

# 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

新しい年を迎えて七草が過ぎたころ、友人から今年初めての手紙が届きました。  
1人1台携帯電話を持つようになり、携帯電話がスマートフォンになりつつあり、ラインというものでその時感じたことをすぐに、たくさんの人に、つぶやくことができるとようになってしまいました。

## いずみ

手紙

ガラケーというらしい携帯電話もいまだにうまく使いこなせていない私にとって、この現象はやっぱり「なってしまった」と思っています。もちろんメールも日々使うのですが、何か少し気持ちが沈んでいる時、季節が変わったなど感じた時、友人近況を知らせるのは今でも手紙です。  
朝の4時半からお弁当を作り始めるまでの約1時間が私の時間です。書いているうちに気持ちの整理がついたり、決意表明をしたり。封筒には春には桜の花びら、秋には落ち葉を一枚おまけに入れる。心に残った「いずみ」欄の投稿文を切り抜いて入れることも多いのです。  
友が住む町に手紙が着くのは2日後。金曜日に入れた便りはいつもより1日長い旅をして届く。届いたかなと思つた日に、友からの手紙がポストに入っているという以心伝心の偶然もうれしいものです。  
友からの手紙の追伸に「今年は何通便りを届けられるか!! うー楽しみ!」の文字。そして1袋の入浴剤のおまけつきでした。

戸田 まさえ (53歳・パート)  
—札幌市厚別区

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。

乳がんの末期だった80代の患者さんが急にそわそわしたり、つじつまの合わないことを話したり、夜眠らなかつたりという状態になったことがあります。  
その前日から飲み始めていた痛み止めの薬を中止したところ、数日後には治まりました。  
こういった状態を医学的には「せん妄」と言います。一種の意識低下で、この患者さんのように精神的な混乱を起こします。それを見たご家族はとても動揺してしまいます。でも、せん妄はいわゆる「気が変になってしまった」ということではありません。認知症とも違います。  
せん妄には何らかの身体的

## 教えて在宅ホスピス

### せん妄(混乱)



### 薬、血液…身体に原因

⑬ 的な原因があります。例えば肝不全、腎不全といった内臓の異常。医療用麻薬、睡眠薬などの薬剤の影響。

因を改善できれば良くなるということですが。  
せん妄は特に高齢者や衰弱している末期がんの患者さんに起こりやすい。痛みなどのつらい症状や入院などの環境の変化といった何らかのストレスはせん妄を悪化させます。入院中にせん妄になった患者さんが、自宅に帰ったとたんにせん妄が良くなることはしばしばあります。

ご家族として大切なことは、患者さんが安心してよくな関わりや声かけをすることです。そして、医療者にもすぐに相談してください。  
(ホームケアクリニック札幌院長 前野宏)

### きょうの1品

#### 寒締めハウレンソウと ささ身のスパゲティ

(1人分497kcal、塩分1.7%)

寒くなれば甘くなり、ビタミンも豊富な寒締めハウレンソウを使って和風スパゲティにしました。

◇材料(2人分) 寒締めハウレンソウ150g、玉ネギ1/2、鶏ささ身肉2切れ、スパゲティ160g、練りわさび、しょうゆこしょう、酒、オリーブ油、刻みのり

◇作り方  
①寒締めハウレンソウは土が付いているのでよく水洗いし、軸を落とす。3cm長さに切り、玉ネギはうす切り、

後藤 るみ子

ささ身は一口大にそぎ切りにする。  
②練りわさび小さじ1、しょうゆこしょう大さじ2、酒大さじ1を合わせた調味料を作る。スパゲティはゆでておく。

③熱したフライパンにオリーブ油大さじ1をひき、寒締めハウレンソウ、玉ネギ、ささ身を炒める。ささ身に火が通ったらスパゲティと炒め、合わせておいた調味料を加えてさらに炒め、味がなじんだら皿に盛り付け、刻みのり少々をあしらう。

◇メモ 寒締めハウレンソウがなくても、小松菜やいつものハウレンソウで代用できます。わさびの量はお好みで調整してください。