医療法人社団萌気会
在宅療養支援診療所（二日町）
在宅療養支援有床診療所（浦佐）

もえぎ

5
Vol. 396
2025/5.15

いぐち和よレさん書

銭淵公園　観桜会
撮影者：小林　成美
撮影地：南魚沼市坂戸

INDEX

2 心不全その一／年齢を重ねてきて
3 黒岩卓夫一代記
4 萌気会観桜会
5
6 ひょっとこ踊り・三味線ボランティア
お楽しみメニュー　広島県
連載「老いと死について」
7 書籍紹介
8 利用者紹介／ミュージカル空海／ふみ
編集後記

萌気園浦佐診療所　常勤医師
松島　一雄

心不全その一

前回の「はじめに」に引き続き「心不全」の一回目になります。

今回は「心不全とは」についてです。

心臓は、血液を全身に行き渡らせるポンプの役割を担っています。身体中の細胞は、血液から酸素やエネルギーを受け取り使うことで、それぞれの仕事を正常にこなしています。

心臓に何らかの不具合が起こり、身体が必要としている量の血液を送り出せなくなると、各細胞が酸素不足に陥り正常に働けなくなります。

この状態のことを「心不全」と言います。

心臓の不具合と身体の酸素不足の2つが、心不全と診断する必須条件になります。

ですので、心臓に不具合がない心不全はありません。また心臓に軽い異常があっても、身体が酸素不足になっていなければ心不全とは言いません。

このように「心不全」は状態を表す言葉ですので、その原因となる心臓の病気(基礎疾患といいます)はさまざまです。心筋梗塞などの虚血性心疾患、心房細動などの不整脈、心臓ポンプ機能が低下する心筋症、弁膜症などが主な原因になります。

色々な心臓の病気が進行して「心不全」という状態になる、とも言えます。

なんだか少し面倒な感じになってしまいましたね。

次回は、もっとわかりやすい「心不全の症状」についてお話しします。

浦佐診療所
看護部副主任　山崎　如衣

年齢を重ねてきて

皆さん、食べ物の中で年齢を重ねることで「好き・嫌い」に変化があった物ないですか？私は子供のころ嫌いだった牛蒡のきんぴらが大好きになり、ホールごと食べたいと願っていた生クリームやバタークリームたっぷりのケーキが苦手になりました。年齢だけでなく体調の変化や病気のせいで食事の好みが変わることもありますよね。

味覚や嗜好の変化は食事量や食形態にも影響します。特に訪問診療でかかわる高齢の患者さまやそのご家族から、食についての悩みを聞くことがよくあります。ご家族は心配し一生懸命工夫するけど食べてもらえないから困惑、一方患者さまは希望したのに食べられなかったり、自分でどうすることもできずに落ち込んだりします。長く続くと両者の思いがすれ違ってしまうこともあり、スタッフ間で協力しても改善すら難しい時も多くあります。それでもくじけずに患者さまやご家族に寄り添い、考え続け協力し合えるのが浦佐診療所です。

そんな診療所のスタッフとして今後も努力していきますので皆様よろしくお願いします。

和解ある老いと死

喜捨③

原作：黒岩卓夫　画：福留慶　方言アドバイザー：おかっぺ

「一人ぼっちになった」と思ったことはありますか。どうしましたか。心から泣きましたか。"老いてひとりぼっち"はまたひと味ちがいますね。私は自分のコミュニケート（人）が減ってくるのを老いと考えています。一人になることは、死に近いところにいることですね。高齢者はその予測ができますね。心構えも。若い人の一人ぼっちはどうでしょうか。

観桜

萌気園小規模多機能ホーム　さくりの郷

地域でいつもお世話になっている、長屋商店さんのお庭でお花見をさせていただきました!
長屋さんご自慢の御影石でお茶会を開き、楽しい一時を過ごしました。

萌気園グループホーム　「ふきのとう」

ふきのとうでは、お茶やお菓子を持参して、当施設のある市野江地区内の桜並木へお花見に行って来ました。

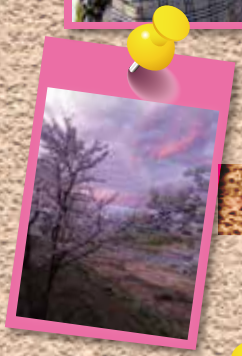
別の日には、昼前に施設の裏山へカモシカが来ました。発見した時は衝撃で声も出ませんでした。

