



東日本大震災シリーズは今回が最後となります。東日本大震災の医療災害支援メンバーの一人、現在内科外来に勤務している内海美貴子さんから支援現場での話を聞きました。

私が東北へ行った事を知った方から「大変でしたね。」と言われる度に穴に入りたくなる。私は一体何ができたんだろうと。「何かの役に立つかも？」と軽トラックに乗り、津波で壊された家に連れて行ってくれたり、1カ月刺っていない髭面で大笑いした方。「みんな流されました。」とサバサバと言った校長先生。血圧の心配をされると「それどころじゃないんです。」と厳しい表情で言った泊浜の世話人の方。あの時出逢った人達は今どんな日々を送っているのだろう。

日が経つにつれ薄らいでいく気持ちに戸惑う。何かしなければと思っているのに。今出来ることは？自分が体験したことを一人でも多くの人に長く伝えていくことだと思い、折に触れ聞いてもらっている。

靴を、懐中電灯を、下着を届ける為に山程の物資の中から必死で捜した。「ない。」と言われても必死に食い下がり「全部持って行って。」と言ってくれた時の嬉しさ。水の流れないトイレで溜めてあるバケツの水を見て「誰が汲んでくれたんだろう？」と何も出来なかったことへの罪悪感・無力感等。どんな小さなことでも伝えていくことだと思ふ。傾聴し、心の傷が少しでも和らげるよう手助けすることも看護師の私に出来ることだと思ふ。短い文の中で思いを伝えることは難しいが、少しでも読む方の心に届いてくれればと願う。

石鹸の選択の仕方

スキンケアで重要なのは汚れを洗い流すことです。そんな時に使う石鹸について、みなさんは興味を持たれたことはありませんか？最近石鹸の種類にも色々なものがありますね。しかし、どんなことに注意して選択すればいいのでしょうか？どんな石鹸を使えばいいのでしょうか？日々の生活に役立てて下さいね。

①弱酸性石鹸の特徴

肌は弱酸性なので、スキンケア商品はほとんどが弱酸性のものが多くあります。肌は弱酸性が保たれることで、肌の健康が保たれる仕組みになっており、もっとも大きな御利益は様々な細菌の侵入を防いでくれるということです。肌は弱酸性に保たれ常在菌によって守られている状態が一番幸せなのです。

②弱アルカリ石鹸の特徴

弱アルカリ性の石けんで洗ったからといって、弱酸性の肌がそのままアルカリ性になってしまったりはありせん。石けんで洗った後のすすぎをしっかり行えば、肌はほとんど中性になり、やがて皮膚から分泌してくる皮脂成分などにより、自然に弱酸性にもどっていきます。また「汚れを落とす」というスキンケアの基本に立てば、弱酸性より弱アルカリ性のほうがすぐれています。皮膚などの汚れをよく落とし、厚くなった古い角質をはがしやすくしてくれます。余談ですが、『美人の湯』と呼ばれる温泉はどれもアルカリ泉です。アルカリ性の泉質は、肌を透明にする「美肌効果」があるといわれています。

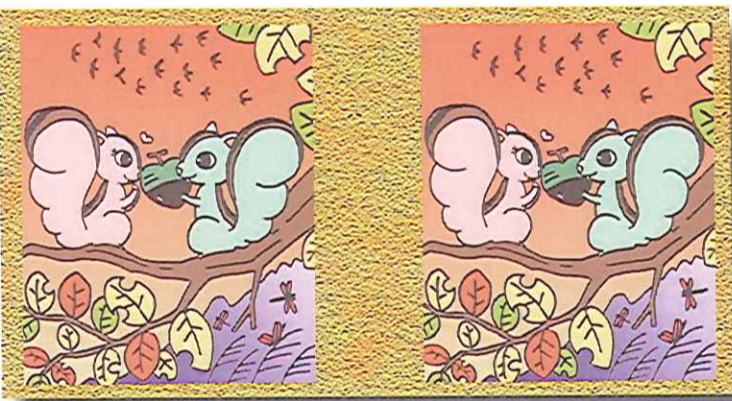
※敏感肌の方は刺激が強い場合があります。湿疹や発赤の原因になることもありますので使用時は注意が必要です。

終(ヒイラギ)

モクセイ科モクセイ属の常緑小高木。季語としては、「終の花」は冬。花言葉は「先見性」「先見の明」「機智」「剛直」。東アジア原産で、日本では本州・福島県以南、四国・九州・沖縄の山地に分布しています。高さは約2mほどで花期は10月11月に葉腋に単性または両性の白色の小花を密生させます。花は同じモクセイ科のキンモクセイに似た芳香があります。花冠は鐘形で四深裂しており果実は翌年5月6月に熟し長さ1.5cmほどの暗紫色に実ります。



みなさん、前回の間違い探しは解けましたか？今回も脳トレニングに挑戦です。頭を柔軟に左右の絵の5カ所の間違いを探して下さいね。



【答え】空を飛ぶ鳥の数・中央下の右から2番目の葉っぱの色・右端のトンボの向き・右から2番目のスキップの数・緑のリスのしっぽ上部の巻き方

介護サービスについて②

介護サービスの種類についてシリーズ化して説明をしています。今回は居宅サービスの訪問系のサービスについて話をしましたが、今回は居宅サービスの通所系サービスについて説明したいと思います。

通所介護(デイサービス)

「外出して人との交流を持ちたい」「家族の介護の手を休めたい」方は、デイサービスセンター(日帰り介護施設)に通い、食事・入浴等の提供や日常訓練・レクリエーション等が受けられます。

通所リハビリテーション(デイケア)

「施設に通ってリハビリを受けたい」「家族の介護の手を休めたい」方は、介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りのリハビリテーション等が受けられます。興味のあるサービスも詳しく話を聞きたい方は担当のケアマネが包括支援センター(えがお)に相談して下さいね。



今月の一言

「これを知ることを知らずと為し、知らざるを知らずと為せ。これを知るなり。」

知っている事は知っているとし、知らぬことは知らぬとせよ。それが知るといふことじゃ。ソクタテスの無知の知と、全く同じことを言われています。お釈迦様も全く同じことを言われています。これは間違いのない真理なのでしようね。

綾川町指定訪問看護ステーション機関紙「びいす」発行 綾川町指定訪問看護ステーション 編集 綾川町指定訪問看護ステーション 創刊 平成十九年十一月十五日