

# ひまわり

No.312号

## 戦争とホスピス

信じられないことに、私たちが見上げている青い空とつながっている世界で、戦争が行われています。たくさんの人々が殺されていますが、そのような中でも、ホスピス＝緩和ケアが行われています。限られたいのちを、最後まで人間らしく（尊厳を保って）全うしよう、それを支えていこうとする人たちがここにもいます。ウクライナの小児病院では、地下室で重病の子どもたちの治療をしている医師が、兵士として戦場に出ていきました。小児がんの子供たちと家族が隣国に逃れて治療を受けています。10年以上前から各国の協力を得ながら、緩和ケアの普及に熱心に取り組んできました。ロシアの侵攻で大変な状況ですが、その中でホスピスケアが行われているのです。



忘れたくないのは、昨年8月アメリカ軍が撤退したアフガニスタンのこと。アメリカで学んだ医師が、2013年アフガニスタンで初めてのホスピスに関する会合を開きました。アフガンにおける緩和ケアの現状や、終末期に関する文化・宗教的視点、アフガンの在宅ホスピス、などを国の内外から参加した60名ほどのメンバーが話し合い、今後も毎年会合を重ねることを誓い合いました。しかし・・・探してもその後の情報がありません。（以上の情報は、ehospiceのサイトからです。関心のある方は、「ehospice」で検索を）

どんな世界でも、人は生き、老いや病を得て死んでいきます。戦いの中での理不尽な死で命を失くすことがない時代を願います。

そのような世界に一步でも近づくよう、みなさん一緒に祈りましょう。

（理事長 二ノ坂 保喜）

## 健康教室のご案内

毎週火曜日

第3週のみ金曜日

13時～14時 場所／にのさかクリニック

参加  
無料

新型コロナウイルス感染症への対応のため、健康教室はしばらくのあいだ  
おやすみします。再開が決まり次第、この紙面でお知らせします。



4月から、にのさかクリニックで勤務しております看護師の酒井和幸です。

出身は福岡の英彦山川沿いの地域です。看護学校を機に県外へ出て経験を積み、6-7年前、NPOの研修で長崎県五島列島や宮城県沿岸の被災地域での体験を機に、在宅医療や災害医療に興味を抱きました。福岡に帰省後も熊本などでボランティア活動が続けていく中、在宅医療への思いが強くなり「バングラデシュと手をつなぐ会」でご縁のあった二ノ坂保喜先生の元で働くことになりました。

2ヵ月が過ぎ、慣れない環境や仕事内容に戸惑い・不安の連続ですが、病院では見られない一人一人の生活環境をはじめ、本人や家族の表情や思いを知ることができ、在宅医療の醍醐味を少しずつ感じています。

また、休みの日は、川沿いや田畑を散歩し季節を肌で感じながら過ごしています。はじめての在宅医療。周囲に迷惑をかけてばかりですが、ゆっくり一つ一つ仕事を覚えていきたいと思います。よろしくお願いします。



【さんぽ途中にて、お気に入りのワンシーン】

## 医学生の実習レポート

## 在宅医療実習の学び

福岡大学医学部医学科 実習生

当院では、研修医や医学生、看護学生等の実習受入れを行っています。今回は、医学生からのレポートを一部抜粋してご紹介します。

### ＜ 医学生の実習レポートより ＞

#### ・ 訪問診療に同行して

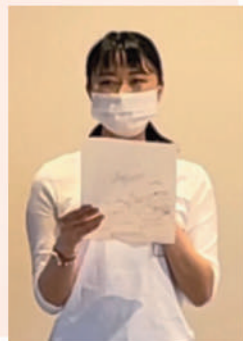
ご家族からほとんど意思疎通はとれないとおっしゃっていた患者さんが、たまたま意識がはっきりしており、ほんの数秒ではありましたが、言葉のキャッチボールができました。ご家族も驚いた様子で嬉しそうに手を握りしめている光景に感動し、その場に立ち会えたことがとてもうれしかったです。

在宅医療を経験する前までは、重症で寝たきり状態の患者さんをサポートする家族は、どのようなメンタルでつきっきりで毎日介護をしているのだろう、とても

疲れた様子なのではと疑問をいだいていました。しかし、様々な家庭に訪問して感じたことは、どのご家族の方も想像以上にエネルギーに溢れており前向きだということでした。患者さんの生命力とご家族の力に私も元気づけられました。

#### ・ 実習を終えて

大学の臨床実習でご縁があり、僅か4日間の実習でしたが、これから研修医を経て医師となり、臨床現場でたくさん患者さんを診る前に、在宅医療を勉強させていただいたことは、私にとって人生の財産となりました。



