

発行責任者

外旭川病院ホスピス 松尾 直樹
〒010-0802
秋田市外旭川字三後田142

さんぽみち

TEL 018-868-5511
FAX 018-868-5577
HP www.jkk-sotohp.or.jp/sotohp/

外旭川病院ホスピスの理念

1. 病患者と家族のQOL（生活の質）の向上を目指して、チームアプローチによる全人的ケアを提供します。
2. 在宅でのホスピス緩和ケアの実践を継続し、量的質的に前進させます。
3. 地域連携を構築し、緩和ケア提供システムにおける中核的役割を果たします。
4. ホスピス緩和ケアの教育と研究に取り組み、秋田県における医療の質の向上に貢献します。
5. ホスピス緩和ケアの実践を通して、いかに生きるかについてともに考える場と機会を提供します。

コロナ禍でも変わらぬもの

ホスピス長 松尾 直樹

コロナ禍となって2年が経ちました。この間、医療は大きく変化しました。当院のホスピスも例外ではありませんでした。当院は新型コロナの患者さんを受け入れてはいませんが、厳しい感染対策を行ってきました。最も大きな変化は面会制限でしょう。入院患者さんは、家族や友人と会うことができなくなりました。今まででは積極的に患者さんに勧めていた外出や外泊も制限せざるを得ませんでした。この結果、患者さんは社会との繋がりの大部分を失ったと言えるでしょう。日本ホスピス緩和ケア協会が行ったアンケート調査では、ホスピスを利用した多くのご家族が、コロナ対策としての面会制限について、「仕方のないこと」と理解を示されています。しかし、ホスピスで働いていると、現実の厳しさを実感します。ある患者さんは、家族と面会できないことを憂い、「こんな時代に病気になった自分が悪いのだ」と涙ながらに話されました。ある娘さんは最期に患者さんを看取る場面で、「お父さん、会えなくてごめんね。コロナが憎いね。」と言って泣き崩れました。

当院ホスピスの最大の特色であったボランティアの活動も大部分が制限されました。ホスピスに入院している患者さんの多くは、日々、痛みに苦しんでいるわけではありません。専門的な緩和ケアで症状が緩和されれば、平穏な日常生活を送っている場合がほとんどです。以前はエプロンを付けたボランティアが廊下を行き交い、患者さんと楽しく会話するのが日常でした。患

者さんは季節の行事に参加し、四季の変化を感じることができました。残念ながら現在は、その光景を見る事ができません。こんなにまでホスピスの風景が面会に来る家族や友人、ボランティアの人々によって彩られていたのかと今更ながら感じています。

しかし、そんな中、スタッフの変わらぬホスピスマインドに喜びを感じことがあります。先日のデスケースカンファレンス（亡くなられた患者さんを振り返る会）でのことです。ある担当看護師は面会制限の中、がんとともに認知症も進んでいく患者さんに対して、「身内のように思って関わった」と話したのです。家族と会えなければ、その分、私たちが身内のように接しよう、とその看護師は感じたというのです。患者と医療者の距離感については難しいところで、一定の距離を保つべきだという考えもありますが、私はこの話を聞いて、ホスピスの真髄に触れた思いがしました。もともとホスピスは中世ヨーロッパの旅に疲れた人たちや病人に対する手厚いもてなしを原点としています。「身内のように」という思いは、まさにこの原点が受け継がれていることを表しているように思います。コロナ禍であっても、これから時代がどう変わろうとも、決して変わらぬホスピスマインドを持ち続けたいものです。





看護師20年を迎えて

5階看護主任 照井 久仁子

看護師として働きだしいつの間にか20年を迎えていました。私がホスピスに興味をもったのは終末期医療についての授業を受けたのがきっかけでした。また、まだ私が学生の頃はテレビで看護師について取り上げられていた番組があり、そこで在宅看護・ホスピス・緩和医療というものが放送されており、それも興味を引く要因だったように思います。いつかホスピスで働きたい、これは私が看護の勉強を始めた高校生の頃から抱いていた想いでした。ホスピスで働くためにはがんの治療について知らなくては！と思い県外のがん専門病院で働いたものの、いつの間にか業務に追われる日々でした。このままではいけないと思い、初めて緩和ケア・ホスピスの分野に飛び込んだのが訪問看護でした。そこは24時間体制の訪問看護で、在宅での看取りも行われている所でした。

しかし私の念願のホスピスデビューは東日本大震災が発生した年でした。そのため仮設住宅や、まだ自宅が復旧していないご自宅への訪問も多々ありました。そんな中でも自宅という患者さん・ご家族の本来のフィールドでケアにあたる事はとても有意義なものでした。ただ、経験年数が浅いこともあり訪問中悩む事は多々ありましたし、自分のコミュニケーションはこれで良いのかと自問自答する日々が続きました。また時には当直中に数多くの看取りを一人でこなさなければならぬ事もあり、あまりの別れの多さに心が潰れそうになったこともあります。

