ワムタウン広場

WAM Town Open Space !

WAM TOWN

発行　一般社団法人ワムタウン推進本部
〒359-1131 埼玉県所沢市大字久米 554 番地 2
TEL 04-2941-3640　FAX 04-2941-3641
http://www.wam-town.jp/　E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力　医療法人啓仁会
医療法人昭仁会
社会福祉法人栄光会

5月

第 107 号　2018 年／平成 30 年 5 月 1 日 (火)

入職の挨拶

医療法人啓仁会　平成の森・川島病院（埼玉県川島町）

医師　林田　康明

平成 30 年 4 月から川島病院に勤務しています林田です。昭和 54 年に医師になり、早いもので来年で 40 年になります。若い頃は上部消化管の内視鏡診断に熱意をもって取り組みましたが、近年は一般内科医として、訪問診療を含めた慢性期の医療や終末期医療に主に従事しています。

医療及び介護保険制度はまた改正（？）されましたが、現在の制度の下で患者はもちろんのこと、その家族も不幸にならないような医療ができればと思っています。個々の患者さんの症状や社会的状況を的確に評価し、適切な医療が行えるよう患者家族に理解が得られるような説明を尽くしたいと思います。

また、多職種連携が重視されていますが、患者と家族を幸せにするためには、我々とその家族も幸せでなければいけません。職種や地位にかかわらず、お互いに尊敬し合い高めあうことのできる愛のある職場の一員となれるよう努力いたします。宜しくお願いいたします。

医師　砂川　昌子

こんにちは、2018 年（平成 30 年）4 月より「平成の森・川島病院」に勤務することになりました、砂川です。前職は高齢者専門の急性期病院で、認知症、脳血管障害、神経難病の患者さんの診療に携わってまいりました。

高齢者は転倒や脱水を契機に ADL が低下し、感染症や脳血管障害を発症し病院に搬送されます。痩せている方も多く、入院後も食事がとれなかったり、治療している間も消耗して体重減少が進行します。そして、点滴治療により病気が軽快しても、体力が低下して以前の様には歩けなくなり、元の生活に戻れない患者さんが数多くいます。

昨今、2025 年に向けた地域医療構想により地域包括ケアシステムの構築が急務となり、病床機能が分化され、急性期病院では 2 週間前後で自宅や回復期・慢性期病院に退院していただく状況です。私は栄養に興味を持ちNST（栄養サポートチーム）活動に参加していましたが、急性期病院ではできることに限界があり、もっとじっくり取り組める療養型病院で栄養管理やリハビリにより回復可能な状態まで改善させ、生活の場である在宅に戻るお手伝いがしたいと考えています。

高齢者がおうちに帰る時に見せる、満面の笑顔が大好きです。また、人生の最終段階にある患者さんにおいては、本人の望むであろう環境を調整し、穏やかに過ごしていただけるようお手伝いしていく所存です。

これからの医療・介護は多職種連携がキーワードです。何事に対しても気兼ねなく話ができる、顔の見える関係を周囲の皆さんと築いていきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

特養・お誕生会

社会福祉法人栄光会　特別養護老人ホーム　ロイヤルの園（埼玉県所沢市）　介護リーダー　山本　勝

特養では、数ある行事の一つにお誕生会があります。毎月各フロアではお誕生会が行われ、誕生日を迎えられたご入居者の皆さんに、フロアにいらっしゃる皆さんから「ハッピーバースデー」の歌がプレゼントされます。

お誕生会は居室を担当する職員が計画し、実施しています。お誕生会といえば、以前は外食を希望される方もいらして、施設から近いファミリーレストランにご案内していました。ただ、感染症予防で外出を控えて頂く期間に誕生日を迎えられる方や外出が難しい方もいらっしゃるため、現在は召し上がりたい食事を伺って出前を取り、昼食の時にご用意しています。皆さんの一番人気はやはりお寿司。この他ラーメンや鰻重、洋食のリクエストもあれば、甘い物、特にケーキのリクエストも多く、モンブランやショートケーキに人気が集まります。

