

# 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

このところ、お酒を飲むとなぜか胸が苦しい。そこで主治医に聞くと、「もう年なんだからお酒やめなよ」と言う。私は「先生だって大好きなお酒が簡単にやめられる?」と口走ってしまった。すると先生は「あのね、飲み続けると不整脈出るよ」。帰り道、お酒を飲んで50年の思い出が次々に浮かんだ。

## いづみ

お酒

成人になり初めて行ったカウントーバー。カクテルなんて夢の飲み物だった。有線放送では仲宗根美樹の「川は流れる」が流れていた。私の20代から30代は景気の良い時代で、仕事関係の人にナイトクラブにもキャバレーにもバーにも連れて行ってもらった。高級クラブでは得意先の社長さんが美人のママさんに「〇

〇さん、お見限りねえ。どこで浮気していたの?」と腕をつねられ、見たこともないようなうれしげな笑顔になるのを見て男性の生憎も学んだ。酒の上での失敗は一つだけ。後に夫となる人が夜中に長距離電話で「君は僕と結婚する運命だ」と言い、その日も酔っていた私は「ハイ」と答えたことくらいだ。その後、

山坂のしんどい運命が待っていた。それでも何とか乗り越えて、今は風呂上がりには「プファー」と飲む一杯のビールが幸せだったのに…。

お酒の席にはいつも笑顔や笑い声があった。楽しかったなあ。頭の中にはいまだに生ビールのジョッキが浮かぶ。これとも別れるというのか…。

中嶋 昭子 (71歳・主婦)

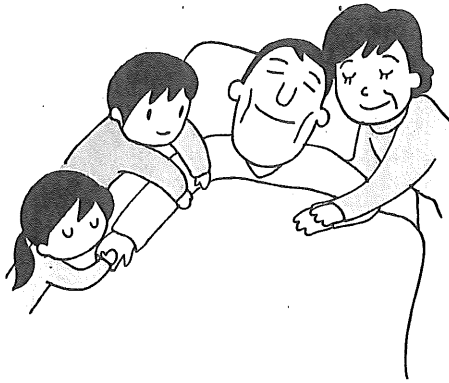
—小樽市

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。

「できるだけ家でみたのですが、最後までは自信がありません」。在宅ホスピスを始める時に多くの家族が不安を口にします。つい40年ほど前は多くが自宅で最期を迎えていましたが、いまは病院で亡くなることが主流で、みどり経験のない人が増えたからです。しかし大丈夫、家族だけでみどりをすることは十分可能です。看護師が家族にきめ細かく教えま

## 教えて在宅ホスピス

② が1週間くらいかと思われれる時期には「看取りのパンフレット」を渡し、詳しく説明します。



### 自宅でみどり

## 看護師が丁寧に助言

ここには「呼吸は不規則になり、肩やあごを動かして息を吸い込み、時々何十秒も息を休んだりして弱くなっていきま

また、医師や看護師がいなくても、家族だけでみどりができることや、最後の呼吸を確認したら救急車を呼ばないで当院に連絡してもらうことも書いています。

患者さんの意識が無くなった後も、耳が聞こえている可能性があるの

■障害年金無料相談会  
9日午前10時〜午後3時、北海道難病センター(札幌市中央区南4西10)。障害年金サポート社労士の会が主催。社会保険労務士が障害年金の受給資格、年金額、手続きなどについて相談を受ける。会場での相談は事前予約(熊谷さん ☎090・13000・9751)が必要。当日のみ開設する電話相談は ☎011・5211・1060 で受け付ける。

大阪府豊中市市民協働部理事  
西岡 正次さん

3年生ま  
入り、  
害者、  
い就労  
組む。

ルサポートセンターを開設した。土卦ナリ一つは、労働・福祉

いる。自力での就職活動が難しい高齢者や障害者、一人親や生

に交渉したり、事前の実習で条件が合えば企業に求人を出して