いろいろな事情が重なり故郷の秋田に帰る事になった時、病院のホスピスでもう一度一から勉強し直したいとの思いでこの外旭川病院を選びました。仕事をするようになり、改めて自分自身のコミュニケーション能力やアセスメント力の不足を感じたのを今でも覚えています。それから、もう少

しで10年がたとうとしています。この分野に飛び込んだ1年目と比べると少しは成長できたのではないかとも思いますが、それでも日々自分自身の力不足に悩み、もがいている日々です。

終末期医療の現場で働くようになってから1つ印象的な事がありました。それはある医師と患者さんとの会話で「こうして過ごしているだけでも重労働ですよね。本当にお疲れ様です」と患者さんに語りかける場面がありました。言葉だけを聞くと何気ないかもしれません、この言葉を聞いた当時の私は、同じような言葉を私が患者さんにかけても患者さんには何も届かないとすごく感じたのを覚えています。もちろんその医師と私を単純に比較することはできませんが、いつか自分も自然と患者さんにこういった言葉や思いを届けられる医療者になりたい、そう思ったのを覚えています。本来であれば患者さん、ご家族がそれぞれの思いを持ちながら最期の時を迎える場所ではありますが、このコロナ禍ではその思いを100%叶えることが難しいのが現状です。現場で働く私たちも歯がゆい思いを抱え、日々ケアにあたっています。

「コロナ禍でなければ…。」この言葉は患者さん・ご家族だけでなく何度も私たち医療者も感じ、発した言葉です。願わくはコロナが少しでも早く収束し、ホスピスにいつもの光景が戻ってほしいと思います。

そして看護師として折り返しを迎えた私自身も、これからも患者さん・ご家族と共にあり続け、いつか自分が目指す看護師に近づけるよう日々を過ごしていきたいと思います。





私のリフレッシュ

2階ホスピス看護師 三浦 久美子

色とりどりの花が咲き競う、美しい季節を迎えました。新鮮な気持ちで1日1日を大切に過ごしたいものです。寒さもやわらいで太陽のやわらかい陽射しが心地よく感じます。

最近私は、またまた、ホームステッパー や散歩というウォーキングに目覚めています！ 近場の用事でも車ばかりに頼っていましたが、“健康づくり”と思い歩いています。歩くってほんとうに気持ちいいんです。ゆったりと、風景を眺めながら、風を感じながらリラックス出来るんです。どこからか鳥の声が聞こえ、花や木の色なんかが、幼い頃に嗅いでいた懐かしい爽やかな自然の香り、そんな季節感が益々、気持ちを前向きにさせてくれます。歩いていけそうな、楽しめる場所を求めて、友達や家族に聞いたり、調べてみたりしながら、いろんな発見があります！

前日には、散歩というウォーキングに何を着ていこうか、シューズはどれにしようかと考えたり、自分の健康に意識を向けることで、モチベーションも上がります。もちろん、天気予報の確認は欠かせません。

たどり着いた公園の鯉や亀とおしゃべりしたり、広場で軽い運動をしたり、売られているものを見たり、リフレッシュ出来ています。つい最近では、山道の側溝でシジミ貝（多分？）を発見！ 山でシジミは不思議な感じでした…？ 一息つくときは、周りは木だったり、田んぼだったりで、緑を見る時間になります。遠くの緑を見ることで、疲れ目や緊張に効果があり、リラックス出来るそうです。そして、悪天候の日には、ホームステッパー。好みの音楽を聴きながら全身運動。これからも、色々な楽しい発見をしながら日々笑って過ごしていきたいものです。

日常の風景

5階ホスピス看護師 吉田 彩子

コロナウイルス発生により、ここ数年で生活様式が大きく変わっていると思います。コロナ禍以前は子ども達を連れ、旅行等で東北各地や関東圏まで車で出かけることも多くありました。現在の状況では難しく、休日は近所を散歩したり、公園に遊びに行く日々となっています。そのような中でも楽しそうに笑い、走り回る姿や姉が弟の手を引き、弟を見守りながら公園の遊具で遊ぶ長女の成長した姿。出来なかったことが一つづつ出来ていく長男の成長を見て、うれしく思う日々です。子どもと過ごしていると道端の小さな花や虫、空の雲、様々なものを見て子ども達は「きれいだねえ」「すごいね」と笑顔になります。日々の日常の光景でも子どもにとっては楽しい事、学びの場となっているのだと気付かされます。これからも日々の変わらない日常の中でも樂

