前から関われるほうが良いようです。江頭さんは神奈川県を中心に活動されていますが、栃木でもこのような動きが広がって欲しいものです。会場では熱心に質問する介護関係者が目立ちました。江頭さんにはいい風を吹かせていただいたと思っています。

〈サポーターのご紹介〉

第4号(今回)から米内美代さんが宛名書きなどの発送ボランティアをして下さっています。米内さんありがとうございます。

わっどわ〜く

〈子ども虐待〉

川崎市の石野厚さん(第2号)から「児童虐待に関する報告書」をいただきました。この冊子は、川崎市の児童相談所が発行したもので、虐待の相談や通告の現状と保育園と児童相談所の連携についての詳しい調査がなされている貴重な資料です。ありがとうございました。

〈人工呼吸器をつけた子どもたち〉

人工呼吸器をつけた3歳の尊君(第2、3号)が、3月になす療育園の日帰り短期入所を利用。今回は時間も長く6時間。引継ぎもスムーズでご両親はしばし那須近辺を散策されたとのこと。お泊りの短期入所が実現する日もそう遠くないのではないかと楽しみです。なす療育園の皆さん、これからもよろしくお願います!

はざくら

宇都宮の戸祭にある「いわ澤」という和菓子屋さんに、その「はざくら」はあります。上品な口の方でも二口で入ってしまう可愛い桜餅なのですが、これがまたうまいのであります。一年中売られています、人気の品のためかよく売り切れます。



可愛い桜餅「はざくら」

「今日はありますように……」と祈るように店に立ち寄りませう。店を入ると上の段の左側にあるのですが、ああ、今日はありました！

お団子や薄皮饅頭などほかにも美味しいものがありますが、迷わず「はざくらください」とお願いします。

さてと、桜の葉につつまれた「はざくら」との対面です。まず濃い目のお茶を入れます。そして、風味が逃げないように包んである薄いビニールを外しますと、芳しい桜葉の匂いが感動を誘います。うっとりしながら口に運びます。おお、もち米とこしあんが織りなす絶妙のハーモニー。口の中で桜の葉の香りと控えめな甘さが広がります。幸せなひと時です。ああ甘いものが食べたいなと思うと、ふと思い出されるお菓子です。

ご協力ありがとうございました

♥ スマトラ沖地震・津波被害については、多数の方からあたたかいご支援をいただきました。ご支援いただいた募金は皆様のお気持ちとともに **AMDA (アジア医師連絡協議会 <http://www.amda.or.jp/>)** へ **47,192円**、**ユニセフ** へ **32,379円**、**総額79,571円**をお渡しいたしました。小さな手に入れてくれるお子さん、外来の支払いをお礼で済ませた残りを入れてくださる方、定期的にユニセフねずみ君へと手紙で送ってくださる方、などなど多くの方に支えられてインドネシア、スリランカ、インドなどの現地で緊急救援活動や健康教育、被災した子どもたちへのケアなどが続いています。ご協力ありがとうございました。<(_)_>

*AMDAとは？

アマダ：アジア医師連絡協議会。1984年に設立されたAMDAは岡山県に本部をおくNGO・国際医療ボランティア組織です。アジア、アフリカ、中南米において戦争・自然災害・貧困などにより社会的・経済的に恵まれず社会から取り残されている人々への医療救援と生活状態改善のための支援をしている素晴らしい団体です。今回、スマトラ沖地震・津波が起こったとき、AMDAがいち早く活動を始めたことを知り、皆様のお気持ちを託す先として最初に集まった分をAMDAへ、後半の分をユニセフへと送金した次第です。

開催のお知らせ

「医療的ケアを考える会」講演会

- 日時** 平成17年5月7日(土) 13時30分～15時30分
- 会場** 栃木県立国分寺養護学校
- 講演1** 「養護学校における医療的ケアについて考える」
～千葉県での取り組みを通して見えたこと～
千葉リハビリテーションセンター小児神経科 石井 光子さん
- 講演2** 「医療的ケアの今後の展望について」
栃木県立国分寺養護学校 教頭 林 信夫さん

*詳細は
栃木医療的ケアを考える会・前田さんへ
0285-27-6123 (留守電話あり)
emi-maeda@herb.ocn.ne.jp

「ひばりクリニック」のご案内

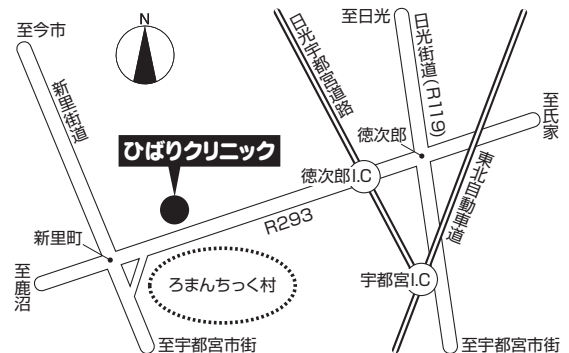
● 診療時間 ●

時間	日	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	(休)	○	○	(休)	○	訪問診療	○
午後 (在宅医療)	診	訪問	訪問	診	訪問		訪問

● ひばりクリニックの運営理念 ●

- 1) 在宅で過ごされるご利用者に出前の医療を提供すること
- 2) 子どもからお年寄りまで診る家庭医の機能を提供すること
- 3) 障害児・者やお年寄りの生活を支える市民活動を支援すること

栃木県宇都宮市の北西部、新里町(にっさとまち)にある、ログハウス風の小さな診療所です。



〒321-2118 栃木県宇都宮市新里町丙357-14
TEL **028-665-8890** FAX **028-665-8899**
E-mail **hibari-clinic-01@theia.ocn.ne.jp**

この通信は、子どもから大人まで、障害のある人もない人もどんな人も社会から排除されることなく、地域で一緒に生きていける世の中を目指して、ひばりクリニックが企画・編集しております。この通信についてのご意見・ご感想はひばりクリニックまでお寄せください。