



宇宙

●題字は深町正喜氏



26.02.2008

バンフェイケオボン村 GONGOVA2008

撮影 井原 亮

GONGOVA2008 報告

トピックス

鍋囲む笑顔広がる

節分の豆まき

旬の食材を味わう

春の訪れを告げる野菜～菜の花～

当院では嚙下体操をおこなっています

インフルエンザが流行しています

日田漫歩 ⑳

「コシアブラ」の話

2008.3 Vol. **36**

GONGOVA2008報告

道路状態が少し良くなり、参加5回目ということもあるためか、村までの道のりが近く感じられる。最後のGONGOVAへ、感慨深く車に揺られて行く。タイ国メーホンソン県バンフェイクオボン村に到着。Tats(川嶋教授)・岡さん(通訳兼ガイド)・スリン(警官)・リピーターの参加者・村人(白カレン族)と再会の握手、それにまだ顔と名前が判らないGONGOVA 2008初参加の学生達と挨拶を交わす。早速、いつものように学生の間診にかかり、名前と顔を一致させ健康状態や病歴等一通り聞いていく。アトピー性皮膚炎・アレルギー性鼻炎・魚アレルギー・胡瓜アレルギーなどアレルギー疾患を持つ学生が多い、これも時代の流れか・・・。

さて今回の活動内容は、昨年同様、民家のトイレ作成であり、学生たちは深さ約1.6mの穴を、掘って掘って掘りまくっている。私は作業を時折手伝いながら、合間に村人・学生の診察治療をする。村人は皮膚病が多く、学生たちは疲労と下痢、便秘、虫刺されが多い。

ある朝、学生たちと談笑していると、突然Tatsに「先生、お昼からトレッキングにご一緒しませんか？」とお誘いがあり、軽い気持ちで快諾した。今思えばあの時断ればよかった・・・(笑)。お昼寝時間が終わり、学生達は作業に向かう。ところでTatsにはお付の助手さんが二人いて、言わば水戸黄門の助さん・角さんみたいな感じであり、二人が昼からのトレッキングの準備をしていた。私は、布袋にタオルとペットボトル1本、Tシャツに麦藁帽子と軽装の成りで、助さん・角さんは私の格好をみて“ダメ出し”された。「先生、重装備してきてください！長袖シャツに防寒着・軍手・ヘッドライト・ペットボトルは最低2本、帽子は野球帽みたいなのでリュックをお願いします。」???何事???トレッキングでは?困惑しながらいそいそと準備し直し出発する。最初はなだらかな道、しかし1時間ほど行くと急斜面で道がなくなる、しかし皆何事もなくよじ登っていく。黙って付いていき、四苦八苦してやっと稜線にでる。ちょっと休憩して下り。しかし、下る方向が判らない。最初は記憶と勘で下っていたがどうもおかしい。護衛の警官スリンが目印の紐を所々付けてくれていたので、それを頼りに下山する。麓に着いたときには薄暗くなっていた。目印がなかったら山中で1泊だったかも“スリンありがとう!”。人間の記憶と勘は、なんと当てにならないことかと実感した。

翌朝、またもやまさかのトレッキングのお誘い!なんか行かないといけない雰囲気。今回は、最初からロッククライミング(笑)。前日同様、悪戦苦闘して稜線に出る。下りは、昨日に増して急斜面。まったく道がなく腰を落として滑って降りる、10回ほどこけてしまった。スリンは「村人はこんな斜面行かない!」とあきれてる。最後は鬱蒼とした竹林で竹につかまりながら降りる降りる、やっと水牛の通り道を見つけ麓に降り立つ。「生きて帰れた!」(一同笑)。苦しく辛く、楽しくもあり(?)のトレッキングであった。

さて、GONGOVAは、現在の形では一応今回で終了となるが、今後何らかの形で継続していく可能性があるようだ。私は、海外で医療ができたことは掛替えのない経験と自信になったし、なによりもたくさんの友ができた。GONGOVAに参加して本当に良かった。

最後に、このような経験をさせて頂いたことに、岩里理事長をはじめ先生方、聖陵会職員に感謝いたします。

聖陵花月クリニック院長 井原 亮



鍋囲む笑顔広がる



聖陵ストリームのデイサービスで、2月19日にイベントランチ（おでん）を行いました。

利用者がエプロンを着け、おにぎりを握り、リンゴの皮むきをする等、調理を通して利用者同士の交流を深められていました。もちろん美味しかったと、参加者全員から声が出ておりました。

今後も、デイサービスでは、二ヶ月間に一度、曜日別にイベントランチを計画しており、季節感を味わえる料理の提供と、利用者にも調理に参加していただき交流を図っていただけるように考えております。