しみや喜びを感じながら、子どもの成長を見守っていけたらと思います。

ホスピス病棟で看護をしていく中で、身体の苦痛の緩和だけでなく、患者さんが少しでも楽しみや喜び、安らぎが得られるよう日々努めていきたいと思います。



病室へ満開の桜を出前



コロナ禍のボランティア活動

ホスピスボランティア 吉田 妙子

日々のボランティア活動が休止になって1年が過ぎましたが、数名の有志で、感染防止に最大の注意を払いながら一部の活動を静かに続けています。活動が許されているのはボランティア室内のみ。病棟からの要望に応えて、ボランティア室あるいは自宅で、ミニ献花の準備や小物・折り紙作品などを作成し提供しております。

3月はひな飾りの片付けがありました。雛を箱に納めながら想いは患者様やスタッフへ行ってしまいます。思い出されるのはお部屋で患者様とお話をしたり、福祉犬に満面の笑顔のAさん、カラオケでご満悦のBさん、初めて抹茶を飲まれたCさん、ご主人と素敵な時間を持てたDさん。麻雀の時は患者であることを忘れている、と笑っていたEさん。淹れ立てのコーヒーをおやつを準備して待っていたFさん。ここに書き切れないほどたくさんの笑

顔とこのホスピスで出会えたことです。

今コロナ禍で患者様はどのように過ごされていらっしゃるのでしょうか。「優しい病院スタッフとボランティアがいてくれるから安心です」、といつてくださったご家族。イベントに患者様と一緒に参加してくださったご家族。廊下で涙していたご家族、たくさんの方の愛をみてきました。

コロナはいつ終息するのでしょうか。ボランティア仲間と一緒に活動できる日がくることを心待ちにしています。



執筆者の植物画作品



祈りを込めて小さな刺繡

ホスピスボランティア 長谷部 克恵

初めてホスピスボランティア養成講座に参加したのが平成22年。面接で、「…大事な方を亡くされて、まだ3年ですか… …」と声をかけていただき、胸の内の大きな固まりがほどけるようで有り難かった。それでもまだその頃の私は、「もう大丈夫だね、元気になつたね」と声をかけてくれた善意の人に、「あの時、ああすれば、こうしたなら」とくすぶり続ける思いを打ち明けることはできなかつた。病人を介護し、看取らなければならぬ状況、そして見送った後の喪失感。あまりに重く、苦しくて助けてくれる何かが欲しかつた。

平成25年に再度講座に参加。決心がつかず、活動に至らなかつた。そして、平成29年、やつとの想いで活動の場にこぎつけて。「私たちもお一人様、大丈夫だよ」とやさしく声をかけてくれた先輩。「もうすこしの間そつとしあげて」とコーディネーターが言つていた

とも教えてくれた。こんなに寄り添ってくれる人達に出会つたことがあつただろうかと喜ぶ自分の心が嬉しくて。そういう機会を得られたことをいったい何に感謝したらいいのだろうと。

そして今、病棟に入り活動できるまでには気持ちが追いついていませんが、ボランティア室でいろいろな小物作り作業を行つてゐる。不器用ではあるけれども「大変でしたね。お疲れさまでした。どうか安らかに…」と、祈りを込めて小さな刺繡をすることが私にできる精一杯のことだと思っている。



執筆者の刺繡作品



ご縁

医療ソーシャルワーカー 佐藤 亜矢子

新型コロナウイルス発生から3年。私たちの生活様式は変化しましたが、外旭川病院横の桜並木はいつもと変わらず今年もきれいに咲き誇りました。ご近所の方が散歩途中に足を止めて桜の木を見上げたり、沿道に車を停めて写真をとる方もいて、桜は私たちの心を癒し、楽しませてくれています。

私は、2004年入社し、介護老人保健施設勝平苑での相談員を経て、出産・育休後、2010年、外旭川病院へ配属復帰となりました。

これまで療養病棟担当として入院相談業務や入院中の患者さんやご家族の心配、不安事相談等対応させて頂いておりましたが、このたびご縁があり1年前よりホスピス病棟担当の相談員としても関わらせて頂いています。

R3年度の相談件数はホスピス1007件（前年度比-67件）、療養503件（前年度比-33件）でした。現在はコロナ禍で院内感染防止対策にご協力を頂き、ホスピス外来や療養面談についてはすべてお電話での対応となっています。

初めて対面でのホスピス外来に同席させて頂いた際はとても緊張しました。患者さんご本人がどのような気持ちで病院の玄関を通ったのか、ご家族はどんな不安を抱えて外来に同席しているのか、計り知れない

思いに「寄り添うこと」に努めました。

大切な相談や関わりの窓口の役割を担っている相談員としてお話をすると際は、相手の表情を読み取り、声のトーンや話し方、内容をよく聴きながら様々な想像がめぐります。

病棟のカンファレンスでは、患者さんとご家族の価値観を尊重し、大切にしていることを一緒に探したり、納得が得られる支援をどのようにしたら可能なのか、話し合いがなされ、チームの力を感じます。