「カモシカ出たよっ!」

桜会

萌気園二日町診療所「曼陀羅華」

天気が良く桜が満開だったので、急遽コム・ソフィ玄関前にて観桜会を行いました。満開綺麗に咲き誇る桜につられて、自然と利用者さん方の笑顔も満開になりました。



しょうたき萌気コム・ソフィ＆萌気園老人ホーム「すみれ草」

今年も、コム・ソフィの玄関を出てすぐの所でお花見をしました。日差しと爽やかな風を受けながら、みなさん喜しそうに桜を眺められていらっしゃいました。

ひょっとこ踊り・三味線ボランティア

萌気園二日町診療所「曼陀羅華」

利用者さん方も、ボランティアさんがお持ちになった鳴り物をお借りして、演奏に参加しました。

ひょっとこ踊り：職員もひょっとこに扮して、ボランティアさん達と一緒に利用者さんの間を練り歩きました。

4月お楽しみメニュー（広島）

二日町栄養管理室

【メニュー解説】

◆鯛めし:広島は昔から鯛の漁が盛んなため、郷土料理として食べられています

◆八寸:広島の郷土料理。名前の由来は「8種類＝多くの」材料を使うことから

◆菜の花の柚子胡椒和え:旬の菜の花を和え物にしました

◆つみれ入りすまし汁:鶏肉のつみれを入れました

◆尾道プリン:尾道市を代表するデザート。広島で多く採れるレモンをソースに用いるのが特徴

連載「老いと死について」

私の米寿

実は、「在宅医に見える老いと死」という本を書きたいと思っています。

一昨年書いた「アルプス少年　医を拓く」は自分の人生をまとめたい、戦後史をザックリ切ってみたいと思っての本でした。

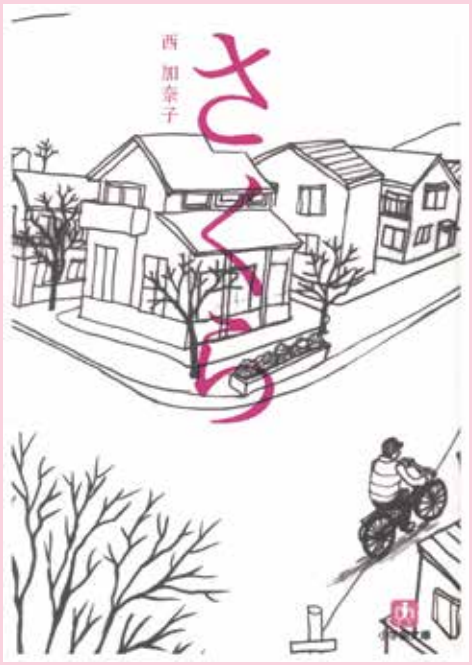
「老いと死の本」は、私の最後の本になると思いますが、できるかなと思っています。

この5月4日に米寿のお祝いを家族からしてもらいました。「ホテル坂戸城」に一泊して、質問・答・歌・スピーチと多彩で孫も発言する賑やかな30人の集まりでした。秩子にとってもおそらく私と同じく“時間”とは何で、老いとは何かを問われる会だったと思います。しかし88歳になっても自分の死をとらえることができない自分を持て余している米寿でした。ちなみに私の父は82歳、輪禍で死亡、母は死ぬまで喫い続けたタバコによる心臓死でした。

書籍紹介

さくら

著者：西　加奈子
小学館文庫



◆著者略歴

1977年イランのテヘラン生まれ。エジプトのカイロ、大阪で育つ。2004年『あおい』で小説家デビュー。2014年『サラバ!』で直木賞受賞。『さくら』は著者の2作目の作品。

◆あらすじ

両親と3兄妹の5人家族と愛犬「サクラ」の物語。誰からも愛される太陽のような存在の兄「ハジメ」、誰もが振り向く美形でありながらエキセントリックな妹「ミキ」、2人の間にはさまれた平凡で存在感のない僕「カオル」、もらわれて来たときに尻尾に桜の花びらをつけていたことから名づけられた愛犬「サクラ」。両親の愛情に見守られながら3兄妹と「サクラ」はすくすくと育っていきます。

ある日、大学生になった兄「ハジメ」が事故に遭ってしまいます。下半身の筋肉と顔の右半分の表情を奪われた兄ちゃんは、自ら命を絶ってしまいました。ポケットの紙切れには『この体で、また年を越すのが辛いです。ギブアップ』と書かれていました。幸せだった一家の歯車は狂い始めます。絶望しバラバラになった家族は再生できるのでしょうか…。