神 川 哲 朗



節分の豆まき



2月3日の節分の日にはストリームの入所者で豆まきを行いました。

2階・3階合わせて2月生まれの方が8名いたのでその方がたにお誕生日カードを渡し、一言ずつ言ってもらいました。皆さん嬉しそうにカードをもらっていました。鬼が来る前に豆を手渡すと、3階入所の方は袋を開けないように伝えても、開けて食べたりポケットに押し込んだりする人もいました。鬼が来てもポケットに入れたまま、投げつけない人もいれば、笑いながら思いっきり投げつける人もいました。入所の方もスタッフも一緒になって楽しむことが出来てよかったです。

3階介護 川 本 江 美

旬の食材を味わう

春の訪れを告げる野菜～菜の花～

野菜にしては珍しくたんぱく質を含み、カロチン、ビタミンB1・B2・Cはほうれん草より豊富で、鉄、カルシウムの含有量は野菜の中ではトップクラスです。

ほのかな苦味はまさに春の香り。菜の花を味わうには茹ですぎないことがポイント。茎の方からさっと茹で、冷水にさらして色止めをします。食卓のメインにはなりません、辛し和え、わさびマヨネーズ和え、てんぷら、汁物の具、その他のどんな料理にでも少し加えると、色や香りが引き立ちます。では基本的な、辛し和えのレシピをご紹介します。



●材料4人分●

菜の花 …… 1束
だし汁 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
練り辛子 …… 適量

●作り方●

色よく茹でた菜の花を食べやすい大きさに切って、調味料を混ぜ合わせ、和えたら出来上がりです。
春は生活環境の変化などで体調を壊しがちですが、菜の花は精神安定の効果もあると言われています。ほろ苦い大人の味をこの季節に是非味わってみてくださいね。

岩里病院では嚥下体操をおこなっています

「^{えんげ}嚥下」とは物を飲み込むことで、高齢者では、この機能が衰えて気管に食物が入って肺炎を起こすことがあります。

^{えんげ}嚥下体操

1. 加齢に伴う嚥下機能の低下を予防し、食前に行うことで心身の機能を高めます
2. 摂食開始直後の誤嚥やむせを軽減させます

当院では、昨年11月より、毎食事前に対象となっている入院患者さんを集めて、体操することを習慣づけています。

方法

1. 座位にて姿勢を整える。
2. 深呼吸をする。
3. 頸部（首）の運動をする。（前後左右に動かす、左右に回旋する）
4. 肩の運動をする。
（両肩をすくめてスッと力を抜く。2、3回繰り返したら、肩を中心に両手をゆっくり回す）
5. 両手を上にあげ、背筋をのばす。
6. 頬の運動（頬を膨らませてひっこめる、2、3回）
7. 舌の運動（舌で左右の口角を触る。舌を出す・引く、各2、3回）
8. 呼気保持（大きく息を吸って、止め、3つかぞえて吐く）
9. 構音（発音）の練習（パパパ・ラララ・カカカをゆっくり言う）
10. 深呼吸をする。

当院では、音楽に合わせて、歌を歌うことも取り入れています。毎日、毎食事前に行い、習慣づけることで、誤嚥やむせを少しでも軽減できればと、思っています。無理をせず、本人のできる範囲でかまいません。

病院だけではなく、自宅でも簡単にできる体操です。ぜひ、一度試してみたいかがでしょう・・・。

* 頸椎症のある方は危険を伴うため主治医の先生に確認して行いましょう。

①深呼吸

鼻から吸って
ゆっくり口から吐く



②頸部の運動



③肩の運動



④背伸び



⑤頬の運動



⑥舌の運動



⑦舌の運動



⑧呼気保持



⑨構音（発音）の練習



⑩深呼吸



藤島一郎：脳卒中中の摂食・嚥下障害。医歯薬出版。1998。より転載

インフルエンザが流行しています

インフルエンザ

インフルエンザウイルスにより感染します

*症状

急に38度以上の熱がでて、倦怠感・筋肉痛・関節痛などの全身症状が強くなり、これらの症状が通常5日間ほど続きます。また、咳や鼻汁もみられます。重症化すると脳炎や肺炎を起こすことがあります。体力のない高齢者や乳幼児などは時に命にかかわることもあります。

*予防・対策として・・・

- ①外出後、食事前には手洗いとうがいをする
- ②流行時期には、なるべく人混みを避け、外出はできるだけ控える
- ③外出時はマスクを着用する
- ④部屋を定期的に換気したり、加湿器などで湿度を50～60%に保つようにする
- ⑤十分な栄養と休養を心がける
- ⑥インフルエンザの予防接種をうける

