

いのちの**カガヤキ**が詰まった 広報誌

玉ふれあい 穂だより

vol.05

2018
9月
秋号

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

医療法人 どちらペインクリニック

目次 INDEX

2 特集 忘れな草の会

6 トピックス・インフォメーション

8 編集後記 施設のご紹介



少人数のグループに別れ、それぞれの経験や思いを話します

「忘れな草の会」は、避けられない苦悩を分かち合う人間同士として、お互いを尊重し寄り添いながら、ともに生きていくことをいっしょに考えていく会です。
(医)どちペインクリニックでは、2000年に山梨ホスピス協会の協力を得てスタートしました。以来18年間にわたって続けられており、今年6月までで45回の会を開催することができました。これだけ長期に渡って続けられている医療機関は、全国的にも珍しい存在です。

忘れな草の会

案内するのは当院で亡くなった患者の家族、在宅医療を受け自宅で亡くなった患者の家族が中心ですが、希望があった場合には、他の医療機関・福祉施設で亡くなった方の方の家族も参加しています。
会の構成としては、第一部は職員含めて7〜8人の小グループに分かれ、それぞれが抱えている思いを語り合います。参加する家族はそれぞれが様々な思いを抱いて参加しているのですが、その思いを表現する時間が必要です。そして、「聴く」という最も基本的なコミュニケーションが必要であると考えています。



昨年12月の忘れな草の会でのマンドリンコンサート



二部の「ゆる体操」心と身体がリラックスします

第二部は音楽の生演奏を聴いたり、体操をしたりと、リラックスして楽しめる内容になっていきます。音楽には癒しの効果があるとされ、音楽療法士の演奏やボランティア・職員が歌を披露することもあります。また、簡単な「ゆる体操」は張り詰めている心や体をリラックスさせる効果があります。

ありのままの自分を

大切な家族を喪った遺族に対して、「気を落とさないように」「しっかりと」などと、励ましの言葉をかけますが、忘れな草の会では、励ます

グリーフケアとは？

グリーフ (grief) とは深い悲しみや悲嘆を意味する英語で、主に身近で大切な人と死別した際に用いられる言葉です。

大切な人と死別すると、残された人たちは、その人を失った喪失感やこの悲しみを乗り越えようとする感情が生まれ、心身にいろいろな障害・症状が現れます。睡眠障害を始め、食欲不振、自律神経失調、持病の悪化、抑うつなど、人によって様々ですが、それらのほとんどは、グリーフ(深い悲しみや悲嘆)によるものです。

つまり、グリーフケアとは大切な人を失った喪失感や悲しみを乗り越えようとしている人たちに寄り添い、援助していくことです。



(医)どちペインクリニック グリーフケア

忘れな草の会

ともに泣き いっしょに笑う

大切な人を喪い、心に空いてしまった大きな穴を埋められず、つらい思いに悩んでいる人がいます。

(医)どちペインクリニックの玉穂ふれあい診療所、玉穂訪問看護ステーションが関わり、亡くなった患者の遺族が参加し、大切な故人のことを語り合う会。それが「忘れな草の会」です。

「第45回忘れな草の会」参加者の声

「同じ境遇の方たちと話し合えて良かったと思います」
「悲しい気持ちを安心して話すことが出来て、心が軽くなりました」
忘れな草の会に参加されたみなさんからお聞きする言葉です。
今年の6月に行われた「忘れな草の会」に参加されたみなさんから
いただいたアンケートの中より、それぞれの思いを一部紹介します。

★とても穏やかな会でした。父も最期まで静かで穏やかな日々を送ることが出来ました。先生はじめスタッフの方の優しさで、本人だけでなく家族も支えられました。父がなくなってから、このような会でスタッフの方々にお会いでき振り返ることができ、とても幸せな時間でした。

★主人が人生最後の所へおそるおそる来ました。最初は胸が詰まる気持ちになりましたが、みなさんと話をしたり職員の方々の暖かい言葉がけで、前向きにと強く感じました。

★妻が亡くなった当初、友人等から「頑張れ」「よく眠れ」「外に出る」などと言われるのがつらかった。悲しみを共有する人との会話がとても癒される。この会には感謝しています。

★初めての参加でしたので心配しましたが、自分の想いを話し、皆様の体験談を聞き心が軽くなり楽しい一日を過ごすことができました。

★今日も幸せな時間を過ごさせていただきました。大変な時間を乗り越えたお話も聴かせてもらい、みんな夢中で大切な人のために、がんばって生きてきたんだなと思いました。今やさしい笑顔でお話をされる皆様を見て、亡くなった方に守られているように感じました。

