

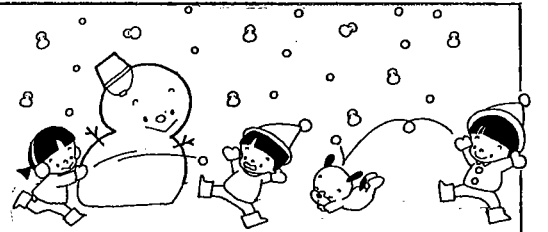
# たんぽぽ

第54号 平成11年1月発行

兵庫県養父郡養父町城畑82番地の28

森 医 院

〒667-01 電話(0796)65-0223



都市部でもそうであるが特に農村部では70歳以上の高齢者や身体の不自由な人を家族でお世話している家庭が多い。お年寄りがない家庭などいまだき珍しい。

私にも、この春満94歳になる母がいる。神戸の大空襲で家を焼かれ、50年後にまたあの震災で被災し、それ以降めっきり弱っていた。その母が半年前突然倒れ、広範囲の脳内出血で二週間生死をさまよった。奇跡的に命は取り留めたが、右半身麻痺の重い後遺症のため再び起き上がれない状態となってしまった。その後順調に回復し3ヶ月後の退院が決まっていた。しかしその後をどうするか私の兄弟たちは混迷した。私の兄弟弟は8人もいる。多い方が何かと心強いものであるが、意見の相違があるときはかえってまとまらない。7番目に生まれた私の意見など聞く耳持たぬと、さっさと老人ホームへの入所を決めこんでしまっていたらしい。

私は在宅介護に死込みする姉たちに「在宅で母さんの介護をしてあげよう」と説得した。一日24時間2交代制で5人の姉と私と私の女房 弟夫婦の合計9人が協力し、今年の10月10日より母の在宅介護が始まった。

もちろん主治医は私で、介護責任者は女房。経管栄養法 リハビリ 喀痰吸引法 褥瘡予防法 オムツ交換法 etcの講習会を開き、不安がな姉たちに「難しい事などない。要はやる気と愛情」と訴えた。さすが私の姉弟3ヶ月経った今ではもう在宅介護の先生ができるほどになった。

しかし確かに簡単なことではない。泊まりの翌朝は、そのまま職場に出勤である。もちろんその姉の旦那さんは自炊。家族の協力ができないとできない。

それにホームヘルパー 訪問看護 入浴サービスなど最大限に利用させてもらっている。母の失われた言葉が少しずつ戻ってきた。悲しい顔、うれしい顔も読み取れるようになった。だんだん回復が見えてきて、介護へのやりがいを感じる反面、先の見えない状態に介護への疲労を隠せない者も出てきている。また下肢の拘縮が進み、リハビリの痛みで私ですら手加減してしまう。でも母を施設に入れ、今ごろどうしているのかな?と思うより、余程いまのほうが心は休まる。だって大好きな母と一緒に暮らせるもの。

院長

**職員紹介**

平成10年7月から勤務しています。♡♡♡

事務の雑賀優子 (さいが ゆうこ) です。

職場はとても楽しく、毎日新しい発見があり、やりがいを感じています。さて、今年は3月に姓が変わるかもしれません。うふっ... どうぞよろしくお願ひします。

- ① 子宮外妊娠について
- ② 歯科診療を受けるにあたっての注意
- ③ ダイエット、今、昔
- ④ 遺伝子治療とは
- ⑤ 白髪染めは体に大丈夫か

(1月のテーマ)

テレホンサービス  
0796(55)0151

24時間いつでも3分間程度の開業医の手作り健康情報テープを流しています。

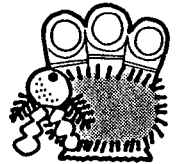
**カゼ**

**予防の5則**

- 1 寝不足をせずよくねむる
- 2 外から帰ったらうがい・手洗い
- 3 栄養のあるものをしっかり食べる
- 4 あたたかい部屋では上着をぬぐ
- 5 入浴後はあたたかい服装を。



