

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/](http://www.jkk-sotohp.or.jp/sotohp/)

外旭川病院ホスピスの理念



1. 癌患者と家族の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。

## リフレッシュの効果

今年の冬の厳しかった寒さのせい、春の訪れがいつもの年より早く感じます。

私は平成19年1月に外旭川病院に入職し、ホスピスへ配属となりました。

以来、16年間ほとんどをホスピス病棟で勤務させていただいています。

毎年この季節になると病院のすぐそばの桜並木を患者さんに観てもらいたくてお天気と花の開き具合が気になります。

つい先日、函館に一泊旅行に行ってきました。コロナ禍で県外への旅行を控えていたため4年ぶりの旅となりました。青森を経由し北海道新幹線で函館へ、ベイエリアや坂道を散策したり夜景を見たり翌日は朝市へ。もちろん名物の活イカや函館塩ラーメン、お寿司もいただきました。たくさんのおみやげ物を見てあれこれ迷ったり…。函館の町は大勢の観光客でにぎわっていて混雑のため思い通りにいかないこともありました。短い旅を堪能できました。

帰ってきて、翌日出勤。慌ただしい中でも私は体の疲れも感じることなく、なんだか気分がスッキリしていると感じました。普段の生活にそれほどストレスを感じていないと思っていた私ですが、コロナ禍での行動制限や行事・イベントに参加できない状況でうまくリフレッシュができていなかったのかもしれない。気分転換って大事だな、と実感しました。

ホスピス病棟もコロナの影響で面会制限、ボランティア活動の縮小などにより以前とは変わっ

## 2階ホスピス 看護師長 多見しのぶ

てしまいました。患者さんやご家族の方に不自由な思いをさせてしまっていることにスタッフも心を痛めてきた3年間でした。

そんな中でもホスピスですずっと行われてきたこと、患者さんの誕生日をお祝いしたり季節の飾りつけや縮小版で行事を行ったり映画や歌謡ショー、お笑いの映像をスクリーンで流すなど入院生活の中にささやかな楽しみを感じられるよう取り組んできました。辛い病気を抱えている患者さんが「今日は痛みがなくて良かったな」、「今日のコーヒーおいしかった」、「今日の映画が懐かしかった」、「足のマッサージが気持ちよかった」など今日は良い日だったと思えるようなケアを提供できればと思います。

世間ではマスクの着用も個人の判断となり、徐々にコロナ前の社会に戻ろうとしています。病院の面会制限も緩和され、ホスピスでは平日は毎日面会ができるようになりました。ですがコロナウイルスがなくなったわけではなく依然として高齢者や基礎疾患を抱えた人にとっては怖い感染症です。感染対策を徹底しながら、上手にリフレッシュをしてこれからも患者さんやご家族を支えていきたいと思っています。





## 新型コロナ禍の中ご遺族からいただいたお便り

Sさんご家族から

外旭川病院ホスピススタッフ一同様

日ごとに秋の気配を感じさせる今日この頃、お変わりありませんか。入院中から自宅療養に至るまで、大変お世話になりました。

コロナ禍での制限のある中でも主人の希望を汲んで下さり、家族の事情に合わせてサポートしてくださった事、心から感謝申し上げます。

個人的な事ですが、堅っぱりな主人でしたので、心を通わせる事が難しく感じることもあり、私に身体介護ができるのだろうかと不安に思っていました。実際的なアドバイスや精神的な支えを与えていただいたお陰で心強く思い介護しようと思う事が出来ました。

外旭川病院ホスピススタッフ一人ひとりが良い訓練と教育を受け、心からのサポートをして下さっている事が伝わります。本当に大切な仕事ですね。有難うございます。

(自宅療養時) ベッドの空きがあることを教えて下さいましたね。

主人も電話を待つて1日1日を刻んでいたかのように「今日は電話来たか?」と、言っておりました。今日も大丈夫と言っていたかのようなようです。

最後は、朝の片付けをしている日常の中で息を引き取りました。微笑んでいるかのようなお顔は私達家族にとって大変慰めにな

りました。

私がよく読む聖書という本の中に「善をもって悪を征服する」という言葉があります。悪いことをする人でも親切を受けると変化するという意味でもありますが、私は今回主人の背中をさすっているうちに夫への悪感情もいつのまにか柔らぎ、自分の中の悪感情も善で征服する事が出来たように思います。