★今を生きていながら、過去を生きてる。そんな不思議な感覚の時間を過ごさせていただきました。答えはないですが、想いをもち続けることもその一つなのかなと思います。素晴らしい会に出席させていただきましたありがとうございます。

★あきらめきれない思いをどうしたらいいのか？それぞれの人生、別れの経験の違いはあるけど、みな共通することがあると感じられた会でした。いつかは自分自身のけじめをつけ、今をしっかりと生きることが大切だよね。

★「死」自分の死、大切な人の死、たくさんの死の形があるんだなとつくづく感じました。今をおもいきり生ききるその力は、ずっとずっと、亡くなった人からも送られてくるのだと思いました。この機会をつくってくださった「忘れな草の会」に感謝です。そして、まだ忘れることのできない残された私たちに、その忘れな草の花をそっとプレゼントして下さったような気持ちになりました。

★この場所に来てスタッフさんたちにお会いし、母の話をしたり、他の遺族の方たちと共感したりする中で、前回参加させて頂いたときよりも、確実に「いやし」が起こってきているんだと思えました。母を感じるととても大切な会、ありがとうございました。

ともに過ごした時間

忘れな草の会には、当院の職員も参加しています。会では入院中、在宅



やっと笑顔で話せるようになりました

「悲しみはあたりまえであること」「泣いてもいいこと」を伝え、相手の立場になって、一緒に悲しみを受け止めサポートしています。

私たちの役割

大切な人を喪った悲しみ、つらさは残された家族の感情であり、それは家族自身が受け入れるものです。

その家族にとって必要な支援は、悲しみから立ち直るための一方的なアドバイスや指導ではなく、その人を中心に気にかけて、寄り添い、話を聴き、理解してくれる人が存在することなのです。

残された家族が自分自身の課題と向き合おうとしたとき、その課題と向き合えるようにサポートする人が傍らにいてくれることが大切ではないでしょうか。そして、そんな存在になりたいと私たちは思っています。

療養中を、ともに過ごしたスタッフと家族が再会できる場でもあり、亡くなる前の時間をともに過ごしたスタッフとの交流は、大切なケアの一つと考えています。看護師を始め当院職員は、患者や家族がともに過ごした時間に寄り添った一緒に泣くことができる存在なのです。



亡くなられたご主人のネクタイで、想いを込めて作った人形

次回『忘れな草の会』

平成30年12月8日(土)に開催

詳細についてはふれあい診療所にお問い合わせください。



トピックス

8月31日(金)
~9月1日(土)

リレー・フォー・ライフに参加



ルミナリエステージに飾られた HOPE (希望) の文字

山梨県立大学池田キャンパスで開催された「リレー・フォー・ライフ」に、私たち(医)どちペインクリニックも参加しました。夜通し歩くリレーイベントだけでなく、うどんや、パン、アクセサリーなどを出店しました。

リレー・フォー・ライフとは、がん患者やその家族、支援者らが会場を交代で24時間にわたって歩き、がん征圧への願いを新たに、絆を深め合うチャリティイベントで、寄付金は広く対がん活動に使われます。

がんという病に立ち向かう人々とともに、一人ひとりができることを形にしていましましょう。



理事長を始め多くの職員が参加しました



フィナーレでは願いを込めた風船を飛ばしました

アロマオイルマッサージで癒やしのひとときを

ふれあい診療所の中に喫茶店があることを知っていますか。小さな場所ですが、近所のみなさんや患者さん、その家族の交流の場です。
この喫茶店では、飲食ばかりではなくアロマオイルマッサージもできます。仕事や家事でお疲れの時に、自分に優しい癒やしの時間はいかがでしょうか。もちろん男性の方も大歓迎です。
楽しくおしゃべりしながら、リラックスタイムを過ごしましょう♪

メニュー

- ハンドマッサージ (肘から指先まで)
- フットマッサージ (足つぼ刺激やふくらはぎ中心の施術)
- 耳つぼジュエリー (ジュエリーで耳つぼを刺激) ... など



