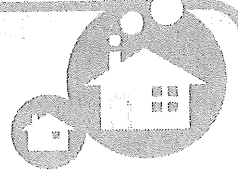


生活



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

終末期のがん患者が家で過ごす場合、医療チームを構成するのは在宅療養支援診療所(在宅診)の医師と訪問看護ステーションの看護師です。在宅診は2006年にできた制度です。みなさんが利用しているクリニックの中にも在宅診があるでしょう。24時間緊急対応することや、入院設備の整った病院の確保などが義務付けられています。11年の調査で道内には289カ所の在宅診がありました。が、地域によってはいまだに1カ所も無い所もあります。在宅診が制度化されてから少しずつ在宅死が増えてきましたが、問題点もあります。在宅緩和ケアについては在

教えて 在宅ホスピス

自宅に来る医師ら



経験豊富な人希望して

支診の間で大きな経験の差があります。例えばこの時の調査では過去1年間、自宅で看取りをしていない在宅診は半

数以上あり、がん患者を全く診療していない在宅診も約3割に上りました。体制にも課題があります。

在宅診の8割弱が医師1人で、多くは外来の合間に訪問診療を行っている状況です。こうした現状を是正しようと、昨年の診療報酬改定で、強化型在宅療養支援診療所が設定され、在宅医療に力を入れていく診療所が評価されるようになりました。また、訪問看護ステーションも在宅緩和ケアの経験には差があるのが現実です。病院の地域連携室などに相談し、在宅緩和ケアに習熟した在宅診や訪問看護ステーションを紹介してもらいましょう。

(ホームケアクリニック札幌 院長 前野宏)

きょうの1品

小笠原 登志子

生サケの ごまみそ照り焼き

(1人分191kcal、塩分1.9g)

あっさりとした旬の生サケをごまみそ味で香ばしく。

◇材料(2人分) 生サケ2切れ(160g)、マイタケ1袋、塩、サラダ油、みそ、酒、白すりごま、しょうゆ、砂糖

◇作り方

①生サケは軽く塩をふる。マイタケは石づきを取って4等分

にする。みそ大さじ1、酒大さじ1、白すりごま大さじ1、しょうゆ大さじ $\frac{1}{2}$ 、砂糖大さじ $\frac{1}{2}$ 、水大さじ2で、合わせ調味液を作る。

②フライパンにサラダ油小さじ1を熱してサケの両面を焼き、マイタケを加えて焼いて、合わせ調味液をまわし入れ、汁気をとばすように火を通す。

◇メモ さっぱり塩味もいいけれど、ごまみそもコクがあったりいいですよ。

今年になって、近くに住む孫ふたりに週一回、習字を教えることになりました。人に教える資格など全くない私ですが、左利きの小4の孫娘に右手で書けるようにさせるのが目的でした。筆の持ち方、姿勢など基本からの始まりです。最初は筆で縦や横に線を引くなど、絵を描くように練習させました。徐々



「むり」

に慣れてきたので、4年生の教科書をお手本に練習することにしました。小2の弟はまだ習っていない字なので、書道の基本の文字「永」を練習させましたが、なかなかうまく書けません。弟は「書けないよ」「むずかしいよ」と文句を言い始めました。

ある日、最後に清書をさせ、気が付くと、弟の半紙には大きな字で「むり」と書いてありました。私はおかしくて笑いごとまりませんでした。2人のパパである私の息子が孫たちと同じぐらいの時の事を思い出しました。スキー場で家族4人で滑っていたのに、気付くと息子がいません。びっくりして探すと、息子はスキーを外し、スキー靴で山の上に向かって

はいつくばるよう歩いていました。「どうしたの」と聞くと、大きな声で「スキーはむり」と叫んだのです。あの息子にして、この孫ありです。あれから9カ月。孫ふたりは毎週、手ほどきを受けに来ます。私の至福の時間でもあります。あの時書いた「むり」という書は、元気で素晴らしい作品だと思っています。

横田 一枝 (64歳・主婦)

＝千歳市

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「いづみ」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ことがあります。原稿はお返ししません。掲載分は記事データベースに収録します。