最後の看取りをすることが出来、勿論色々なサポートがあつての事ではありますが、本当に良かったと思えました。心から感謝申し上げます。大変お世話になり有難う御座いました。

朝晩寒くなりましたので、皆様どうぞお体ご自愛ください。

本来であれば、直にお会いして感謝をお伝えしたいところですが、書面にて失礼いたします。



上の字と写真は、いただいたお便りに添えられていたものです

Nさんご家族から

外旭川病院ホスピススタッフの皆様

この度は、母が大変お世話になりお礼申し上げます。

コロナ下で母に会えない中、皆様の手厚い看護で母を見送って下さり、感謝に堪えません。三ヶ月間、とても親切に対応下さり母も幸せだったと思います。私も何

も出来ない状態でしたので救われる思いです。

まだ、コロナの環境で大変だとは思いますが、皆様のご活躍を期待しています。





## これが私の生きる道

2階ホスピス看護師 村田 いくみ

9月から希望だったホスピス病棟へ異動となり半年がたちます。2階ホスピス病棟で働く先輩スタッフ達はコロナ禍で面会制限がかかる中で患者さんだけではなく患者さんの家族への配慮や情報の共有など日々の忙しい業務の中での細やかな気配りや対応にいつも感心させられます。自分が果たしてここまでの対応や配慮ができるようになるだろうか不安で一杯でしたが、優しい言葉がけで現在に至ります。

これからも自己学習し、カンファレンスで情報共有していく中で、自分らしい患者さんや家族との関わり方または苦痛や不快、不安、スピリチュアルな面もサポートできるよう成長していきたいです。

ここで私のプライベートな話もしたいと



## ホスピス病棟で働く事

5階ホスピス看護師 昆野 亜紀

私が5階ホスピス病棟で働くようになってもう少しで4年になります。

最初の2年くらいは、主に入浴やケアの面で患者さんに関わらせていただきました。体が浮腫んでご自分では思うように体を動かせない患者さんが、湯船につかると「体が軽い。いい気持ちだ。」と笑顔を見せてくださったり、拘縮や痛みのある患者さんが、体の力が抜けてリラックスされた様子で表情が穏やかになったりされました。リラックスできると、昔の話や今のお気持ちなど、普段口にされない話をしてくださる方もいました。限られた時間での入浴ですが、患者さんの表情やお言葉に、入浴はとても大切なケアの一つだと実感しました。

一昨年からは、患者さんに日常的に関わらせていただくようになりました。ホスピス病棟特有の癌の痛み、病態生理、薬について…学ぶ事は沢山あります。これで本当によいのか、悩みながら患者さんに向き合う毎日です。

思います。私には3人の娘がいます。上2人は就職し、高校2年生になる末娘がいます。子供達も親の手を離れていき、私のこれからの生きがいの一つ目は登山です。これからゆっくりと東北の山々を制覇していきたいです。二つ目は、動物と花をめぐる事です。犬を飼っていますがどんなに疲れていても癒されます。また、花も土をいじっていると気分転換になります。

こんな私ですが今後ともよろしくお願い致します。





## コロナ禍の活動休止から

ホスピスボランティア 齊藤 佳夫

コロナ禍の活動休止から、三回目の春を迎えました。収束に向かうかに見えたコロナはしぶとく、楽観は出来ない様です。

この三年間本当に色々な出来事が在りました。国産旅客機は、ついに飛び立せず、ワクチン・マスク騒動や、給付金のドタバタ、詐欺事件多発の世相には危機感すら覚えました。

青い空と黄色い小麦とトウモロコシの豊かなウクライナの大地は、凍える国ロシアの足下に蹂躪されています。ウクライナの人々に、平和な時が戻ることを願わないではいられません。そんななか、WBCは本当に快挙でした。この感動が、この国の閉塞感を動かす力になればと思います。

さて、私たちコスモスの会は、外旭川病院屋上花壇のお世話をさせて頂いております。最近は大リアや他の球根が中心です。問題は、

土が周囲に飛ぶ為か、雑草ばかり元気なことです。かつて東北六魂祭の時、ずいぶん晴れた日でした。屋上で、患者さんや看護師さんと一緒に、ブルーインパルス飛行を見上げたのを思い出します。患者さんにとって、屋上の空間が、ひと時の安らぎになったらうれしいです。