◆感想

これは、ある幸せな家族に起こった悲劇と再生を描いた物語です。幼い頃からヒーローのような存在で様々な伝説を作ってきた、みんなが大好きな兄ちゃんが事故に遭ってからの出来事は、読み進めるのが辛くなるほど悲しく苦しくなりました。でも、このお話は悲しい苦しいだけではありません。読み終わったあとにきちんと前を向けるそんな物語になっています。この家族に起こる様々な出来事を、いつも変わらない愛犬「サクラ」の存在が救いとなり続けます。

作者の西加奈子さんの作品は表現が独特で、フィクションでありながらエッセイを読んでいるような、情景がありありと浮かんでくるような作風です。『あはは』と思わず声を出して笑えたかと思えば、苦しくて涙が止まらなくなったりと、感情がジェットコースターに乗ったように揺さぶられます。登場人物が一貫して、優しく悪意がなく、読み終わったあとに温かい気持ちにさせてくれます。

当たり前のように見える毎日は、決して当たり前なんかじゃなくて、本当は眩しいほどにキラキラ輝いている美しく貴いものだということを、今ではおばあちゃんになった「サクラ」が一生懸命に尻尾を振りながら教えてくれている気がします。

今回、数年ぶりにこの作品を読み返して、スマホが手放せなくなっている毎日を反省しました。スマホを脇に置いて、本と向き合う時間をちょっとずつ増やしていきたいと思います。

しょうたき萌気コム・ソフィ
桒原　聖子

うちの利用者さん

萌気園グループホーム「ふきのとう」

門山　妙子　様

令和6年12月14日にグループホームふきのとうへ入居された門山妙子様です。
今回はインタビュー形式でご紹介したいと思います。

①（職員）若い頃、どのような仕事についていましたか？

（妙子さん）仕立ての学校を出て、個人で自宅で仕立てをしていました。あとは主婦。

②（職員）ふきのとうに入居し、4ヶ月経ちましたが生活には慣れましたか？

（妙子さん）はい、慣れました。皆さんが親切でよくしてもらってます。

③（職員）ふきのとうの食事はどうですか？お口に合いますか？

（妙子さん）おいしい、おいしいです！

④（職員）最近ではだいぶ暖かくなって来ましたが、これからの時期にやってみたいことなどありますか？

（妙子さん）出かけたい、家族と旅行にでも行ってみたいです。あとは出来ることのお手伝い。

⑤（職員）もえぎ新聞をご覧の皆様にひと言お願いします。

（妙子さん）こんにちは、お世話になっています。これからもよろしくお願いします。

ふみ　通所リハビリセンター浦佐

ありがとう

私の家内は、3年前の春に心不全でペースメーカーを入れて、冬には脳動脈瘤コイル塞栓術を行い体がだいぶ弱って困っていました。市役所に相談に行ったらケアマネージャーを紹介していただき、「浦佐萌気園にリハビリセンターがあります。そこに行ってみませんか？」と言われ見学に行きました。とても良いリハビリ施設で家内もお世話に成ることにしました。

1週間に3回行って運動を行ったら体の調子が良くなって、スーパーに買い物に行ったり自分で車に乗り楽しんでいます。今はリハビリセンターに行くのを楽しみに待っています。センターの人たちが親切にしてくれて喜んでいます。

利用者名　行方　郷子　様
文　廣悦　様（夫）

編集後記

萌気園大和通所介護「地蔵の湯」　星　えりか

5月ももう半ばですね。暖かい日が続き、あっという間に夏がやってきそうです。

さて、小学校ではもうすぐ運動会が行われます。運動会はなんと、明治7年3月21日に始まったそうです。約150年もの歴史があるとのことです。ちなみに、人気競技の綱引きには『豊作を祈願する。争いを鎮める。』そんな意味があるそうです。

私自身、運動会は苦手で、リレーでは足手まといになって、皆に迷惑をかけていた覚えがあります。ですが、みんなで力を合わせ、点数を稼いでいくのは楽しかったです。私の頃はまだ午後まで競技がありましたので、家族や友達と食べるお弁当が何よりも楽しくて嬉しかった記憶があります。

現代の運動会は熱中症予防の為、午前中に終わってしまいます。お弁当も学校によりあったりなかったりで、時代の変化を感じてしまいます。なんだか寂しくも思います。ですが、チーム一丸となって勝利を目指すことに変わりはなく、思いは今も昔も変わらないと思っています。子供たちの元気な姿で、大人も元気になれる。そんな気がしています。

今年も良い運動会が開催される事を期待しています。