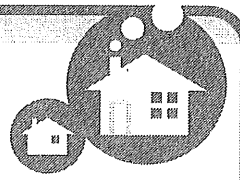


生活



住所 ● 〒060-8711 北海道新聞生活部
(郵便のあて先は住所不要です)
電話 ● 011-210-5605
ファクス ● 011-210-5607
電子メール ● seikatsu@hokkaido-np.co.jp

12月は憂鬱になる。やることが山ほどあるからである。掃除、片付け、書類の整理、買い物、お節料理作り…。
掃除一つとっても、物置、げた箱、換気扇と、気が遠くなるほどある。中のものを全部出し、必要なものを捨てて整理してから入れる。面倒だが、1年に1度は必要である。

いずみ

また来た12月

買い物もタオルやシーツ類をはじめ、古くなった物は買い替える。それに、お節料理の買い物もある。普段の食事以外に、おせちの材料やお正月の物を買わなくてはならない。野菜は根菜類が多いので重い。ただでさえ、大掃除で疲れているのに、買い物に2度3度と行く。
10年以上前、帰る途中、夫も買い物に行ってくれ

るようになった。今では高校生になった息子も一緒に夫の車で行き、段ボール箱に野菜などを詰め込んで運んでくれるようになった。
お正月の準備は大変で嫌だ。でも、お正月は好きだ。元旦はきれいになった家で、お正月料理を食べると、「よい年を迎えられて良かった」とほっとするのである。

波多野 桐子 (50歳・主婦)

—札幌市中央区

投稿は女性だけ、600字で。郵便、ファクスは原稿用紙を使い、生活部「いずみ」係、電子メールはizumi@hokkaido-np.co.jpへ。原稿には題、住所、氏名、年齢、職業、郵便・電話番号も明記。趣旨を損なわずに加筆する

終末期がん患者さんには残された時間が1カ月を切るころから多様な苦痛が急速に出現することが多いです。この苦痛は体のつらさばかりではなく、多様な側面があることから、全人的苦痛(トータルペイン)と呼ばれています。
全人的苦痛には①身体的②精神的③社会的④スピリチュアルの四つの苦痛があるといわれています。
Aさん(男性)は50歳代で大手企業の営業部長ですが、直腸がんの再発で末期状態となり家で過ごすしています。腫瘍の痛みが強くなり、自分で歩くことも困難となりました(身体的苦

教える在宅ホスピス

四つの苦しみ



専門チームでケア提供

⑨ 痛)。病気が今後どうなるか心配で気持ちがふさぎがちになりました(精神的苦痛)。大学生と受験を控えた高校生の子供2人を抱

え、経済的に大きな不安があります。会社の仕事を引き継ぎもしなければならぬと思います。まだできていません(社会的苦痛)。家族に迷惑がかからないように早く死んでしまいたいという気持ちになることが時々あります(スピリチュアルペイン)。

それぞれの苦痛は患者さんによって出現の仕方や度合いが全く違います。こういった多様な苦痛に対し、在宅ホスピスでは医師、看護師だけでなく、ソーシャルワーカー、介護関係者、薬剤師、リハビリスタッフなどの専門家がチームを組んで患者さんの苦痛を少しでも緩和するために、その人に合ったケアを提供しています。
(ホームケアクリニック札幌院長 前野宏)

きょうの1品

後藤 るみ子

ユリ根の豆乳ポタージュ

(1人分225kcal、塩分1.9g)

ほくほくのユリ根を豆乳と合わせ、隠し味にエリンギを使いました。

◇材料(2人分) ユリ根1個、エリンギ1本、玉ネギ1/2個、豆乳、塩こしょう、コショウ、オリーブ油
◇作り方

①ユリ根は1枚ずつはがしながら流水で汚れを落とす。エリンギ

②熱した鍋にオリーブ油大さじ1をひき、エリンギと玉ネギを炒める。玉ネギの色が透明になったらユリ根、水200cc、塩こしょう大さじ1.5、コショウ少々を加える。沸騰したら弱火にし15分ほど煮込む。

③②の粗熱が取れたらミキサーにかけペースト状にする。これを鍋に戻し、豆乳200ccと合わせ、豆乳が分離しないようゆっくり弱火で温める。

◇メモ 豆乳の分量を半分にし粉