

## 第4話：南極はどれだけ寒い？

南極と聞いて誰もがイメージするのは『寒さ』だと思います。比較的温かいと言われる昭和基地(南緯 69 度 00 分 22 秒)でも平均気温は-10.5℃、最低気温は-45.3℃、日本の基地で最も南に位置するドームふじ基地(南緯 77 度 19 分 01 秒、標高 3810m)では平均気温-54℃、最低気温は 1996 年に-79.9℃を記録しています。ちなみに過去地球上で観測された最も低い気温は南極にあるロシアのポストーク基地の-89.2℃です。実際、外にいと写真のようにあっという間に睫毛や鼻水は凍り、自分の吐く息で顔中が霜で覆われてしまいます。まさに南極は地球上で最も寒い大陸なのです。

凍った鼻毛



凍ったまつ毛



## 『ごあいさつ』 医師：小松 万寿美

医師の小松です。この 9 月から、常勤医師として勤務することになりました。まだまだ医師としても人としても未熟で、不安もありますが、他のスタッフや患者さん・ご家族からいろいろと学ばせて頂きつつ、成長していきたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。



## お知らせ

※住所が変わりましたので、お越しになる場合はお間違えの無いようご注意ください。

※診療について、また医療費についてなど、気になることがあればいつでもご相談ください。

医療法人つばさ  
つばさクリニック

診療曜日 月曜日～金曜日  
 定期訪問 午前9時～午後5時  
 休診日 土・日曜日 祝祭日  
 診療科目 訪問診療 内科 循環器科  
 呼吸器科 整形外科  
 住 所 倉敷市大島534-1  
 電 話 086-424-0283

## つばさ新聞



9/19 FMくらしき出演



風の中に秋を少しずつ感じるようになりました。秋と言えば、(運動ではなく…)秋刀魚や栗などの食欲をそそるものばかりが思い浮かびあがってきます。食べすぎに注意し、健康には十分気を使っていこうと考えております。

さて、既にご存じの方が多くと思いますが、当院は9月1日に新住所に移転いたしました。今度のクリニックは倉敷市大島交差点に面しており、以前に比べ交通の便がかなり良くなり、患者様への往診をよりスムーズに行う事が出来るようになりました。これからも、地域に必要とされるクリニックとなれるよう、気持ち新たに在宅医療へ取り組んでまいります。今後ともつばさクリニックをどうぞよろしくお願いいたします。

(院長 中村 幸伸)

## ひとことアドバイス

9月になり朝夕がだいぶ涼しくなりました。さて、今回は笑いについてのお話をさせていただきます。以前より、笑うことが免疫力アップにつながるといわれており、自律神経のバランスを良くしたり免疫細胞を刺激したりして体の中をうまく調整してくれることが確認されています。なかなか日常生活で笑うということは難しいですが、作り笑いでも効果があります。

少しでも笑ってみる時間を作って生活してみたいはいかがでしょうか。



## ご家族からの手紙



母と私の関係が姉妹になったのが14年前、母が81歳の時でした。突然「お姉さん」と呼ばれました。「違う、娘よ!」と言っても理解できずに否定されました。ショックでした…。母は兄3人姉3人の末っ子でした。今思い出せば、少し前から気になることがありました。住所・氏名を何度も書き、きっと忘れそうな不安があったのだと思います。もっと早くに対処できなかつたかと後悔しました。検査の結果、中等度の認知症と告げられました。肉親ほど客観的に判断できず対応が遅れると聞いたことがあります。それ以来、本格的な介護が始まりました。

最初の頃は、会話していて正しい事を納得させようと否定的に接していましたが、私もコツを覚えいつの間にかすっかり姉になっている自分があり、それが滑稽でした。

オムツを破いたり、寢床でごそごそして眠らなかつたり、存在しない人物が現れたり…。ある日入浴しようと思ったら「お父さんより先に入ったらだめ!」と怒られました。すでに父は何年も前に他界しているのですが…。

認知症って不思議な世界だと思います(なぜか九九は全部覚えていました)。心に余裕をもって接するまで1年はかかったと思います。そんなある日、微熱が続き2か月ほど病院へ入院することになりました。点滴を外す為泊まり込みをしたのを覚えています。ようやく、快方に向かい退院できたのですが、その後、尿の出が悪くなり導尿を教してもらい行うようになりました。母は車椅子生活となり、この頃が一番大変だったと思います。

退院してからは、日中はデイケア(本人は学校に行ってくる)に行き、私が帰宅するまではヘルパーさんといった毎日でした。そして、飲み込みが悪くなり、薬を吐き出すことが多くなりました。おそらく水分も十分に取れていなかったと思います。ついに、脳梗塞を発症、現在に至ります。今となっては、もっと水分を補給できなかったのだろうかと思っています。



4ヶ月間入院し、どうにか一命を取り止めましたが、意識は回復不可能と告げられました。入院中毎日通いました。少し目を開けた時は本当に嬉しかったです。この頃の私は、病院での看護を見ながら在宅介護に挑戦しようと考えていました。施設も薦められましたがどうしても在宅でと思いました。在宅に移行してからの数か月は大変でした。色々なトラブルで訪問看護師さんに来ていただきましたが、少しずつリズムが掴め慣れていきました。

意思疎通ができず8年、母も95歳になり、今でも頑張ってくれています。口腔ケア、体位交換、ミルク注入など、日々同じことの繰り返しですが、介護サービスなどを利用し皆様に助けられながら頑張っています。仕事から帰宅して声かけすると、こんな状態でも微笑んでいるのが解る時がありますし、「仕事に行ってくるよ!」と言うと口を開ける時もあります。苦しんでいないので、このままだと思っています。ただ、母がどう感じているのか解りません。現在は皆様のお蔭でとても安定しています。

介護を通して色々な体験ができました。以前は何度か熱を出しては外来を受診したり、夜中に悪化するのが不安なので入院させてもらったりしましたが、現在は訪問診療をしていただき、いつでも先生に直接相談でき、すぐに来てもらえると思えば精神的にとっても楽になり、安心して介護できている事、実感しています。もっと早く訪問診療に出会いたかったです。

「よくするね!？」と言われますが、在宅させてあげたい気持ちと環境を整えればきっとできると思います。決して楽ではありませんが、「どうしてあげればいいのか?」と悩んでいるのであれば、出来るだけ在宅介護をして欲しいです。

母 石川 田鶴代  
娘 石川 明子

先ほどの入浴話の件…

「お父さんは先にお風呂に入って、もう部屋で休んだよ」と話すと「ほんとー」と言って納得していました。