今年はブーケをプレゼント

来年も一緒に撮りましょう

ビールで乾杯

お誕生会当日は、昼食の前に職員よりフロアの皆さんへ「今日は〇〇さんのお誕生日です。お誕生日、おめでとうございます！」と紹介がされます。ご本人は「えっ、私？」と驚かれたり、中には嬉しくて泣き出される方もいます。「また来年も皆さんに祝ってもられるよう、元気に頑張らないとね」とのお話しに、フロアの皆さんも「そうしてね」と頷かれていました。

私達職員は、皆さんがいつまでも元気に年齢を重ねてほしいと願いながら一緒に過ごしています。特別凄いことは出来ませんが、「来年もみんなで祝ってね」と楽しみにしてくださる会をこれからも続けていきたいと思います。

紫外線防御で若々しく健康的な肌を維持しましょう

医療法人啓仁会　吉祥寺南病院（東京都武蔵野市）　医師　岡本　都子（日本皮膚科学会　皮膚科専門医）

武蔵野市の啓仁会吉祥寺南病院で皮膚科担当をしております。冬の皮膚科外来では、外気の乾燥の影響で皮膚がカサついておこる痒みや湿疹、血行障害によるしもやけなどが多くみられます。春の訪れとともに皮膚科を受診される患者様の疾患も変化し、花粉症に伴う顔面湿疹、寒暖の差によるじんま疹や帯状疱疹、紫外線による光線過敏症や湿疹の悪化など、季節性の特徴が出て参ります。

今回は、これから夏にかけてどんどん増加してくる紫外線と、その皮膚への影響について書かせていただきたいと思います。

太陽光線、紫外線とは

太陽光線には目に見える波長の長い赤外線・可視光線と目には見えない紫外線があります。光は波長が短いほどエネルギー量が多くなり、私たちにとって有害なものになります。太陽光線が地表に到達するまでに、オゾン層と大気中の酸素が短い波長の紫外線（UVCとUVBの一部）を遮断吸収してくれます。（図１）

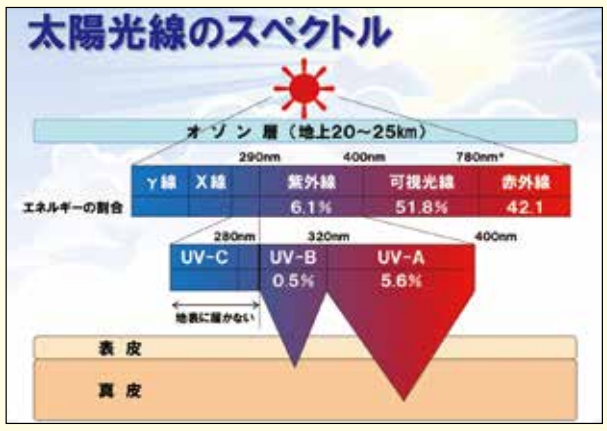

図１　日本化粧品工業連合会「紫外線防止用化粧品と紫外線防止効果」に準ずる

近年の地球温暖化に伴い、オゾン層は薄くなり、地表に到達する紫外線量も徐々に増えてきています。紫外線障害から身を守るため、私たち自身がしっかりと紫外線対策をしなくてはなりません。（図２）

紫外線の作用いろいろ

私自身が小さい頃は「骨が弱くなるといけないから、日に当たりなさい」と言われてきたものです。骨を丈夫にするビタミンＤは、紫外線の刺激を受けて皮膚で合成されます。また、昔から皮膚科では皮膚の病気の治療に紫外線を利用した光線療法を行っています。紫外線には殺菌作用もありますので、その効果を利用した紫外線殺菌装置が様々な施設で使用されています。