セラピストの“みきちゃん” 気軽に声をかけてくださいね♡

インフォメーション

带状疱疹発症予防のためにワクチンの接種を

带状疱疹は、主に子どもの時に水痘(水ぼうそう)にかかり、治った後でもウィルスが体内に残っていて、免疫力の低下した時に出てくると考えられています(再発症)。

带状疱疹は6人に1人が発症するといわれる身近な病気で、発疹とともに「針に刺されたような痛み」「焼けるような痛み」というほどの激しい痛みが現れることがあります。

神経に沿った帯状の発疹と痛みが特徴ですが、痛みのない人もいます。また、発疹が治ってもなかなか痛みがなくなることもあり、中には数年痛みが続く人もいます。

予防する唯一の方法は、带状疱疹ワクチンを接種することです。

体の中の带状疱疹ウイルスに対する免疫は、通常、年齢とともに弱まってきます。带状疱疹ワクチンを接種する事で带状疱疹の発症はおよそ半分に、また、発疹後に痛みが残る人の数はおよそ3分の1になったという結果が報告されています。完全に抑え込むことができるわけではありませんが、带状疱疹の痛みが軽減されるという点から見ても大きな可能性を持った予防法です。

予防接種 Q & A

- Q:すでに带状疱疹かかったことがある場合であっても、带状疱疹ワクチンの接種を受けるべきですか？
- A:過去に带状疱疹を発症していても、带状疱疹の再発が防止されることはありません。
- Q:带状疱疹ワクチンを受けた後、乳幼児の孫との接触を避ける必要がありますか？
- A:一般的には避ける必要はありません。ワクチンを接種した後に発疹があった場合、お孫さんは発疹部分の水疱にさわらないようにしてください。
- Q:ワクチンの効果はどのくらい続きますか？
- A:一般的には5年~10年程度とされています。
- Q:ワクチン接種の費用はどのくらいかかりますか？
- A:通常は保険適応外になり、ふれあい診療所では8,640円(税込)で接種できます。

予防接種を受けることができない場合もあります。詳しくは下記までお問い合わせください。

(医)どちペインクリニック 玉穂ふれあい診療所 ☎055-278-5670



編集後記

今年の夏は猛暑が続き、天気予報では「命にかかわる暑さ」という言葉が、たびたび聞かれました。みなさんはどのような暑さ対策で夏を乗り切りましたか。

今回の「ふれあいだより秋号」は、県内でも珍しい、患者さんご遺族のグリーフケア「忘れな草の会」について特集しました。

人はみんな生まれたからには、必ず死が訪れます。誰にでも平等に訪れる“死”。その時までどう生きるか考え、毎日を大切に生きていそうですね。

表紙の写真

中学生の職場体験ボランティアでの一コマ。患者さんのお話を聴いたり、肩たたきをしたりと大忙しでした。患者さんにとってもお孫さん世代の若者とお話するのは、楽しいひと時ではなかったでしょうか。

施設案内

玉穂ふれあい診療所

〒409-3815 山梨県中央市成島2439-1
☎055-278-5670



●総合診療(一般内科)

生活習慣病(高血圧・糖尿病・高脂血症)、急な病気やけが、健康診断、職場健診、禁煙外来、予防接種

●ペインクリニックー痛みの総合的診療ー

带状疱疹(後神経痛)、頭痛、肩こり、顔面痛、首の痛み、椎間板ヘルニア、がん性疼痛、鞭打ち損傷、顔面神経麻痺、突発難聴など

●在宅医療

寝たきり又は、寝たきりに準じた方の訪問診療(訪問看護)

●漢方医学ー漢方医学的診断に基づく保険診療ー

易疲労、食思不振、便秘、下痢、冷え、頭痛、めまい、肥満症、神経性胃炎、慢性疲労症候群、過敏性腸症候群、更年期障害、アトピー性皮膚炎

●緩和医療ーホスピスケーアー

症状コントロール、家族も含めた心のケア、療養についての相談

●入院ー緩和ケア(ホスピス)医療のできる入院施設ー

自噴温泉、特殊浴槽、ゆったりとした病室、自然の中で暮らせる環境

●訪問リハビリテーション

診療時間

一般外来	月	火	水	木	金	土
午前9時～正午	○	○	○	△	○	○
午後3時～6時	△	○	△	△	○	△

玉穂訪問看護ステーション

〒409-3815 山梨県中央市成島2439-2
☎055-240-3366



●看護・医療処置

定期的な病状観察(体温・脈拍・呼吸数・血圧測定)、注射・点滴・採血などの処置、服薬指導/管理、褥瘡予防/処置、排便コントロール、各種カテーテルの管理(胃ろう/膀胱留置カテーテルなど)、在宅酸素療法の管理、人工呼吸器の管理、機能訓練/口腔機能訓練、四肢の関節可動域運動、緩和ケア(精神的ケア/家族支援/看取り)

●日常生活の援助

食事指導、清潔援助(口腔ケア、清拭、入浴介助、更衣など)、排泄援助

●介護の相談

日常生活全般における介護方法についての指導、保健・福祉サービスについての情報提供

交通案内

