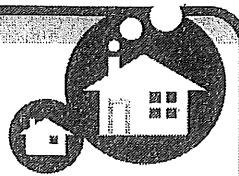


生活



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

「足がむくんできたので、不安そうに言われることがあります。病気でなくても体がむくむことがあるように、心配しないでいいケースと、ケアが必要な深刻なケースがあります。」

末期がんの患者さんで浮腫(むくみ)が起きやすいのは、足の膝から下、手の甲、陰部などです。全身に起きる場合もあります。こういった浮腫は心臓、腎臓、肝臓の臓器不全や低栄養が原因のようです。

この上、リンパ浮腫というものもあります。手術や放射線治療、がん細胞のリンパ節転移などによってリンパ管が傷つき、リンパの

教えて 在宅ホスピス



大腸がんのため足がむくんだ女性。リンパマッサージなどでむくみは取れた(ホームケアクリニック札幌提供)

相談の上で マッサージ

浮腫(むくみ)

⑮ 流れが悪くなって起きま
す。リンパ浮腫が起きた手や
足に傷ができて、そこから
細菌感染すると重症化する
危険性があります。皮膚が
乾燥すると傷つきやすいの
で上手に保湿し、体を洗う

リンパ浮腫については、
専門的なトレーニングを受
けた看護師がケアをする機
会が増えました。皮膚が傷
つかないようにするための
ケアや、リンパマッサージ、
圧迫包帯を使った圧迫療
法、運動療法を行います。

患者さんにも日常生活上
の注意点を説明し、自分で
できるケアを指導します。

間違ったケアをすることでかえ
って悪化するので、簡単に
マッサージなどをせず、医
師や看護師に相談してくだ
さい。

(ホームケアクリニック札
幌・緩和ケア認定看護師
田中ひとみ)

子供のころに住んでい
た田舎ではこの納屋に
も木切れがあった。秋風
が吹くころ、母と中学生
の兄は夕食の片付けが済
むと、もらってきた木切
れで百人一首の札作りを
始めた。

兄が木切れを削り、4、
5枚たまと母は仕立物
の手を止めて筆で文字を
書いた。6人の子供はじ
いっと見つめた。美しい



いくよねざめぬ

文字だった。「何も見な
いでどうして分かるの
?」と聞くと「母さんの
子供のころはお正月の遊
びは百人一首しかなかっ
た。何度もやってたから
自然に覚えたの」と淡々
と話してくれた。

お正月には100枚の
札が完成。いとこや近所
の方も一緒に百人一首の
札を囲んだ。さあ本番!
読み札はないが母の頭

の中にあるから大丈夫。
母と6人の子供がこよ
なく愛した札がある。「淡
路島かよふ千鳥のなく声
にいく夜ねざめぬ須磨の
関守」。母が札に文字を
書いていた時、みんなで
発見したのだ。「いくよ
ねざめぬ」。そこには6
人の子供を残して戦死し
た父郁太郎の「いく」と、
母「よね」の名が連なっ
ていたのだ。

この札を何とか手に入
りたい。心臓がドキンド
キンと鳴ってくる。「あ
わじしまー」の上の句を
聞くと、6人の手がバタ
バタと「いくよね」の札
の上に重なった。この一
瞬を母はとてもうれしか
ったようで、幸せそうに
静かにほほ笑んでいた。

何十年たった今でも
「いくよね」の札がいと
おしい。

山崎 ヨシ (77歳・無職)

＝函館市

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

立野 豊子

エビチリソース

(1人分173kcal、塩分1.1g)

プリプリのエビとチリソースが絡み合って、ご飯がすすむ1品です。

◇材料(2人分) 無頭エビ150g、卵白 $\frac{1}{2}$ 個分、長ネギ $\frac{1}{4}$ 本、ショウガ $\frac{1}{2}$ 片、サラダ油大さじ $\frac{1}{2}$ 、豆板醤(トウバンジャン)小さじ $\frac{1}{2}$ 、A(鶏がらスープ $\frac{1}{4}$ 杯、酒大さじ $\frac{1}{2}$ 、ケチャップ大さじ1.5、砂糖大さじ $\frac{1}{2}$ 、しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 、酢大さじ $\frac{1}{2}$)、サラダ菜2枚、かたくり粉、塩

◇作り方

①エビは殻をむき、背ワタを取り、

塩、かたくり粉をまぶしてもみ、水洗いします。水気を切ったエビに卵白、かたくり粉大さじ1を加え、混ぜ合わせ、湯通しをする。ボウルにAを合わせておく。

②フライパンにサラダ油、みじん切りにした長ネギ、ショウガ、ニンニクを入れ炒め、香りがでたら豆板醤を加え炒める。

③②にAを加え、一煮立ちしたらエビも加え、再度沸騰したら水溶きかたくり粉(かたくり粉、水各小さじ $\frac{1}{2}$)でとろみをつける。サラダ菜を敷いた器に盛り付ける。