屋上は陽射しも強く、風もきつく、台風の時には小さいプランタンは室内に入れていました。今年も雑草だらけにならないように、プランタンの整理をしながら活動していきます。

写真は、綺麗に整備された屋上花壇の一部



## 活動21年目の春の思い

ホスピスボランティア 田中 真理子

2013年の春からホスピス病棟のボランティアに入れていただいて、お陰様で10年になりました。

先輩の皆さんが築き上げてこられた心のこもった行事の多さに先ずは驚き、身の引き締まる思いがしました。

この素晴らしい環境の中で、ボランティアを出来る幸せを感じて活動を始めましたが、不安だったり、患者さんと上手く接する事ができず反省の連続でした。

でも、その都度仲間の皆さんに助けていただき、また、患者さんからは色々な行事を通じ逆に「感動」や「笑顔」も沢山いただきました。

初めての体験で多くの事を学ばせてもらい、私にとってかけがえのない大切な10年間になりました。

コロナ禍で患者さんとお会いできなくなつてからは時々小物作りの手伝いをしております。

病棟のお部屋で使用されるカバー類を作る時は、明るい色や柄が良いかなと考えたり、「白布」を縫うときは、「ご家族の方との面会ができずにさみしい思いをされたのでは。」と、そんな思いでミシンがけをしていると、少しは患者さんと繋がっているかなあと思えます。

今年こそは、ボランティア活動が元のように出来る事を心待ちにしながら、ささやかですがお手伝いを続けて行きたいと思っています。

この大好きな桜並木を活動の帰りに何度でも眺める事が出来たら嬉しいです。宜しくお願いします。

写真は、桜まつり行事での民謡大会の様様。





## ホスピスでのリハビリテーション

リハビリテーション科 理学療法士 佐藤 可奈

私は、愛知県で生まれ育ち、進学を機に東北へ来て理学療法士になり、外旭川病院に勤め17年が経ちました。秋田に来てから産まれた長女もこの春、高校生になり、時の過ぎる早さを実感しています。

思い返してみると、就職前にこの病院に見学を訪れた日、ホスピスではクリスマス会が開催されていました。ホールに患者さんたちが集い、その中の1人がサンタクロースの帽子をかぶって少し緊張した表情でピアノの演奏をしていました。私はその時、ホスピスという空間の温かさと穏やかさに驚いた記憶があります。

この病院で働き始めた頃は、ホスピスでのリハビリの件数はまだまだ少なく、患者さんとの関わり方も今とはだいぶ違うものでした。

体力維持のために運動していた患者さんが、少しずつ病状が進行していったある日、「俺はもうリハビリはできないよ。今日で終わりにするよ…今までありがとう。」と握手をしてお別れをした事があります。

今だったら、その時にかける言葉があったのに、その先も関われる事があったのにと、今でもよくその患者さんの事を思い出します。今なら、体のだるさが増してきたその方に対してマッサージによる苦痛の緩和を行うなど、違う関わり方ができたと思います。

リハビリというと、一般的に身体の機能回復のイメージが強く、実際に患者さんから、ホスピスなのにリハビリで何するの?と聞かれる事も時々あります。

ホスピスでは患者さんの要望に応じて、理学療法士、作業療法士がそれぞれの専門分野を活かして、体力の維持・向上のための運動や自主トレ指導、歩行などの動作練習、手すりの設置など居室内の環境調整、認知機能へのアプローチ、楽しみとなる活動の提供を行います。また、外出や自宅退

院する方に対しては、福祉用具の選定やご家族への介助方法指導などを行います。そして、苦痛緩和を目的とした動作指導やポジショニング、だるさや痛みを緩和を目的としたマッサージ等、多岐に渡ります。また、言語聴覚士による嚥下機能へのアプローチも行う事もあります。

このように身体機能の維持向上だけでなく、身体的苦痛の緩和や、精神的な苦痛を和らげ、QOLを高めることを目的としています。

私がリハビリを行う中で大切にしている事は、患者さんが今、何を望んでいるかをいかに汲みとるかという事です。どんな状況の中でも患者さんは常に希望を持っています。患者さんがお話ししやすいような対応を心掛け、今できる最大限の事を、病状に応じて提案し、患者さん、医師、病棟スタッフと一緒に考えています。