紫外線量が最も多くなるシーズン到来

グラフ（図３）が示しますように、５月から８月の紫外線は１年のおよそ半分の量にも達します。日光皮膚炎（いわゆる日焼け）で皮膚が赤くなり水ぶくれができたりして皮膚科にかかる患者様は、夏の盛りの時期に多いのですが、紫外線障害で皮膚科を受診する患者様は案外４月、５月にも多くいらっしゃいます。というのも冬の間は、厚着をして肌の露出は殆どありません。日光にさらされる機会が少ない上に、肌の生理機能として冬場は皮膚のメラニン量そのものも少なくなっています。そこで春になって、薄着のうえ腕まくりをしますと準備のできていない皮膚にいきなり太陽光があたり、光線過敏症（日光じんま疹、多形日光疹）の皮疹を呈したりするのです。（図４）

日焼けをすると皮膚の色が褐色調に変化しますが、これは紫外線の刺激で皮膚表皮基底層にいるメラノサイトという細胞がメラニンを生成することで起こります。メラニン色素は表皮細胞に取り込まれて、細胞の核（DNA）を守ります。皮膚が褐色に変化することは癌化や炎症を防ぐ生体防御反応なのです。しかし、行き過ぎた紫外線刺激は免疫機能を低下させたり、メラノサイトを過活動状態にしてシミや色素沈着を残してしまいます。（図５）

UVBより波長の長いUVAは表皮を超え、皮膚真皮にまで到達します。紫外線暴露により真皮に活性酸素・酸化ストレスが生じ、膠原線維・弾性繊維の構造が変化して弾力性が失われ、深いシワが刻まれるのです。UVAとUVBは様々な活性酸素を細胞内で発生させ、膠原線維のみならず、タンパクやDNAまでも傷害します。表皮には酸化ストレスを緩和するための内因性の抗酸化物質（ビタミンE、カロチノイド、アスコルビン酸、コエンザイムQ10など）の発現があるものの、多量の紫外線はやはり危険なのです。（図６）

