

ひまわり

No.350号

いつかきっと自分や誰かの役に立つ、だから一緒に準備しよう

にのさかクリニックに入職して驚いたことの一つは、「在宅ホスピスボランティア」の存在でした。2007年から、ふくおか在宅ホスピスをすすめる会（当院理事長二ノ坂が代表）と福岡県では協働事業として「在宅ホスピスボランティア養成講座」を行っています。これは、在宅ホスピスは医療や介護の専門職だけではなく、患者さんやご家族、ボランティアなど地域で暮らす人たちと共に取り組むものという考えがベースにあります。

私が入職した2009年は、講座修了生がボランティアとして訪問診療に同行し、療養中の患者さんのお話相手や、ご家族が外出中の見守りを行う「訪問ボランティア」が始まった頃でした。また、外出機会の少ない患者さんやご家族が社会とつながる場として、ボランティアメンバーが運営するデイホスピスも当院2階ホールで始まりました。2010年には、講座修了生を中心に在宅ホスピスボランティアの会「手と手」が発足、ボランティアも在宅チームの一員として共に活動し、今年は16年目になります。訪問で出会う患者さんからこれまでの人生を聞かせていただいたり、デイホスピスでお茶を飲みながらささやかなことも笑ったり喜び合ったり、時には涙することもあります。病・老い・介護・看取りの経験から、助け合う・支え合うという双方向の関係性が生まれ、それはコンパッションコミュニティ（痛みを分かち合う・思いやりのあるコミュニティ）にもつながっていると思います。



デイホスピス「カフェひまわり」
七夕飾りを楽しみました

先日、在宅ホスピスボランティアの現在と未来を考える研修に参加しました。インドのケララ州にあるInstitute of Palliative Medicine (IPM 緩和医療研究所) では、15年ほど前にボランティア養成を見直し「いつかきっと自分や誰かの役に立つ、だから一緒に準備しよう」というメッセージを届けていると教わりました。IPM所長は2017年に久留米で開催した日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会の特別講演に招聘したスレッシュクマール医師です（インド・ケララ出身の緩和ケア医）。クマール氏の言葉「そもそもすでにコンパッションコミュニティは存在している。誰もが互いを思いやり行動できるという信頼がある」は私のところに響き、これから改めてボランティア皆さんと共に取り組みたいと思う気持ちが湧いています。

福岡県内では今年度も8地区で、在宅ホスピスボランティア養成講座が行われます。早良地域では10月に開講予定です。「一緒に準備」しませんか。（ソーシャルワーカー寺町）



8月は一年で紫外線が最も多く降り注ぐ月です。とくに近年は気温の上昇に伴い、紫外線量が増加傾向にあり、紫外線対策を何もせず外に出ると、短時間でも日焼けによる肌の赤みや熱感など即時反応が起こりやすくなります。

また、涼しく感じられる朝夕や曇り空でのウォーキング、直射日光を避ける行動を意識していても、地面からの照り返しや気づかないうちに浴びてしまっている紫外線によって、肌へのダメージは蓄積されています。

浴びすぎた紫外線は、シミ、シワ、皮膚がん、白内障、免疫力低下などの原因となり、人体に様々な健康被害を引き起こす可能性があると言われています。一方で紫外線には健康維持に必要な体内でのビタミンD生成というメリットもあるため「全く浴びない」ではなく「浴びすぎないようにコントロール」することが大切です。

【紫外線の種類】

日常生活で注意が必要な紫外線は、UV-AとUV-Bの2種類です。



UV-A (シワやたるみの原因になる紫外線)

朝から夕方まで一定量降り注いでいます。※PAの日焼け止めが有効



UV-B (肌表面の炎症やシミの原因になる紫外線)

早朝や夕方には減り日中にピークを迎えます。※SPFの日焼け止めが有効



UV-C

オゾン層に阻まれて、ほとんど地上には到達しません。

【紫外線対策のポイント】

以下を複数組み合わせ合わせて対策することが効果的です。

① 紫外線の強い時間帯（10時～14時）をできる限り避けて外出する

この時間帯に1日の紫外線量の半分が降り注ぐとされています。



② 日焼け止めを隙間なく塗る

PA(UV-Aに効果)・SPF(UV-Bに効果)の数値が高い製品を選び、汗で流れてしまったら塗り直しましょう。



③ 帽子や日傘を活用する

つばの広い帽子や、UVカット効果のある日傘が特に有効です。

④ 長袖やUVカット機能付きの衣類を着用する

体表面を覆うことで紫外線の曝露を抑えられます。



⑤ サングラスで目を守る

白内障のリスク低減のためにも重要です。



⑥ 日陰を利用する

但し地面からの照り返しで紫外線を浴びることがあるので油断禁物です。

夏の食中毒にご注意を

食品管理に要注意

心がけたい食中毒予防

気温が高く、湿度も高くなる夏は、食中毒菌が急速に増殖しやすく、特に「細菌性食中毒」のリスクが急増する季節です。食中毒は食品の取り扱いの不注意から起こることがほとんどです。「つけない・増やさない・やっつける」という三原則に気をつけて、長期間の保存は避けるようにしましょう。

【食中毒予防の三原則】

- ① **食品や調理器具に細菌をつけない**
調理器具の使い分け・手洗い。
- ② **細菌を増やさない**
すぐに冷蔵・常温保存しない。
- ③ **加熱してやっつける**
十分に加熱する。

【症状】

腹痛、下痢、嘔吐、発熱など

重症化すると脱水症、まれに命に関わることもあります。

【発生しやすい食品】

肉、魚介類、生卵、乳製品

細菌は25～40℃の高温多湿な条件で増殖します。特にバーベキュー、野外イベント、作り置き料理には注意が必要です。調理時の衛生管理を徹底しましょう。



小さなたねだより

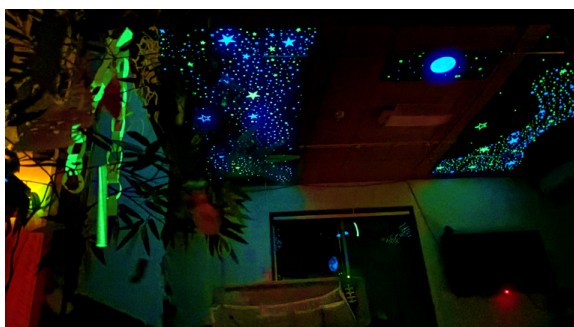
七夕のイベント

地域生活ケアセンター小さなたね スタッフより

七夕といえば織姫と彦星の天の川ということで小さなたねの天井に天の川ができました。

部屋を暗くすると満天の星や月が輝いていて、みんなで横になって見上げているとつい寝てしまいそうになります。

そして、短冊に願い事を書いて笹に飾りました。（生活支援員 清水）



小さなたねだより ※了解を得て、小さなたね利用者さんの写真を掲載しています。

Event

催し物・イベントのご案内

クリニックからのお願い

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

令和7年度 受講生募集

在宅ホスピスボランティア養成講座を
開講しています

在宅ホスピスチームの一員として療養中のご家庭を訪問し、お話相手やお留守番・見守りなどを行うホスピスボランティア。地域で暮らす同じ生活者として患者さん・ご家族に寄り添います。講座では、在宅医・看護師、先輩ボランティアなど多彩な講師陣と共に学びます。

県内各地で開催していますので、日程や内容等の詳細については、下記までお問い合わせください。(早良会場は10月開講)

●NPO法人緩和ケア支援センターコミュニティ
福岡市西区今宿東2丁目2番10号
TEL 092-805-8306・FAX 092-805-8312



		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			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場合がございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。