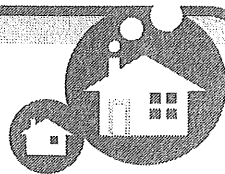


生活



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

「快食、快眠、快便」という言葉があります。末期がんの患者さんにとってこの3要素はとても重要です。がん末期の患者さんは体を動かすことが少なく、腸の活動が弱くなって便秘がちになります。薬の副作用によって便秘になることもあります。

「水のような便しか出なくて、肛門が痛い」。60代の胃がん男性から緊急コールがあり、往診しました。足の力が弱まり寝たきりになった患者さんで、とても苦しんでいました。人さし指を肛門に入れて診察する直腸診を行うと、何とゴルフボールくらいの硬い便が塊となって肛門をふさいでいました。

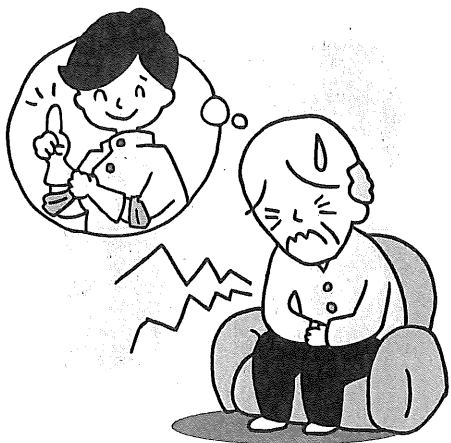
教えて在宅ホスピス

⑭

「水のような便」は下痢ではなく腸液で、石のように硬くなった便の塊の脇から出ていました。このように、下痢だと思っていたら便秘だったということは時々あります。治療は全く反対になるので大きな問題です。

指を使って問題解決

たかが便秘、されど便秘



この患者さんは指を入れて便をかき出す「摘便」によって肛門に栓をしていた便の塊が無くなり、「薬になりました」と喜ばれました。摘便はまさに訪問看護師の得意技で、私たちは訪問看護師の指を「ゴールドフィンガー」と呼んでいます。多くの患者さんがこのゴールドフィンガーで救われているのです。

(ホームケアクリニック札幌院長 前野宏)

ドキドキしながら、図書館で借りてきたその本を開いた。「母さん『さっちゃんまほうのて』って本知ってる？ 学校で先生が読んでくれてね、僕2回目なんだけど、また泣きそうになったよ」。息子から本を紹介されるなんて、もうそんな年になったのか。息子が涙する本ってどんな本だろう...心の中がのぞけるような気がして少しわくわくもした。読んでみて驚いた。生まれつき右手の指がない女の子。幼稚園のお母さんごっこで、指がないからお母さん役はできないと言われ傷つく女の子。小学生になったら、さっちゃんの指、みんなみたくにはえてくる？ とたずねる女の子の話。想像しなかった内容だ。

いずみ

しんちゃんのまほうのて

学校から戻った息子にたずねた。「しんちゃん、は、どうして涙がでたの？」。すると、「さっちゃんの手はずっとこのままだよ」って言わないといけないかったお母さんは、つらかったろうなと思って」。はっとした。わずか8歳の子が、さっちゃんに問われるお母さんの気持ちに寄り添うことができないなんて。

聞けばこの本に出会ったのは、さっちゃんと同じ幼稚園の時。「もう小学生だし、涙はがまんしたけどね」と笑う息子の手を取り、その温かさじんときた。そして2度までも、この本を読みかかせてくれた先生たちに感謝した。その日、「しんちゃんのまほうのて」を両手でしっかりと包みながら、眠りについた。

八幡 暁子 (40歳・主婦)

—江別市

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。

きょうの1品

小笠原 登志子

さつまいもと大根の雑炊

(1人分272kcal、塩分1.4%)

味つけに昆布茶を使ってみました。なければ和風だしのもとでもOKです。

◇材料 (2人分) ご飯1膳、サツマイモ200g、大根100g、大根の葉少々、昆布茶、塩

◇作り方

①ご飯はさっと水洗いする。サツ

マイモは皮付きのまま1cm角に切る。大根は皮をむき1cm幅の短冊切りにする。大根の葉は粗みじんに切る。

②鍋に水800ccと昆布茶大さじ1を入れて沸かし、①を加えて煮立て、野菜がやわらかくなるまで煮る。

③②に塩を加えて味を調べ、器に盛って大根の葉を散らす。

◇メモ ご飯は水洗いすると、さらっと仕上がります。お正月のごちそうで疲れた胃に優しい雑炊です。