

たんぽぽ

平成6年7月発行
第36号

兵庫県養父郡養父町堀畑82番地の28
森 医 院
〒667-01 電話(0796)65-0223

生まれ育った自分の家で、愛する家族に見守られながら人生の最期を迎える。誰もが望むことであるが、こんな臨終は羨ましいなと思う。「先生、いま息を引き取りました。」と家族より電話が入り急いで駆けつけた。彼は おだやかな死に顔で、まるで眠っているかのような様子。むっくり起きてきて「先生 長い間お世話になりました。」と別れのあいさつをしてもおかしくないくらい自然な表情をしている。彼との出会いは12年前にさかのぼる。当時 勤めていた町営診療所に一人の老人がやってきた。聞けば歳は80。10kmも遠方から それも自転車で来たという。

孫のような私のどこか気に入ったのか それからは必ず月に1度来院してもらえるようになった。受診したあとは達筆で書かれた礼状をいただいたりもした。心身とも健康でなければこんな真似はできない。彼は自分の健康を確かめるため診療所にやってくるのであった。7-8年前 愛妻を失った時「夜がさみしくなった。」というくらい元気な爺様であった。森医院を開設してからも月に1度の診察を欠かさない生活がつづいた。腰痛以外どこも異常のないことを告げると得意そうににっこり微笑んだ。その彼がある事情で近くの病院に入院することになった。1-2週間の入院のつもりであったが、やはり90歳を越えて無理であったのだろうか 全く予期せぬ痴呆症になり 寝たきりとなってしまったのである。超高齢者を寝かせきりにすると脳循環が機能しなくなり急速にボケることが多い。入院という環境の変化に戸惑い 苛立ち そして自閉してしまったのであろうか。状態の悪化とともに胃にも穴があけられた。目はうつろに開いたまま 手足はダラリと動かさなくなり、家族の呼びかけにも反応なくなった。発熱も持続し 病状は増悪していった。家族からそんな状態の報告を受けた私は、「自宅で看取りたい」という家族の希望がよく理解できた。そして 在宅医療を行うことに同意した。犬や猫のようなのたうち死には私も嫌だ。人間らしく尊厳をもって死をむかえることが最後の人権の行使である。自宅に戻ってから1週間、熱も下がり 褥瘡も治り 一点を凝視していた目が家族の動きを追うようになっていったのである。見慣れた家具や温かい家族の介護に安心したかのようであった。

いま 彼は彼の人生にふさわしい終着駅について。愛する家族に見守られながら おだやかな最期を迎えるためには、彼から学ぶことは多い。家族を大切に 誠実に そして時に頑固に生きたい。

院長



くすりの飲み方アドバイス。

食前・食後・食間・就寝前など服用時間を決められている薬の他に発症した時にのみ服用するのが毛服薬。

● **発作時** の薬はニトログリセリンなどすぐ舌下しないと命にかかゆる場合がありますので常に身近に持って置いて下さい。2-3分で効果の現れない場合もう一回舌下します。

● **疼痛時(頭痛時・腹痛時)**などは比較的即効性のある薬が処方されますが、症状が続いても最低3時間くらいはおいて服用する方がよいでしょう。

● **不眠時** の薬は床に入ってもなかなか寝つけない時、又は途中で目が覚めて寝つきにくい時服用して下さい。くせにならないかと気にかける方もありますが、今の薬は習慣性はありません。御心配なく!

● **便秘時** の薬は経口服用後8-10時間後に効果が現れます。これは就寝前に服用すると睡眠を妨げることなく翌朝その効果が期待できます。夕目の水分と一緒に服用して下さい。

● **発熱時** の薬は大体の目安として熱が38℃以上くらいに上昇した時服用しますが、37.5℃-38℃くらいでも身体がぐったりしている時は服用してみてください。特に幼児の場合は脱水や熱性けいれんをおこしやすいので頻回に検温し高熱を出さないよう注意しましょう。

● ※毛服薬は効果がないからといって一日に何度も服用したり、勝手に量を増やしたりすると危険な場合があります。飲み方についてわからない点がありましたら遠慮なくお問合せ下さい。

めでとう
めで 6月に結婚し、

西山から久保田に変わりました。仕事と家庭の両立でたいへんですが、持前の笑顔と明るさでがんばりたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。何でも気軽に声をかけて下さいね!!

一回の服用量を必ず守って下さい!



お知らせ

月初めの受診日には、保険証を受付へ提出して下さい。

福祉医療(老・乳・身・母)を受けておられる方7月1日より更新されます。



目覚めスッキリ健康LIFE!!