第2回のひまわり健康教室です。

今回のテーマは引き続き『**糖尿病ってなに？**』です。前回は体の中で何が起きているのかを説明していきました。少しイメージがついたでしょうか。そしてなぜ、高血糖の状態が長く続くようになるのかということ…。

①ドアが開かない、十分に開かない状態になる。

インスリンが効きにくくなっている状態です。いつもよりもたくさんのインスリンが必要になってきます。脂肪細胞から出る物質がインスリンの働きを妨げると言われています。

→「**インスリン抵抗性**」といいます。

②カギを開けるインスリンが少ない状態になる。

インスリンの出る量が少なくなっている状態です。長い間たくさんのインスリンを出しているとすい臓の働きが弱くなるといわれています。

→「**インスリン分泌不全**」といいます。

インスリンの働きについては、4月号をご覧ください。



(イラストおまがり)

この2つの状態になると、血糖の調節が難しくなっていきます。

これが「**糖尿病**」の状態です。

### 糖尿病になる要因はどんなものがありますか？

糖尿病の多くは、遺伝的な体質は大きいといわれています。それに、過食、食事の偏り、肥満、運動不足やストレスなどの生活習慣の乱れが加わって発症するといわれています。ご家族で糖尿病の方がおられる方は気をつけていく必要があります。

### 診断はどのようにして行いますか？

空腹時などのいろいろなタイミングで血糖値を測定し診断していきます。また、定期的な血糖コントロールの指標として **HbA1c** (ヘモグロビンエーワンシー)があります。採血で測定できる数値で、過去1~2ヶ月の血糖値の平均値を数値化したものです。

合併症予防としては **7.0 未満を目標** とすることが多いです。

年齢・病気・認知症など、一人ひとりの状態にあわせて目標を立てていきます。

### 糖尿病の症状にはどんなものがありますか？

多飲、多尿、疲れやすくなる、体重が減る、などがありますが…

ほとんどが重症になってからでないと症状が出ません。糖尿病は、初期の段階では

**症状が出ない** ことが多く、気づきにくいためとても怖いのです。そして、いつの間にか進行し、細小血管障害・大血管障害などの全身の血管の**合併症** が問題となってきます。



自分に自覚症状があれば治そうという気持ちになりますが、症状がなければそうはなりませんよね。

次回は、『糖尿病の合併症』についてお話しします。

なかなか症状がでない病気ですが、自分の生活を変えていくだけで、糖尿病との付き合い方が大きく変わってきます。合併症の怖さを知り、意識を高めていけたらと思います。

# Event 催し物・イベントのご案内

## クリニックからのお願い

新型コロナウイルス感染症対策  
～発熱時の受診について～

**発熱もしくは風邪症状のある方は  
お車の中で待機していただくか  
こちらが指定した時間に  
受診していただくことで  
発熱や風邪症状のある方との接触を  
できる限り避けるようにしています**

発熱または風邪症状のある方は  
まずはお電話にてご相談ください  
受診できる時間や受診する方法について  
ご案内いたします

**にのさかクリニック**  
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、  
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります

**定期の受診、その他の症状で受診される方は  
できるだけ12時までの受診をおすすめします**

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

## 感染症拡大防止のために

在宅患者さん・ご家族  
同居の皆さまへ

ご自宅の体温計で、訪問診療前に体温測定をお願いします。血圧計などもお持ちであれば、血圧測定もお願いします。

患者さんご本人、ご家族も診療中はできるだけマスク着用をお願いします。

訪問中～前後で、ご自宅・お部屋の換気をお願いします。滞在時間はできるだけ短くなるよう努めます。

## 採用情報

### スタッフ募集（看護師）

地域のかかりつけ医として、外来から在宅まで一貫した診療で、患者さんに寄り添い、その人らしく生きることをさいごまで支えるクリニックです。  
どうぞお気軽にお問い合わせください。

#### 看護師

在宅・訪問診療の経験・年齢は問いません。

#### ＜お問い合わせ先＞

医療法人にのさかクリニック 森重  
Mail: morishige-k@drnino.jp

|          |    | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日 | 土曜日 |
|----------|----|-------|------|------|-------|-----|-----|
| 9:00     | 午前 | 外来診療  |      | 訪問診療 | 外来診療  |     |     |
| 13:00    |    | 昼休み   | 健康教室 |      | 昼休み   |     | 休診  |
| 14:00    | 午後 | 訪問診療  |      |      | 訪問診療  |     |     |
| 17~18:00 |    | ※外来診療 |      |      | ※外来診療 |     |     |

※ 午後5:00～6:00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができないことがございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。