よくお話の中で、「夫が、妻が、兄弟が、父が、母が、親戚が・・外旭川病院に入院していたことがあり、お世話になりました、大変よくしてもらいました、また安心してお願ひできます」とおっしゃって頂くことも多く、様々なつながりやご縁を感じます。

「〇〇先生、いらっしゃるかしら?」、「〇〇看護師さんによく話を聞いてもらったのよ」、「あの病室からの景色が忘れられないわ」等々たくさんのエピソードをお聞かせ頂きます。再度、大切なご家族の療養先に当院を希望されたことに外旭川病院で働く一職員としてとても誇らしく感じます。そして、また外旭川病院で良かったと思ってもらえるようにご縁に感謝し、医療相談員としての役割を果たせるよう努めていきたいと思います。

おおきな木

おおきな木をみると、立ちどまりくなる。

芽ぶきのころのおおきな木の下が、きみは好きだ。

目をあげると、日の光りが淡い葉の一枚一枚にとびつてひろがつて、やがて雪のようにしたたつてくるようにおもえる。

夏には、おおきな木はおおきな影をつくる。おおきな木の冬もいい。頬は冷たいが、影のなかにはいってみあげると、周囲がふいに、カーンと静まりかかるような気配にとらえられる。

おおきな木の冬もいい。頬は冷たいが、空気はすんでいる。黙つて、みあげる。黒く細い枝々が、懸命になつて、空を擗もうとしている。

けれども、灰色の空は、ゆっくりと旋るようにうごいている。冷たい風がくるくると、こころのへりをまわつて、駆け出してゆく。

おおきな木の下に、何があるだろう。

何もないのだ。何もなければ、木のおおきさとおなじだけの沈黙がある。

（長田弘著書　「深呼吸の必要」より）



ボランティア活動の全面再開を願って

ボランティアコーディネーター 寺永 守男

ホスピス病棟におけるボランティア活動がほぼ停止されてから2年を過ぎました。病棟に立ち入ることはできないという厳しい制限の下、現在、数名の方が細々と活動を継続してくださっております（従来は、ほぼ毎日7、8名の方が活動）。

ボランティア室で、死亡されたとき枕元に添える「ミニ献花」のアレンジ、病棟からの要望を受け、医療器具カバー等の小物作りや白布への刺繡（顔隠し）、季節に対応する折り紙作品の提供等が行われています。その他、随時、温室と屋上花壇のお世話もお願いしています。

ボランティアは病棟に入れないため、病棟内での支援は、ボランティアコーディネーターが一人でできる範囲で実施しています。病室へのコーヒー出前サービス、お話し相手、折り紙・囲碁・将棋等趣味のお相手、ホールでの映画・歌謡曲・お笑い等のビデオ放映、カラオケの開催が主な内容ですが、量、質ともに従来の一割にも届かない支援しかできません。

このような状況下で、せめてコーヒーサービスだけは、希望する全員の方にお届けしようと努力しています。「コーヒーお持ちしました」と声をかけると、硬い表情をしていた方が、ぱッと笑顔になられ、「待ってました！」、「うれしい！」、「このコーヒー、美味しいのだなあ…」等々の言葉が返ってきます。このような言葉をいただいくと、自分は患者さんに支えられて毎日頑張っているだなあ、という感を強くします。

残念なのは、一人での活動のために、じっくりお話しや趣味のお相手ができないことです（出来ても、一日に一人か二人です）。例えば、「この方、ボランティアがいれば、マージャンを楽しみ、楽しい毎日を過ごせるだろうに…」と悔しい思いをすることがあります。

ただ、うれしいことは、多くのボランティアの方々から、「活動再開の見通しは？」、「早く再開されればいいね、連絡を待ってますよ」という言葉をいただいていることです。

一日でも早く、コロナが収まり、ボランティア活動が全面的に再開される日が来ることを心から願っている毎日です。



ミニ献花



折り紙で作った雛飾り

編集後記

先日のニュースで、病院の隣を流れる草生津川のほとりの桜並木が紹介されていました。ホスピス病棟のナースセンターの窓からは、この桜並木が川に沿ってまっすぐに連なる光景を上から眺めることができます。なんて贅沢なんでしょう。コロナ禍やウクライナ情勢で世の中が変動している中でも、毎年同じように咲いて私たちに春の訪れを華やかに知してくれる桜。この桜並木の傍で働くことに私は幸せを感じています。そしてホスピスで働いていると、桜の花が咲くことが、ある意味を持つこともあることに気づきます。患者さん、ご家族、そして、医療者の中でも、今年の桜の花を見るなどを一つの目標と考えてる方もいます。桜の花を見て感じる思いは、人それぞれなのでしょう。皆さんは今年の桜を、どんな気持ちで眺めたでしょうか。（N.M）