さくら通信

さくら通信は、皆様とクリニック、そして皆様同士を結ぶ広報誌です。

冬号　第37号
発行日：R5年1月10日
発行者：佐藤　志津子
編集人：さくらクリニック練馬　竹下

ご　挨　拶

さくらクリニック中野本院　院長
山崎　麻央　先生

新型コロナウイルスという名を耳にして４年になろうとしています。最近ようやく、止まっていた人との交流が少しずつではありますが、工夫しながら行えてきているのではないでしょうか。皆様のお宅へ訪問した際に家族や友人と直接会って話せることの喜びをお聞きする機会が増え、嬉しく思います。やはり人は、誰かのぬくもりを感じてこそ人として生きていけるのでは、としみじみ感じました。
まだまだ自由な交流とまではいかないかと思いますが、私たち医療者が訪問することで少しでも繋がり、ぬくもりを感じていただけるよう、これからもスタッフ一同精進していきたいと思います。本年も何卒よろしくお願いいたします。

思い出の正月料理『中身汁』

喜納　里子　先生

明けましておめでとうございます。
昨年から本院の中野と練馬、両方で勤務をさせていただくようになりました。
沢山の患者様、ご家族とお会いすることができ、その姿勢・在り様にいつも学ばせていただいております。この場を借りて皆様に心より御礼申し上げます。そして、今年もどうぞよろしくお願い致します。ご挨拶だけですと、紙面が大変さみしいので、私自身のことを少しお話しさせていただきます。

訪問診療でお伺いしたお宅の中には、私の苗字（実は旧姓です）から「沖縄出身ですか」とご指摘いただくことがあります。ご察しの通り、両親とも沖縄出身で親戚一同沖縄在住ですが、私自身残念なことに生まれも育ちも東京なので、沖縄のことに詳しいと言えないところがあります。
そんな中でも、沖縄の正月料理やお祝いの際に振舞われる『中身汁』は、私の中で正月に欠かすことのできないお料理です。
沖縄では、年末に豚をつぶし、豚を使った様々な正月料理を作りますが、豚モツを用いた汁物が『中身汁』です。丁寧にした処理をしたモツは全く臭みがなく、鰹出汁のきいた黄金色の澄まし汁はとても手の込んだ美味しいご馳走です。今は気軽に食べられない味ですが、心に思い浮かべるだけで懐かしく、心温かく感じます。思い出のお味を思い出し、懐かしさを感じる、というのもゆったりと過ごせるお正月ならではの過ごし方ではないでしょうか。

皆様はどのようなお正月をお過ごしですか。次回訪問した際には、是非お話しをお聞かせください。いつもと変わらず、それもまた素敵なことです。沢山お話しできることを、楽しみにしております。

さくらクリニックでは、皆様からの闘病記、メッセージ、作品、などお待ちしております。
医師やスタッフの訪問時にお声をおかけ下さい！！　竹下

今回、闘病記を書いてくださったのは、パーキンソン病ヤールⅣで寝たきりのお母様とお二人暮らしだった、娘さん（フルタイムご勤務でした）です。介護をされている方、されていた方に読んでいただき、何か感じて頂けたらというお気持ちでご寄稿されました。全文は中野本院のホームページ闘病記に掲載中です。ぜひご覧になってください！（　相談員濵中　）

「ドリームチームに支えられて」

「もっと・・・」介護が終わった人の心に一度は生まれる想いではないでしょうか。　７年前に父を、半年前に母を看取った私もその想いが消えることなく過ごしてきました。一人で外出し転倒してしまったことから母の介護は始まり、さくらクリニックには、7年にわたり訪問診療で大変お世話になりました。

当時私はフルタイムの会社員でしたので、医療介護関係の皆さんには合鍵で入室して頂き、日々のやり取りは連絡ノートで行っていました。

私は、自分が頑張れば必ず道は開ける、後悔しない様にすべて完璧にやろうと思っていました。そのため、先生や看護師さんにはありとあらゆる質問をし、ヘルパーさんやリハビリ、訪問入浴の皆さんには細かく色々なことをお願いしました。それが母にとって最良のことだと信じていました。後々それが自分をどんどん追い詰め、結局母にも辛い思いをさせてしまったのですが・・・。

まだ寒い1月の末、母は本当に眠る様に安らかに自宅で旅立ちました。最期の時を迎える前日、母をいつもの様に一人で寝かせておくのがとても心配で、介護ベッドの真横にソファーを移動させ、私もそこで横になりました。一晩中、母と手をつなぎ、熟睡はできませんでしたが、私はまるで幼い頃に戻った様な安心した気持ちでうとうとしていました。母は意識は全くなく、いつもの辛そうな筋緊張もない状態でしたが、時々、私の手をぎゅっと握るのが不思議でした。生きている間の最後の夜をこのように過ごせたのは幸せなことでした。亡くなった後、私は後悔だけの日々を泣きながら過ごしていましたが、周りの人々のサポートのおかげでまた歩きだし、こうして闘病記を執筆しています。

ヘルパー、NS、医師、ケアマネジャー誰一人として欠けていたら、きっとこの様な日々を迎えることはできませんでした。私たちはドリームチームに恵まれました。在宅で療養されて、これをお読み頂いている皆様にとっても、側におられる支援者の方々がドリームチームでありますように・・。医療・介護の全てのチームメンバーに感謝してもしきれません。ありがとうございました。

ブログ連載のおしらせ

この度、中野院患者様ご家族より訪問診療の開始以降息子さんとの生活で起こった変化・気づきを文章として連載いただくことになりました。医療や支援を提供する側だけでなく、これから訪問診療を検討される方/現在診療を受けられている方々にもご参考になる点が多いと思います。
中野院ホームページで1月6日より掲載開始しました。ご拝読いただけたら幸いです。

さくらクリニック看護師より

つい先日、歯科の先生とお話する機会がありました。近年、「噛めない、噛まない、上手に飲み込めない、口を開けて呼吸をする子ども」が多くなっているそうです。嚥下機能低下により、若くから体の不調をきたす世の中になってしまうのではないかと不安だと話されていました。
食事1回の咀嚼回数について、卑弥呼時代（3990回）・徳川家康時代（1465回）・昭和初期（1420回）・現代（620回）とかなり減少しています。咀嚼には、唾液を促し虫歯や歯周病の予防し、食べ物に含まれる発がん性物質を作り出す活性酵素を除去する効果があります。また、脳が刺激されることにより血行が改善され脳機能が活発となり、身体のバランス能力も保たれ転倒しにくくなる上、認知症の予防も期待できるようです。
加齢とともに歯の数が減り咀嚼力にも影響するため、歯のケアを怠らず定期的にメンテナンスをすることがとても重要です。早食いをせず、一口30秒30回の咀嚼を目安によく噛んで食べることをみなさんも心がけてください。80歳で20本の永久歯が残っている状態が理想とのことですので、皆さん毎日の口腔内ケアを大切にしてください。