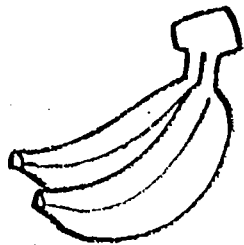
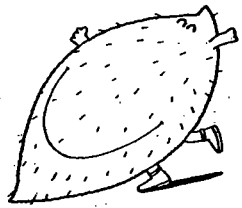
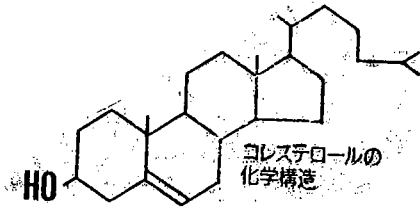
# コレステロールとは何か？ (シリーズII)



「本来の役割は細胞膜やホルモンの材料」

コレステロールというと体内にあってはいけないもの、有害なものというイメージがあります。しかし、実は体内どこにもある大変重要な成分なのです。化学構造を見ると4つのリングががっちり組み合わさり、見るからにがんにやうそうです。ちょうど石垣のように見えませんか？しかしこれは単なる見かけの上ではなく、実際コレステロールは体の中でも石垣の役割を果たしているのです。私たちの体は、約60兆個の細胞から出来ています。コレステロールはこの細胞の外壁にあたる細胞膜の材料として使われています。細胞膜の要所、要所にはめ込まれてゴヨゴヨした適度な硬さとハリを与えているのです。

コレステロールは、水をはじく脂の一種です。これも細胞の内側を外側の環境から守る為の外壁にうってつけの性質です。私たちの体の中には100~150g程のコレステロールがあります。このほとんどは本来、細胞膜の材料として使われる為にあります。さらに、ステロイドホルモンの材料にも使われます。



形	水様状	泥状	半ねり状	バナナ状	カチコロ状
色					
茶色系	下痢 (暴飲暴食)	過敏性腸 症候群 (神経性下痢)	健康	健康	便秘 (機能的)
灰白色系	腸結核 膵臓がん	膵臓の病気 脂肪の消化不良 (悪臭を伴う)	肝臓の病気 胆石症、胆道がん (黄疸を伴う)		便秘 (バリウム)
緑色系	食中毒 急性腸炎	溶血性黄疸 緑色野菜、薬品 などによる着色	健康		便秘 (色素着色)
黒色系	食道・胃・十二指腸・小腸からの出血(タール便) (胃・十二指腸潰瘍、胃がん、腸がん、造血剤の服用)				便秘 (出血、薬の色)
赤色系	赤痢、コレラ、食中毒 潰瘍性大腸炎 大腸がん	大腸がん 潰瘍性大腸炎 その他の大腸炎		直腸がん 痔	

便の形・色でわかるよい便、悪い便

「快眠・快食・快便」というように、毎日の食事や睡眠とともに排便は、欠かす事ができないものです。毎日気持ちよく排便することは健康のバロメーターであり、便の性状を知ることは体調を判断するよい指標となります。時には自分の排泄した便をじっくり観察する事もいがかげでしょうが。

気持ちよく排便していませんか！

快便のためには

- ① 規則的な食生活を心がける
- ② バランスのよい食事を十分量食べる
- ③ 水分を十分摂る
- ④ 便意が起こったら我慢せずトイレに行き排便する。
- ⑤ 生活リズムを規則正しくする
- ⑥ 意識して排便をする
- ⑦ 入浴時、腹部をマッサージする  
(のノ字に)

とくに食物繊維(セルロース)を十分摂取すると有用な作用をする。

細菌の増殖を促し腸壁を刺激して便通をよくし有害成分を吸着して排泄する。

## 編集後記

暖かい年の瀬でしたね。年明けと共に木枯らしの吹く寒い日が来るのでしょうか。感冒や雪道での事故に気を付けて下さい。

職員一同、明るく元気で楽しく頑張りたいと思いますので、どうぞ今年もよろしくお祈りします。

次回は平成11年4月発行予定です。