昔から快眠は健康のもと「寝る子は育つ」と言われていますが人生の3分の1を寝ることで費やす私達にとって睡眠がどれ程大切であるかは言うまでもありません。日本人の睡眠時間は年々短縮しています。睡眠は一日の疲れを癒す最も身近で有効なストレス解消法であるのにその大切な睡眠時間を減らさざるをえない人が増えています。そこで今回は快眠をテーマに改めて考えてみました。

＜快眠のための条件＞

① 入浴

38℃～40℃位の温かめの湯にゆくり入るのが良く、血液の循環を良くし新陳代謝を高める為筋肉や神経の緊張をほぐし疲労回復を早めます。

② 頭寒足熱

昔から快眠の秘訣として「頭寒足熱」が言われています。脳の温度が上がり過ぎると脳機能に悪い影響を与えます。そのため頭部は発汗量が少なく毛髪がラジエーターの役目をして温度調節をしている訳です。足熱とは末梢血管を拡張し全身の血行を良くし「のびのびとして寝られる」と言うことです。

③ 香り

ある種の匂いをかぐと爽快な気分になり精神が安定することは確認されています。匂いをかいた時の脳液の変化からラベンダー、ローズ、^{ニセトウモロコシ}百檀等に精神の鎮静作用があるということです。ハーブの小袋をちゅっと枕もとに添えてぐっすり休むなんてステキなことではありませんか!!

④ ナイトキャップ(寝酒)

アルコールは精神安定作用を持ちますがブレンダー、コニャック、ウヰスカ等のアルコール度の高いものを少量就寝前30分位に飲むのが良いでしょう。
*医師の指示で飲酒を禁止されている方は除きます。



寝たきりを防ごう!!

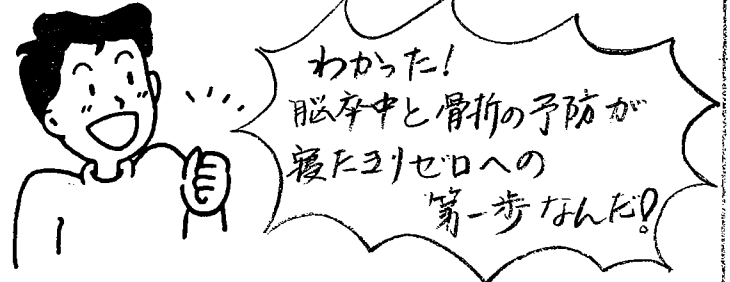


21世紀(2020年頃)には国民の4人に1人が65歳以上という「高齢化社会」を迎えます。

このような時代の流れの中ホケヤ寝たきりのお年寄りが急増しています。みんなてホケヤ寝たきりにならないように注意し、予防のためにはまず原因を知ることが大切です。表に挙げてみました。

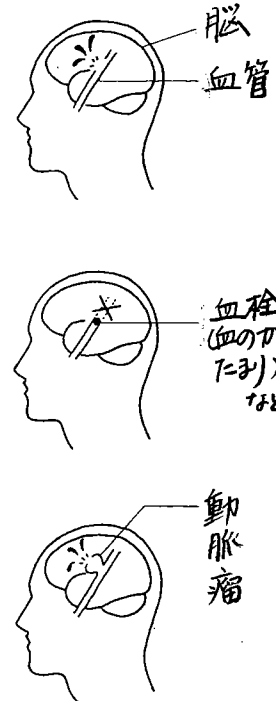
- ・脳卒中・パーキンソン病
- ・痴呆・うつ状態・老衰
- ・外傷・骨折
- ・腰痛・変形性関節症
- ・関節リウマチ
- ・カゼ・尿路感染症
- ・肺疾患・心疾患・悪性腫瘍
- ・失明・難聴・その他

これらのうち特に重要なのは脳卒中と骨折。両方あわせると「寝たきり」の原因の半分以上を占めます。



脳卒中の主な種類

- ① 脳出血(脳溢血)
脳の血管が裂けて脳の中に出血する
- ② 脳梗塞(脳软化症)
脳の血管が詰まって脳に血が行かなくなる
- ③ くも膜下出血
脳の血管にできた動脈瘤というコブが破裂して出血



予防のための13カ条

1. 高血圧の予防と治療
2. コレステロールに気を付けよう
3. 食べ過ぎを避け、肥満を予防
4. 毎日適度の運動を
5. 酒、タバコはホケヤ寝たきりの促進剤
6. 毎年定期的に健康診断を受ける
7. 骨粗鬆症を防ぎ、折れにくい骨に
8. 常に頭をつかうように
9. 人付き合いを大切に
10. 趣味をわけていきいきと
11. ストレスに負けない
12. 家庭内で役割や仕事を分ける
13. 生活に節目をつける

(テレフォンサービス) 24時間いつでも30分間程度の開業医の手作り健康情報のテープを流します

但馬 0796-55-0151 (7月のテーマ)
 ① はやり目(流行性結膜炎)
 ② 入れ歯でおいしく食べよう
 ③ 巻き爪の予防
 ④ 末期医療とは
 ⑤ シラミの流行について

編集後記
 じめじめとした梅雨も過ぎようやく夏めいてきました。今回のたんぽぽは、かみでしたかみ、みなさんに満足していただき、ありがとうございました。またの思いをします。次回発行は10月です。