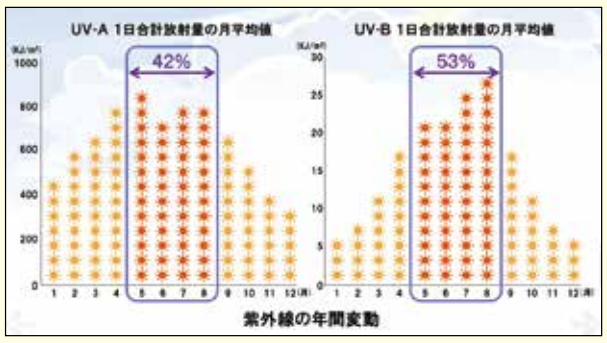

図３　参考：フレグランスジャーナル「皮膚の光老化とサンケアの科学」2000年（市橋正光他）より

図４　日光皮膚炎に伴う水疱形成
：日本皮膚科学会HPより引用

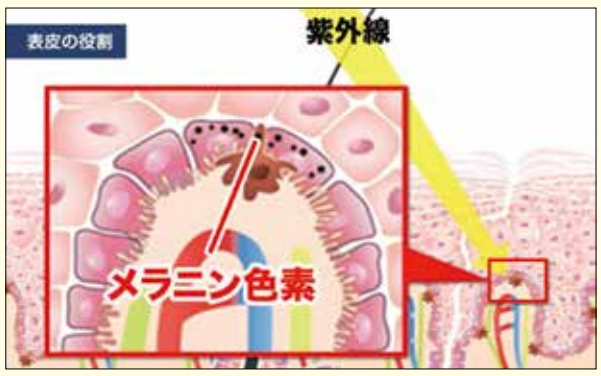

図５　マルホHP皮膚の構造とはたらきより引用、監修　東京女子医科大学皮膚科教授川島眞先生

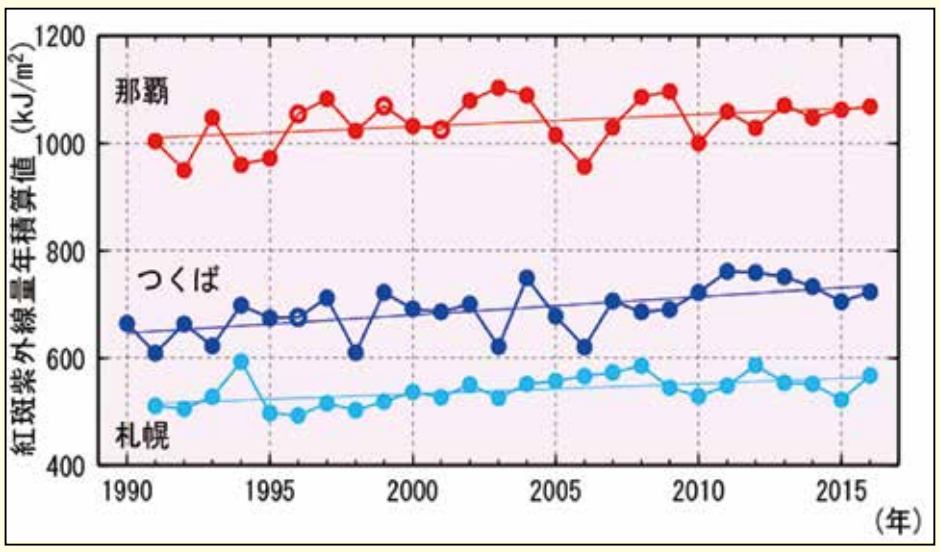

図２　気象庁HP　紫外線の経年変化より引用

	UV-B	UV-A
特　徴	・主に表皮に作用 ・急激に作用し、サンバーンを起こさせ、シミ・ソバカス・乾燥の原因となる	・波長が長く、真皮まで到達 ・日常の生活で長い時間浴び続けることにより、影響が蓄積する
皮膚の透過度	表皮内で、ほとんど散乱・吸収	・35%～50%が表皮を通過し、真皮まで到達
主な皮膚への影響	・サンバーン（紅斑・炎症） ・サンタン（黒化）	・サンタン（黒化）

図６

普段から紫外線対策を

環境省「紫外線環境保健マニュアル2008」によりますと、骨粗鬆症予防に必要なビタミンDは、食品からの摂取と両手の甲ほどの皮膚が15分間日光にあたる、あるいは日陰で30分過ごす程度で十分に供給されるとしています。日々の生活習慣で紫外線の障害から身を守り、穏やかな肌を維持しましょう。

▶コロラド大学留学時代、サングラスを嬉しそうにかけている次男：子供用サンスクリーンに加え子供用サングラスもたくさん売っていました

紫外線対策

- 活動時間（早朝・夕方）と場所（日陰）
- 遮光（衣類、帽子、日傘）
- サンスクリーン
- 抗酸化物質の摂取
  Bカロチン、ビタミンC、E

冷蔵庫で大活躍！便利なマグネット！

医療法人昭仁会　介護老人保健施設　四季の里（埼玉県新座市）　通所リハビリテーション　鍬田　英明

今回は、マグネット作りをしました。冷蔵庫などで使われているあのマグネットです。

まず、マグネットの表面に絵具でイラストを描いて、それにニスを塗って完成ですが、皆様どんな絵を描こうか悩まれている様子が多く見受けられました。しかし、いざ描くと決めたら、皆様、早い、早い。「小さいところに描くのはなかなか難しいな」「思ったように描けないものだな」「こんな感じでどうかなあ」と呟きが聞こえながらも、あっという間に絵が完成しました。花や富士山のイラストを描いたり、ひな人形の絵を描いたりと様々でした。「さっそく冷蔵庫に貼って使おう！」との声も聞かれました。

オリジナルの世界に1つしかないマグネット。長く使って頂けたら、幸いです。

▲集中、集中！

◀描きあがりを想像しながら

▼何を止めましょうかね

春のバスハイク

医療法人啓仁会　平沢記念病院　南病棟（精神科療養病棟）（埼玉県所沢市）　作業療法士　上田　美穂子

平成30年4月3・4・5日の3日間、南病棟の入院患者様を対象に、狭山湖へのバスハイクを企画しました。

企画した当初は、「お花見バスハイク」の予定でしたが、今年は桜の開花が早く、見頃とは時期がずれたものの、比較的気候にも恵まれ、狭山湖は陽の光を反射して輝き、気持ちのいい散策ができました。

