

岐阜健康友の会 ボランティア愛友会 第14回定期総会

3月27日(火) ボランティア愛友会総会を開催。2017年度は25名の登録がありました。すこやか透析センター・すこやかデイサービス・園芸(花はなプロジェクト)・喫茶ひだまり(ケアハウスささゆり)・ボランティアさんの特技や趣味を活かした音楽・習字、その他、春休みや夏休みには中学生・高校生のボランティア活動の受け入れもしました。



今年度で、とても印象的な出来事をご紹介します。愛友会のチラシを見て「ボランティア活動がしたい」と登録、その方が看護師免許を持っておられ、ボランティアから病院の働き手の一員となったことです。ボランティアをきっかけに、生活に変化があったり、人と関わる時間が増え視野が広がったなどの声もあります。

総会後は、ケーキを食べながら、ボランティア交流をしました。

- ボランティア登録 30 名目標
- 患者さんや利用者さんに喜ばれる活動の展開
- ボランティア自身の生きがいやりのある雰囲気づくり

を方針に、新年度も無理なく楽しくボランティア活動ができるように、新たな気持ちで出発したいと思います。

Dr.Kの
漢方薬講座

よく使われる漢方薬のご紹介

『六君子湯(リククンシウ):食欲不振、逆流性食道炎』

華陽診療所医師 粕谷 志郎



六君子湯は食欲増進、消化不良などの治療に使われます。「万病回春」に記載されたもので、時代は16世紀後半まで下ります。重病も治療すれば「草本の春に逢うがごとし。」というのが書名のいわれとされています。春に草木が芽吹くように病気が快癒する意味です。回春には若返りの意味もありますが、果たしてそれが可能かは気持ちの持ちようかも知れません。八味から構成される処方ですが、人参が最も重要な役割を果たします。人参は和名をオタネニンジンと言い、ウコギ科に属し、ウドやタラノキなどと同じ科です。よく知られた、朝鮮人参、高麗人参などの呼び名もあります。根にサポニンという成分があり、胃部停滞感、消化不良、食欲不振などに効果をしめします。また、疲労回復や免疫機能増強などの報告もあります。スーパーで買う人参はセリ科で、全く別、こうした

薬効は期待できません。

食欲不振で来られる患者さんに対して、なかなか打つ手の無いのが西洋医学です。感染症、腫瘍、血管系、神経系、代謝系など、どの疾患でも重くなれば、食欲不振をきたします。あらゆる疾患が患者さんの背後にあると言っても過言ではありません。一通り診させていただき、重病が見当たらないければ消化器系や代謝系の検査も視野に入れますが、当面使っていただく薬にはたと悩んでしまいます。こんな時には六君子湯が出番です。これで食欲が戻れば安心感が増します。

毎食前に1包ずつ服用します。薬効が消化管機能更新ですので、逆流性食道炎に試してみるのも良いかと思えます。胃酸を抑えるのではなく、逆流に対して、順流の流れを強くするものです。もちろん併用も可能です。

知って得する「介護保険制度」コーナー

親の介護が苦しい理由

介護事業部 介護事業部長 岩原 田鶴子

私事ですが、4月をもってケアマネジャーから介護事業に専念することになりましたので肩書を変更させていただきました。若輩者ですので、よろしくご指導お願いします。

さて、表題の親の介護が苦しい理由ですが、親に対する思いが大きいほど、年老いていく親の姿に悲しみを感ずります。また、あの時のように元気な姿がみたい!子供の頃の記憶が鮮明に蘇る瞬間があります。弱っていく事を認められないことが介護を苦しくする理由です。自分が子供の頃、人様に迷惑をかけないように何度も諭された。場合によっては、怒鳴られたり、叩かれたり。昔は、押し入れに閉じ込める、家の外に放り出すなどありましたよね。

人間は3度育つと言われています。生まれ落ちてからの成長と、子供の成長を通しての成長、そして親の介護を通しての成長です。子育ての時、自分が育

てられたようにしか育てられない葛藤、親の介護の時、「こう有りなさい」と言った当人の変わりように困惑するのです。これらの経験があればこそ、人間としての深みができ、人の苦しみが分かる人間になっていくのでしょうか。

しかし、簡単なものではありません。かくいう私も、利用者さんのお見送りは百人を超えていると思います。それでも、自分の親の介護となると、涙・涙の連続です。簡単に悟れるものではありません。ケアマネジャーの時は本人や介護者さんの話をじっくり聞き、その方の生き様をしっかりと聞かせていただいて、ケアプランに反映させていく仕事はとてもやりがいのあるものでした。しっかりと聴くことで、どのような選択をするのかが見えてきます。伴走するケアマネジャーの存在は、本人や介護者の心の支えになるのではないのでしょうか。

みどり病院 ☎058-241-0681 (医療福祉相談員まで)

ちよつと怖い
食と農のほなし

「カロリーゼロの甘い罠」

みなさんは「カロリーゼロ」「糖質オフ」といった食品表示を気にしますか? 語感のよさに魅かれて購入することもあるかと思えます。実はこの表示、「健康増進法」「食品表示法」といった法律に基づいたルールがあるのです。今回は、知っておくと役立つ食品表示の豆知識をご紹介します。

「カロリーゼロ」表示は、食品100gあたり5kcal未満(飲料の場合は100mlあたり5kcal 未満)の熱量であれば表示できるとされています。ですから、エネルギー量が「ゼロ」であるとは限りません。「カロリーオフ」表示は、食品100gあたり40kcal以下(飲料の場合は100mlあたり20kcal以下)です。言葉の響きに惑わされやすいですね。



「砂糖不使用」と表記してあっても、甘味を感じる食品があります。その甘さの理由は、砂糖の代わりに、少量の使用で甘味が得られるアスパルテームや、エリスリトールなどを指します。アミノ酸を原料に作られる人工甘味料のアスパルテームは、砂糖の200倍の甘味を感じる物質です。エリスリトールは発酵食品や、果物やキノコなどにも含まれる糖質が原料の、虫歯にならない甘味料として知られています。どちらも安全性について賛否両論の議論が起きていましたが現在は医療機関などでの栄養指導にも登場しています。

どちらも甘味はあっても血糖値にはほとんど影響せず、インスリンの分泌にも刺激を与えないのでダイエット食品や健康食品によく含まれています。どうしても甘いものを食べたくなったときは、低カロリー甘味料が使われているお菓子を選んでみてはどうか? もちろん、栄養成分表示のカロリーを確認するよう心がけ、大量摂取は避けた方が無難です。