オランダでの研修の印象ー病人と高齢者を看るのは社会ー

一般内科
法邑 恵美 先生

私が医学部の学生だった時に、夏休みを利用してヨーロッパの病院で研修を受けました。

フランス、ベルギー、スイス、オランダと行きましたが、最も印象深かったのはオランダのグローニンゲン病院で、極めて前進的な考えの国らしい病院という印象でした。病院の建物も最近新しく建て直しをしたばかりで、病院というよりもホテルのような構造で、まず、ホールから病棟、医局まで吹き抜けており、熱帯植物がホールの中央から天高く伸びています。ホールには花やカフェ、ショップがあり、とても綺麗です。職員食堂にも色々なメニューがあり、オランダ人は大柄なのでその量も我々の感覚より２～３倍ありました。

私が研修に参加したのは神経内科で、そこにはオランダの元植民地だったインドネシア出身の医師もおりました。救急外来に呼ばれたときには、地上数メートルから転落した人が運ばれ、全身のけいれん発作があり、脊髄か頭部に外傷が起こっているようでした。また、せっかく日本から来たのだからと言って、受け持ち患者の開頭手術を見せてくれたのですが、そのとき脳外科の先生が、「昔は手術をするのは体力的に大変だったが、今はコンピュータ制御で椅子に座ってできるので、女性でもできるようになった」と言っていました。また、手術に使用する光学器具について先生に、「うちらはドイツの有名なメーカー、ツヴァイスを使っている、Ｊａｐａｎでは何を使っているんだ？」と詰め寄られたときに、私はなんとも答えられず…

私がこの１ヶ月間の研修で最も印象に残ったのは、神経内科の若い医師が言った、「オランダでは病人と高齢者を看るのは家族ではなく社会です。」と言った言葉でした。その言葉通り、オランダでは個人主義が徹底されており、各人は自分の人生の責任を誰でもない自分がとるものとの凛とした威厳をもって生きており、自分の身に何か起こったときは家族に頼るのではなく社会に頼るのだという明確な意識を持っていました。家族主義的なアジアの国と対照的だと感じました。

診療科目

- 一般内科
- 消化器内科
- 呼吸器内科
- 循環器内科
- 腎臓内科
- 内分泌内科
- 緩和ケア内科
- 外科
- 整形外科
- 泌尿器科
- 精神科
- 放射線科
- リハビリテーション科
- 歯科・歯科口腔外科

併設センター

- 糖尿病・生活習慣病センター
- 人工腎臓センター
- 化学療法・治療センター
- 予防医療センター
- 在宅医療福祉センター
- 緩和ケアセンター
- 肝臓病センター
- 内視鏡センター

グループ施設

- 老人保健施設　さくら館
- 特別養護老人ホーム　養生の杜カムイ
- デイサービスセンター　ほたる
- グループホーム　Ｋ館
- グループホーム　アテナ
- 特別養護老人ホーム　仁慈苑
- デイサービスセンター　透空

医療法人社団 慶友会
吉田病院

■診療受付時間

【平　日】 午前　8:00 ～ 12:00　13:00 ～ 17:00
【土曜日】 土曜　8:00 ～ 12:30
【休診日】 日曜日、祝日、年末年始

〒070-0054　旭川市４条西４丁目 1-2
0166-25-1115
https://www.keiyukai-group.com/yoshi-hp/

すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

2021.8
vol. 74
free paper
ご自由にお持ちください

photo by Tomoki Murata(医療相談課)

医療法人社団 慶友会 吉田病院
YOSHIDA HOSPITAL

すこやかな巣ごもりのために

For your healthy nesting

新型コロナウィルスは、2019 年 12 月末に中国に突然現れて猛威を振るい始め、瞬く間に世界各地に広がりました。その威力に、人類は今も苦悩しています。しかし、これもやがて衰退する時がきて、次の変化が訪れるでしょう。結局、人類の歴史をみると、変化のない時代はないのです。

そうは言っても、このウィルスの猛威が衰退するまでの間、私たちはどのように過ごしたらよいでしょうか。その答えは、とにかく生き延びよう、ということです。しかも、「すこやかに」生き延びましょう。

現代社会では、「巣ごもり（nesting)」生活を送る人々が増え、私の外来でもこれに関連するご相談を受けるようになりました。そこで、読者の皆様のために、すこやかな「巣ごもり」のコツを精神科医の立場から申し上げたいと思います。ご参考になれば幸いです。