院内では反応の少ない患者様の表情が良く、自発的な会話が聞かれた事や思考障害が強く、なかなか会話が理解しにくい患者様も、以前狭山湖に来た話をとても分かりやすく、そして聞き取りやすく話す様子がみられました。また、外出に対して不安の強い患者様も、現地でハーモニカを披露することを目的に参加する事ができていました。

狭山湖への外出は、とても現実的な良い刺激となり、患者様の元々持っている健康的な部分を引き出してくれたのだと思います。

南病棟は開放病棟ではありますが、高齢化と身体合併症を併発している方も多く、外出の機会は少ない傾向にあります。しかし、外出する事は、閉鎖的な環境で過ごす患者様にとって、健康的な部分に働きかける良い機会となる為、今後も他職種と協力し、対応していけたらと思います。

皆できれいな狭山湖を眺めました

愚かと呼ばれしもの、汝の名は幸福

医療法人啓仁会　所沢ロイヤル病院（埼玉県所沢市）　医師　岩城　裕子

"Because it's there." -George Herbert Leigh Mallory
（ジョージ・ハーバート・リー・マロリー）

「だってそれがそこにあるから。」といった意味でしょうか。なんという事もない一文ですが現在私達日本人が良く知っているのは意訳され哲学的な色彩を帯びた一つの「名言」と呼ばれるものです。

「そこに山があるから。」

ちょうど植村直己さんという冒険家が犬ぞりで人類史上初の北極点単独行に成功した頃です、テレビに映った植村さんの屈託のない笑顔は子供の心にもたいそう輝いて見えましたが同時に母親にこう聞いた覚えがあります。

「お母さん、お鼻やほっぺの黒いかさぶたは何？」

「あれはしもやけよ。寒いと肌が凍って傷になるんだよ。」

幼い頃から家に篭って本を読むのが大好きなインドア派の私にとって植村さんを突き動かす行動原理は不可解でした。

どうして苦しい思いをして酸素のタンクを背負ってまでエベレストに登らないといけないだろう？

どうして顔に痛そうなしもやけを作ってまで寒い思いをして沢山の犬達と北極に行きたいだろう？

その後も植村さんは沢山の冒険をしてお茶の間に輝いた笑顔を届けてくださり、私はやっぱり少しだけ不思議な気持ちで、しかし同じ位少しだけの憧憬を覚えつつ見ていました。

幼い頃に感じたそんな疑問や憧憬さえ忘れかけた頃、植村さんは突然ずっと冒険から帰って来なくなりました。当時、捜索打ち切りになったという報を受け、奥様が語ったという言葉が心に残っています。

「夫は”必ず生きて帰ることが本当の冒険だ”といつも言っていたくせに、ちょっとだらしないんじゃないの？と言ってやりたい気持ちです。」

植村直己さんの事をご存じない方のために少しだけ説明しますと、日本人初のエベレスト登頂（1970年）、世界初の五大陸登頂者（1970年）、犬ぞりで世界初単独行の北極点到達（1978年）、世界初のマッキンリー冬期単独登頂（1984年）などを成し遂げた兵庫県出身の登山家・冒険家です。マッキンリー登頂後遭難し最後の交信で消息が確認された1984年2月13日が植村さんの命日とされています（享年43歳）。

喜ばしい事か悲しむべきかさて置き、本好きの子供だった私も今や最後の冒険に旅立った植村さんよりずっと歳を取ってしまいました。

先日「愚行権」について理解する機会があった時に何故かずっと忘れていた植村さんのことを思い出し、それをこうやって書き起こしています。多分、冒険の最後に至っても、私自身彼の行動原理が理解できなかったのにも関わらず、植村さんの何かを成し遂げた時の笑顔が余りに素晴らしかったからだろうと思います。