リハビリを進める中で、できるようになった事を一緒に喜ぶこともあれば、病状の進行とともにできなくなっていく事を悲しみ、受け入れていく過程を共有する事もあります。

この17年、たくさんの患者さんやスタッフと関わってきた経験だけでなく、子供を思う親として、遠く離れた地で年齢を重ねていく親を心配する子として、いろんな立場で人と関わり、自分の考えも変化してきました。昔、クリスマス会で患者さんが奏でるピアノの音を聴いた若い頃の自分とはまた違った気持ちで、リハビリを行う事に理学療法士としてやりがいを感じる日々です。

患者さんの希望や思いに寄り添って、その人らしい生活を送れるよう、関わっていきたいと思います。



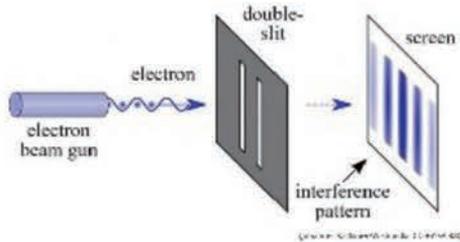


## 二重スリット実験 (量子力学) が明かす「意識の役割」

ボランティアコーディネーター 寺永 守男

「量子力学」という言葉を聞かれたことがありますか？ われわれ人間を含め、万物は原子から成り立っています。さらに、その原子は、これ以上分解できない最小単位の素粒子と呼ばれるもの（電子やクォーク等）から成り立っています。この素粒子レベルのものを扱う物理学を「量子力学」と言います。この量子力学の発展が無ければ、スマホ等も存在しませんでした。

さて、ここで登場するのが、世界でもっとも美しい実験と評される、素粒子である電子



二重スリット実験の概要図

や光子を使った「二重スリット実験」（内容はYouTube等で）です。実験で判明したことは、「一つの素粒子が、目に見える粒子（物質）でもあり、目に見えない波（波動）でもある」という、驚くべき事実です。そして、更に驚くべきことは、「素粒子は、人間が観測すると、粒子として物質化し、観測していない時は、波動状態でもものとしては存在しない（見えない）」ということです。これを例えると、「月は人間が見ていない時は、存在しない」ということになり、量子力学では「観

測問題」として議論されています。

言い換えれば、すべての物質は素粒子で作られているので、人間の観測、すなわち「人間の意識」が注がれたときに初めて物質として現れるということになります。さらに言えば、「我々の意識」が、目の前に起こる現象を決定（確定）しているということ、言い換えれば、「心の在り方」が現実の物質世界にまで強い影響を与えるということになります。

幸せを引き寄せるために書かれた名著には、「思考は現実化する」という言葉、あるいはそのような趣旨のことが強調し書かれています。これは、自分の思考を変えることにより、実際に健康、富、成功等を手にすることができるかと説いています。

もし、自分が今よりずっと豊かになりたいなら、自分が「すでに多くの富を手に入れている」と強くイメージし、「自分は今大変豊かで満足している」という意識（感情）を持ち続けるよう努力することが必要であるということになります。その反面、「豊かになりたい」と願うだけでは、「自分は豊かではない」という意識（感情）を持っているので、その意識（感情）が実現化してしまうようです。

幸せな人生を送るために、いつも「笑顔で」、「明るく」、「感謝して」、ワクワクして生きていければと思います。



### 編集後記

先日のWorld Baseball Classic (WBC) をご覧になりましたでしょうか。隣県の岩手出身の大谷翔平選手、佐々木朗希選手が大活躍でした。あいにく、日本vsアメリカの決勝戦が平日の午前ということで、仕事で視聴できなかった方も多いかと思います。私も試合の行方を気にしながらも、仕事に専心しておりました。ところが、ある患者さんのお部屋を訪ねた際に、偶然にも、その方がテレビで観戦していました。9回裏2アウトの場面で、大谷選手がマウンドに立っていました。診察中、患者さんもテレビに視線が釘付けです。きちんと診察した後、優勝の場面までご一緒させていただき、思わず患者さんとハイタッチして大喜び。他のお部屋からも、歓声が聞かれていました。患者・医療者の壁を越えて、患者さんと喜びを共有できたことに幸せを感じました。皆様はどなたと喜びを共有しましたでしょうか。

(N.M)