すこやかな「巣ごもり」のコツ
～あなたのメンタルヘルスのために～

01 きちんと眠りましょう

きちんと眠れば脳が健康になり、思考力も情緒も安定し、困難な問題にも上手に対処できるようになります。

まず、眠りのリズムを整えましょう。眠りのリズムは体内時計でつくられています。体内時計が適切なリズムを刻むためには、朝の一定時刻に目覚めることが重要です。目覚めたら、眩しい光を浴びて朝食をとりましょう。就寝時刻が多少不規則になっても、これで体内時計が正しくリセットされます。日中は、からだや頭脳を使って活動的に過ごしましょう。昼寝は 30 分以内に抑えてください。

また、質のよい眠りのためには、就寝前にリラックスできる環境づくりが大切です。たとえば、静かな音楽や気軽な読み物、ラベンダーのようなリラックス効果がある香りを楽しむのはお薦めです。
就寝前の眩しい光や画面（パソコンやスマホなど）は避けてください。お酒やカフェインは眠りの質を低下させてしまうので、要注意です。

02 生活にアクセントをつける

自分らしいライフスタイルで暮らすには、あなたが楽しめることによって、生活にアクセントをつけることが大切です。楽しめることは、人それぞれです。音楽や絵画などの芸術鑑賞、クッキング、スポーツ…。いろいろありますが、あなたにふさわしい楽しみかたを、感染を予防しながら実行してください。

種を蒔いて植物を育てることは、新しい生命と出会う楽しみを与えてくれます。旅行好きの方には、訪れたいところの写真や映像を集めるなど、まずは旅のご準備を。世界各地で、新型コロナウィルス感染禍によって美しい自然が蘇ってきたそうです。その美しい場所を訪れる日もそう遠くないはずです。

03 考え方を変えて生きる（パラダイムをシフトさせる）

せっかく与えられた「巣ごもり」生活です。この際、あなたの考え方や価値観を見直してみませんか。私は、以下の 3 つの点から考え直してみることをお薦めします。

・あきらめること

宇宙飛行士の野口 聡一氏は、感染禍に苦悩する社会へのメッセージとして、あきらめることが重要だと述べています。すなわち、できないものはできない、無いものは無い、とあきらめることです。あきらめることは消極的に聞こえるかもしれませんが、次のステップに向かう強い力を含んでいます。

・あきらめないこと

上述の「あきらめること」と矛盾していると思われるかもしれません。しかし、あきらめないことは、人生の目標に辿り着く可能性をとことん考え、やり抜くという姿勢を表しています。米国大リーグで活躍中の大谷 翔平選手は、3 年前に投手生命にかかわる右肘に手術を受けましたが、手術がたとえ失敗しても左腕で投げると考えていました。右腕がだめでも左腕がある。ここに、いかなる困難や脅威に対しても押し潰されずに順応していく適応力（レジリエンス）をみることができます。実は、「あきらめること」と「あきらめないこと」は表裏の関係にあるのです。

・何が幸せなのか

水泳の池江 瑠花子選手は、闘病生活の中で、その前の普通に生活していたことの幸せに気づいたそうです。池江選手のように、何かのきっかけで、自分の考え方や価値観が変わることがあります。「巣ごもり」生活は、あなたにとって何が幸せなのかを見直すチャンスでもあります。

04 つながりを保つ

実際に会って会話するのが困難な時、SNS や電話、メールなどの通信機器は、公的情報や人々の間の考えや気持ちを共有する重要な手段となります。これらを用いて、孤立から身を守ってください。勇気をもって、通信してください。通信によって、人に助けを求めることも、人を助けることもできるのです。

慶友会グループの Humanature のコンセプトの中に、“ヒトは、ひとりでは「人間」になれません” という言葉があります。こころの絆は、「すこやかに生き延びる」ためのコツであると同時に、生きる理由でもあります。

医療法人社団 慶友会 吉田病院
学術顧問
メンタルヘルス・睡眠外来
千葉　茂 医師

Profile

旭川医科大学名誉教授、医学博士
1979 年　旭川医科大学医学部卒
1984 年　同大大学院修了（医学博士取得）
1992 年 -1993 年　脳波研究のためカナダに留学
1999 年 -2020 年　同大医学部精神医学講座 教授
（専門領域は、精神医学、睡眠学、てんかん学）

特集 食中毒

これから夏本番を迎えますが、食中毒の危険が更に高まってきます。気温・室温が上がることで細菌が繁殖しやすいこと、冷たいものを食べる機会が増え十分な加熱がされないこと、暑さで体調を崩し抵抗力が落ちることなどが影響しています。