「愚行権」とは簡単に言えば、他者からみて愚かだと判断・評価される行為であっても、それが個人の領域でありまた個人の責任においてなされる限り誰にも邪魔されない権利の事です。逆に言えばいかに客観的に正しいことであっても、他者が誰かに対して、なすべき行動を押し付けることはできないということを示しています。樽の中に住み、犬のような生活をしたと云われる古代ギリシャ・キュニコス派の哲学者ディオゲネスから取ってディオゲネス権と呼ばれることもあります。愚行権といいますが「愚かである」と判断するのは他者であり、本人が「愚かだ」と自覚していればそれは「愚行権」とは呼びません。

実はこの「愚行権」、高齢化が進む医療・介護の分野においてますます重要になってくると思われ今回の話題としました。

例えばゴミ屋敷の問題や、人生の最終段階における自己決定権の問題について私達は画一的な「正解」を持ち合わせていません。所謂物が沢山ありすぎる家（ゴミ屋敷）にお住まいの方はご自分が持っているものが「ゴミ」とは決して思っていません。一つ一つに思い入れのある「宝物、そこまではいかないにしても価値のある捨てられない大切なもの」と思っています。

また、飲み込みの難しくなったご高齢の方の中には「命を賭してでも」食べたい物・飲みたい物がある場合があります。ご本人が「命を賭してでも」お口に入れたい大切な食べ物を私達医療者・介護者は奪う権利を持っているでしょうか。

このように個人はそれぞれに異なった価値観を持っており、その価値観がその生き方・住まい方を決め、またある時には最後のあり方を決めています。「愚行権」は私達医療者・介護者は意思決定の支援を行うことはあってもその価値観を踏みにじってはならない、という戒めでもあるように思えます。

そうであれば、その権利の名は「愚行権」であっていいものでしょうか？果たして誰か他人の行いを「愚か」と断ずる事のできる人はいるでしょうか。私はクリスチャンではありませんが「愚かな振る舞いをした事のない者のみこの者に石を投げよ」と言いたくなります。

また「愚行権」は解釈次第ではありますが、憲法で保障された権利とも言えます。

【日本国憲法 第13条】

すべて国民は、個人として尊重される。

生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

この憲法13条と「愚行権」になんら齟齬がないのであれば、「愚行権」とは自由を求める権利であり、また個人の幸福を追求する権利であるといえます。言い換えれば、愚行とは自由であり幸せであるための人間の行動様式の一つです。飲酒然り、喫煙然り、恋愛然り、SNSの自撮り然り（異論は全て認めます）。

私達は今まさに「愚行権」に対する新しい名前を必要としています。あるいは他者を「愚か」と断じ、多様性のある価値観を理解できない私達自身を投影して「愚行権」と使用し続けるのも自由な選択の一つです。

さて、マッキンリーのどこかに眠っている植村さん、ずっと歳上になってしまった私は貴方が冒険を続けた理由がやっと分かった気になりました。

「そこに山があるから。」ではない。たぶん、そこには貴方なりの幸福があった。

山男よ、永遠なれ。

※この文章は愚行権について難しい話はさておき、郷愁たっぷりに書かせて頂きました。

寿司バイキング

医療法人啓仁会　介護老人保健施設　いとうの杜（静岡県伊東市）　通所　介護リーダー　遠藤　春雄

3月23日、通所ではお楽しみ“食”イベント「寿司バイキング」を行いました。

新登場「真鯛の炙り」握りの実演

笑顔で選ぶ姿が印象的でした

今回のネタは、定番のマグロ、サーモン、たまご、かんぱち、ねぎとろの他、新ネタ「真鯛の炙り」が初登場！利用者さんの目の前で、炙り、冷やし、手際よく握る姿に、いつも以上に楽しんで頂きました。また、普段食の細い方も、今日はたくさん召し上がって頂きました。

「美味しいねぇ」とたくさんの方々におかわりして頂き、大盛り上がりで幕を閉じました。

来月からは玄関先でのバーベキューも予定しており、バラエティーに富んだ、食イベントを今後も展開してまいります。

見た目も鮮やかな豪華な握り