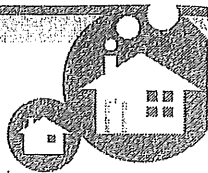


生活



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

たしみが日光角化症との診断を受けました。運動不足解消のため10年以上プールに通っていましたが、皮膚の移植手術をするため、やめました。もともと体が丈夫ではなく、体力も低下し、むくみ、ほてり、頭、顔、首に湿疹がで、体じゅうかゆいのです。下着は縫い目が凸凹していると



泳ぎ再開します

に着ています。しみは鼻にあつたので、日焼けに気を付け、家にも窓からは離れ、カーテンをして、日焼け止めクリームもつけ、神経質になっていました。精神的にも落ち込み、ひとりで涙が出てきてしまうこともありまし。人が見たら気持ち悪いと思うかな、孫に気持ち悪い。3歳の孫は「大丈夫良くなりますよ」と傷痕にさわり、「チョッキする(切る)の嫌」と涙ぐんでくれました。夫も「本人が思っているより人は見えないし気にしてないよ」と言ってくれました。夫と孫の言葉が力になりました。あれから8カ月がたち、少しは前向きになり泳ぎを再開することにしました。無理しないでゆつくりと、頑張りま。

柳田 ミツエ (64歳・主婦)
—函館市

投稿は女性だけ、600字で。郵便、ファスは原稿用紙を使い、生活部「いずみ」係子メールはizumi@hokkaido-np.co.jp。原稿には題、住所、氏名、年齢、職業、郵便話番号も明記。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。

1人暮らしで、家族がいないが患者さんは、自宅で最期まで暮らすことができるでしょうか。在宅ホスピスでは患者さんの病状が進んだ時、一般的には家族が患者さんの生活を支えることとなります。しかし、当院の患者さん約400人のうち1人だけ、自宅でおひとりとした独居の方がいます。この方は80代の肺がんの男性で、札幌の団地に住んでいました。世話をしてくれる家族はいませんでした。

教えて在宅ホスピス

1人暮らしで最期まで



在宅ホスピスのボランティア養成講習で話す前野宏医師

ボランティアで可能に

えられながら経過しました。ある日、この患者さんの呼吸がおかしいことにヘルパーが気づきました。急いで駆けつけた看護師の腕の中、この患者さんはにこつと笑い、息を引き取りました。このような末期がんの患者さんを自宅で支えるために、当院では4月から「在宅ホスピスボランティア」を始めます。幸い、多くの方々に趣旨に賛同していただきました。話し相手や病院の付き添いなど、ちょっとしたお手伝いで、患者さんが自宅で過ごせることがあります。イギリスでは患者さんの希望があれば、1人暮らしでもおひとりまで自宅で支える制度があります。日本でもボランティアの広がりにより、患者さんの希望がかなうことが期待されます。(ホームケアクリニック札幌院長 前野宏)



きょうの1品

立野 豊子

そばクレープ、白菜包み

(1人分392kcal、塩分1.5g)

肉みそと白菜を巻いて頂きます。シャキシャキした、口当たりの良い一品です。

◇材料(2人分) 薄力粉40g、そば粉40g、合いびき肉100g、玉ネギ1/4個、白菜(芯の部分)150g、卵1個、サラダ油、A(みそ20g、しょうゆ小さじ1、砂糖大さじ1.5、酒大さじ1、だし汁1/4杯)

◇作り方

①肉みそを作る。フライパンにサ

ラダ油小さじ1を入れ、みじん切りの玉ネギを炒め、しんなりしたら合いびき肉を加えて炒める。Aの調味料を入れて煮る。あくを取り、弱火にして汁がなくなるまで煮る。白菜は長さ5割に切る。

②クレープの生地を作る。薄力粉、そば粉はふるってボウルに入れる。卵は割りほぐして水1割と混ぜ、粉の入ったボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。生地は20分休ませる。

③フライパンに薄くサラダ油をぬり、薄焼き卵を焼く要領でそばクレープを6枚焼く。クレープに白菜、肉みそを入れ、包んで食べる。