これからお話しする食中毒を予防する 3 原則『付けない・増やさない・やっつける』、そして『6 つのポイント』を抑えて、食中毒を予防しましょう。

1 付けない

手には色々な細菌やウイルスが付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、作業をする前に必ず手を洗いましょう。

point

①作業前に必ず手を洗う
②食品を区別して保管・調理をする
③生の肉や魚を切ったまな板や包丁などの器具は、都度キレイに洗い、殺菌する

2 増やさない

細菌の多くは高温・多湿な環境で活発になります。一方で、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、−15℃以下では増殖が停止しますので、食べ物は低温で保存しましょう。

point

①肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れる
②調理中の食品や残り物を放置しない
③食品はすばやく調理し、早めに食べる

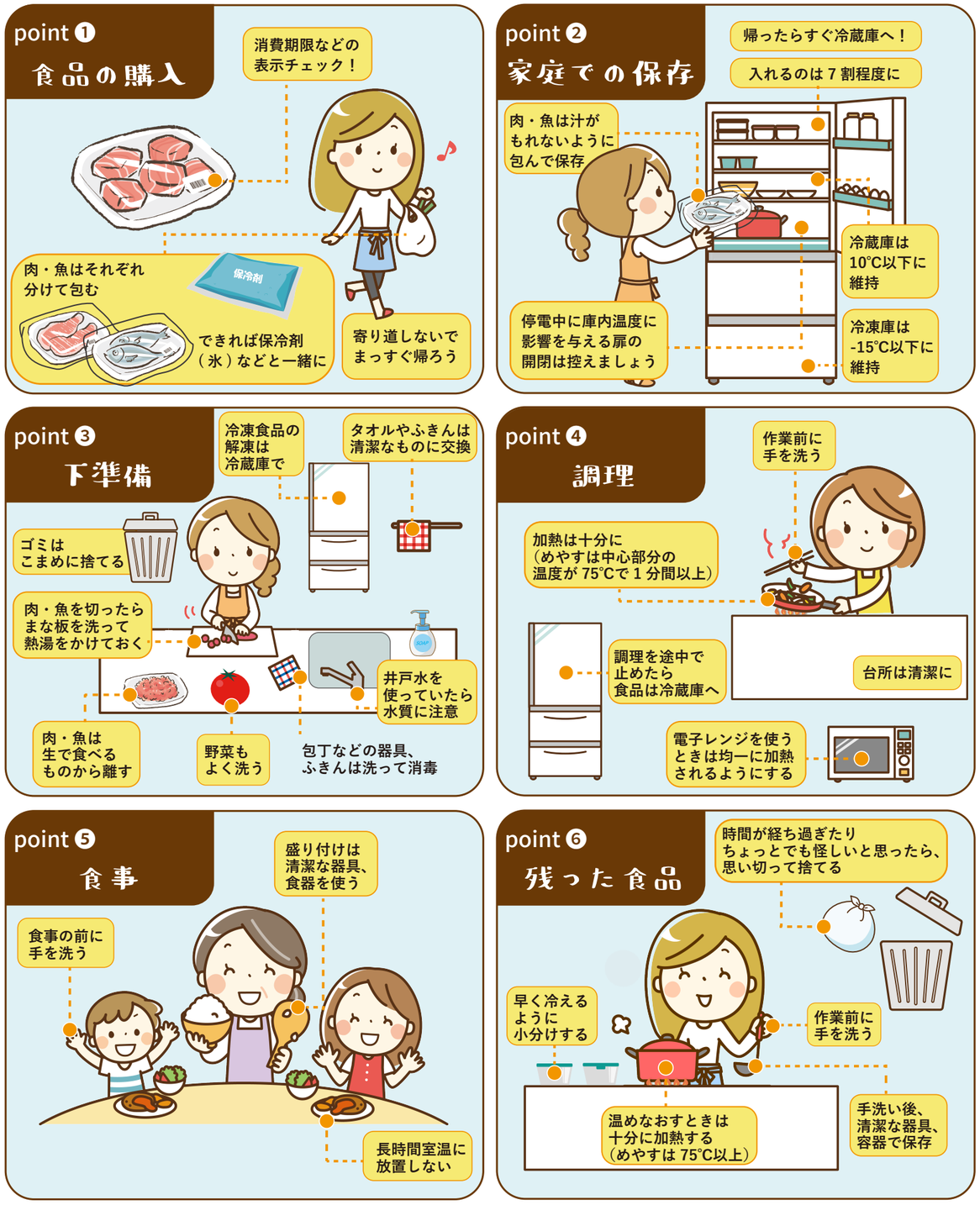
3 やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚、野菜などは十分に加熱し、保存するときはすぐ冷却しましょう。また、使用した器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒すると安心です。

point

①加熱する食品は、中心部を 75℃で 1 分以上よく加熱する
（肉汁が透明に、焼き色がつくまでが目安）
②冷蔵 10℃以下、冷凍 −15℃以下で冷却

食中毒を予防する 6 つのポイント



参考：政府広報オンライン「食中毒予防の原則と 6 つのポイント」

管理栄養士が話す
吉田病院の
給食のこと

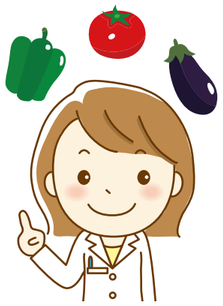
えんげしょく 嚥下食ってなあに？

嚥下調整食とは…

噛む力や飲み込む力が低下した方に適した食事です。スーパーやドラックストアでも介護食として目にする機会が増えました。加齢により飲み込みづらくなった方や病気の影響で硬いものが食べられない方にも安全でおいしい食事を口から食べられるよう調理されています。

当院では「ソフト食」や「ミキサー食」と呼ばれていて、約 40 名の患者さんがこの食形態で食事を召し上がっています。高齢化が進み、介護食の需要が高まりましたが、様々な呼び方や種類があり煩雑でした。そこで、全国で統一した基準を作ろうということになり、2013 年に日本摂食嚥下リハビリテーション学会によって共通言語化されたのです。それが、嚥下調整食。正式名「日本摂食嚥下リハビリテーション学会　嚥下調整食分類 2013」（以下「学会分類 2013」と略）といいます。

今回は、当院の「ソフト食」（学会分類 2013：分類 2-2、3）についてご紹介します。



吉田病院 栄養課
課長　阿部孝枝

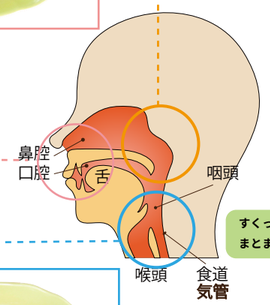
嚥下調整食の分類

準備期の障害
分類：3

・噛みやすい
・食塊形成しやすい

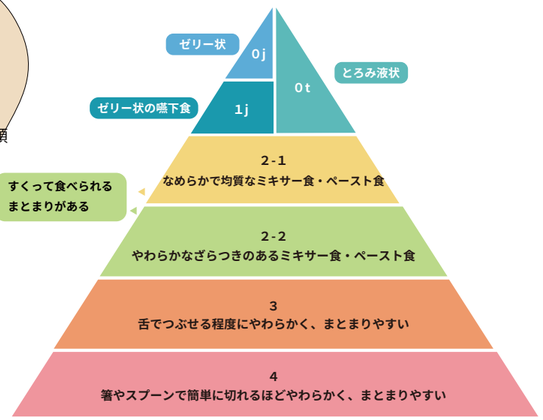
口腔期の障害
分類：2-2、3

・口からこぼれない食品
（ペースト・半固形）



咽頭期の障害
分類：0j、0t、1j、2-1

・低粘度（ピューレ）
・半固形物（ゼリー）



参考：日本接食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2013

「旭川地区嚥下調整食マップ」の作成

旭川地域ニュートリションケア研究会にて

これまで施設ごとに嚥下調整食の食形態や基準が違い、転院患者さんの状態に適した食事がスムーズに提供できていませんでした。

そこで、各施設の嚥下調整食を知りたいという医療スタッフからの声を受けて旭川市内の病院・施設が参加し「嚥下調整食マップ　2015」を作成しました。

急性期病院→後方連携病院→施設や在宅へ患者さんの食事提供を円滑に行うツールとして活用しています。

進化するソフト食（嚥下調整食分類 2013:2-2,3）

海老玉

八宝菜

煮魚

茶碗蒸し

現在、栄養課の取り組みの中に、「ソフト食の改良」があります。
見た目がよく、おいしく、少量高栄養な料理を作ろうと、日々レシピを考案しています。

改良 1　見た目で食べたくなるもの
何を食べているのか分かること

改良 2　生クリームやクリームチーズ・豆腐・長芋を使用して、
食感と風味が口の中でふわっと広がること

改良 3　「たくさん食べられない」方のために、少量でも高栄養になるよう
栄養補助食品や濃厚流動食をプラスして、栄養価を上げること

こうして、シェフとアイデアを出し合いながら改良された自慢のソフト食を
食べていただける機会を増やしていきたい考えています。