(予防接種を受けたからといって絶対にインフルエンザに罹らないというわけではありませんが、受けなかった場合に比べて軽くすむことが多いです。)



インフルエンザは高熱の為、水分を多くとりましょう。また、うがい・手洗いを遂行し、症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

新型インフルエンザパンデミック（大流行）の恐怖

新型インフルエンザウイルスとは、動物、特に鳥類のインフルエンザウイルスが人に感染し、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと効率よく感染できるようになったもので、このウイルスが感染して起こる疾患が新型インフルエンザです。

人から人へ感染する新型インフルエンザの世界的流行は10年から40年程度の周期で起こるとされていますが、この数十年間は発生がありません。さらに、現在地球規模で発生している高病原性鳥インフルエンザのウイルスが、新型インフルエンザウイルスに変異することが懸念されています。これらの理由から、新型インフルエンザの世界的流行の可能性が示唆されています。

新型インフルエンザウイルスは人間界にとっては未知のウイルスでほとんどの人は免疫を持っていませんので、これは容易に人から人へ感染して広がり、急速な世界的大流行（パンデミック）を起こす危険性があります。

過去の例の一つとしてスペインインフルエンザ（1918～1919年）があります。日本では2300万人が感染し、39万人が死亡したと記録されています。その記録から、新型インフルエンザの大流行が起こると多くの人が感染し、医療機関は患者であふれかえり、国民生活や社会機能の維持に必要な人材の確保が困難になるなど、様々な問題が生じる可能性もあります。

現状では新型インフルエンザは出現していませんが、出現した場合も通常のインフルエンザと同様な感染予防対策に努めることが重要です。また、新型インフルエンザが流行して、外出を避けるべき事態となり、物資の流通が停滞することを想定して、普段から食料品や日用品を備蓄しておくことが望ましいと考えられます。

(厚生労働省ホームページの記載を改変)

日田漫歩 ⑳



「コシアブラ」の話

榎原義則

「コシアブラ」という山菜をご存じだろうか。周りにいた日田っ子10人に聞いてみた。知っていたのはわずかに3人。意外に知られていない。これから、芽吹きを季節を迎える。

「美味求珍」に目がない筆者だが、日田に来るまで不覚にも名前さえ聞いたことがなかった。一昨年の4月上旬、元市助役の首藤洋介さん宅で初めてその天ぷらを味わった。上品な香り、独特の苦みがコクとなって口中に広がる。同席していた元農水大臣の畑英次郎さんも、一緒に出されたタラの芽とともに、あまりの美味に目を細めた。タラの芽が「山菜の王様」なら、コシアブラは「山菜の女王」であろう。「ハリキリ」を加えて「ウコギ科の3大御三家」と呼ばれるそうだ。

その夏に信州の白馬で、ペンションオーナーが「コシアブラなら、うちの裏にいっぱい生えてるよ」



とこともなげ。「何だ、コシアブラはちゃんとした全国区だった」と軽いめまいを覚えた。見に行った。若い葉っぱ自体が、テカテカ光っていた。さらに昨春も、首藤さん方で元市議会議長の諫山洋介さんとともに再び感動を舌に乗せた。

「今春は、自分で採るぞ」と決めた。資料を見ると、「低地から高地にかけての峰地に自生し、10～15mの高木になる。樹皮は灰白色。秋には葉の色が黄色から透明な白色に変わり、ひときわ美しく映える。昔は、樹脂から油を採つてろ過し、漆（うるし）のように塗料として使ったのが名前の由来」と解説してあった。

タラの芽は毎年春、津江地方から五馬高原、くじゅう山麓にかけ、自生種を採って回る。これにコシアブラが加わる。いづれも筆先のような新芽が食べごろ。春の恵みの何とありがたいことか。案内役は決めた。「山菜採りの名人」北口常雄さん（日田市役所）に頼んでいる。



医療法人 聖陵会

■ホームページ <http://www.seiryu.or.jp/>
■E-mail seiryu@seiryu.or.jp

救急指定

聖陵岩里病院

〒877-0052 大分県日田市銭湊町16-18 TEL 0973-22-1600
FAX 0973-22-1603

介護老人保健施設

聖陵ストリーム

〒877-0075 大分県日田市中釣町485-3 TEL 0973-26-3111
FAX 0973-26-3114

居宅介護サービスセンター

TEL 0973-27-6687 FAX 0973-23-6166

訪問介護サービスセンター

TEL 0973-27-5345 FAX 0973-26-3114

こども発達・支援センター 銀河

TEL 0973-26-3111 FAX 0973-26-3114

聖陵花月クリニック

〒877-1232 大分県日田市大字三和931-6 TEL 0973-27-5050
FAX 0973-22-1080

アンコール小児病院 (カンボジア)