

東日本大震災から2カ月余りが経過しました。まだまだ先の見えない中で、大変な苦勞をされておられる被災地の方々には、心よりお見舞い申し上げます。当院はこの4月末で開院3年を迎えることができました。支えてくださっている皆様方には心より御礼申し上げます。クリニック通信第12号をお届けいたします。

## 院長ブログより

### 《静かなる旅立ち》

今年初めのある日曜日の早朝、突然の携帯電話で目覚めました。

電話の主は、私がふだん在宅で診ている女性患者Nさんのご家族Sさん夫妻で、Nさんが夜のうちに息を引き取ったとのことでした。

前日の夕方、訪問看護師のKさんから電話で彼女の状態報告があり、Nさんは少し肩呼吸をしてはいるが意識はまだ明瞭でバイタルサインも安定しているとのこと、ご家族の意見も取り入れてとりあえず様子を見ることにしていた矢先でした。

朝の7時過ぎ、Nさんの部屋を尋ねた私は、ベッドサイドでSさん夫妻とKさんに迎えられました。

息を引きとってそれほど時間が経っていないとおぼしき御遺体の皮膚はまだ温かく、表情はいつもと変わらず非常に穏やかでした。私はゆっくりと聴診器を当てて心停止を確認し、瞳孔が散大しきって対光反射が完全に消失しているのをペンライトで確認して、静かに臨終を告げました。年齢90歳でした。

大正生まれのNさんは、10年ほど前に脳出血で倒られました。生涯独身を貫いたため身寄りがなく、その後は同じマンション内に住む姪のSさんとそのご主人が、訪問看護師やヘルパーの力を借りながら献身的に介護されておられました。

1年半ほど前に縁あって私のクリニックに紹介され、その後当院の看護師とともに毎月のように往診を続けていました。90歳という超高齢に加えて右半身が完全麻痺のため、ほとんど寝たきりでしたが、受け答えはしっかりされておられ、しかもいつも非常に上品でした。

ただ、最近では食欲低下や褥創が著しく徐々に全身状態が悪化しており、そろそろ最期の時も覚悟せざるを得ない状態でした。今年初めに看護師とともに訪問した時は褥創がさらに悪化しており、帰り際に挨拶をすると、かすかに微笑んでうなずいてくださったのが最期になって



しまいました。

Nさんは80歳過ぎまで三味線の先生として活躍しておられたとのこと、Sさん夫妻が見せてくださったまだお元気なときの写真は、この上なく上品で美しく、凜とした立ち姿でした。病に倒れて自由が利かなくなっても、車いすの動かし方や自分では動かせない足の位置などを細かく注文するため、ヘルパーさん泣かせだったとのこと。しかし、なんと病に倒れてから覚えたというパソコンで打ち込んだ住所録を、ベッド横の机に鎮座しているNさん愛用だったという少し古めかしいパソコンの画面でSさんから見せられた時は、他人にだけでなく自分にも厳しかったであろうNさんのお人柄が偲ばれました。

死化粧をしたNさんの表情は、写真で見たお元気なころを彷彿とさせ、また大正、昭和、平成と激動の時代を強く生き抜いた充実感と、やっと最期の時を安らかに迎えられたという安堵感に満ちているようでした。

訪問看護師のKさんが御遺体の処置をしてくれている傍らで、私はNさんの死亡診断書を書きましたが、死因欄に「老衰」と書くのは、何と医師になって初めてであることに気づき、いまさらながら驚いてしまいました。

実はNさんの死は、私にとっては開業して以来初めての看取りでした。しかも、実は自宅での看取りは四半世紀の医師生活で初めての経験でした。

勤務医時代、私は数え切れないほど多くの死を看取りましたが、当然ながらそれは病院のベッドサイドでした。しかも一般外科医時代はほとんどが癌の末期、そして心臓血管外科医時代は心筋梗塞や大動脈瘤破裂など超急性の病気、あるいは残念ながら手術後に併発した心不全や感染症のような重篤な合併症などが死亡の原因で、いずれも言ってみれば壮絶な闘いの結末でした。多くの場合それは、安らかな最期とは縁遠いものでした。

そういう意味で、ほとんど苦痛もなくご家族に看取られて消え入るように逝ったNさんのような最期は、誰しもが理想とする人生の幕引きなのではないかと感じました。

私が診させていただいている他の多くの高齢の患者さんたちも、いずれひとり、またひとりと人生の終わりを迎えることになるでしょう。今際の際で、誰もが本当にいい人生だったと思え、Nさんのように心から安らかに最期の時を迎えられるように微力ながらもお手伝いできれば、それに過ぎたる喜びはないと思います。



## 今月の話題 ストレスに効く食べ物について



新年度も1カ月以上が過ぎましたが、5月病といわれるように、学校や職場など新しい環境に入って間もないこの時期は、いろいろな意味でストレスが溜まる時期ではないでしょうか？

今回は、即効性があるわけではありませんが、慢性的なストレスの予防対策に役立つビタミンやミネラルとそれを含む食品を紹介します。

**ビタミン B1** 糖質の代謝，エネルギー産生，神経機能に必須。不足するとイライラ感，めまい，記憶力低下，等の症状が現れる

☞多く含む食品：牛乳・豚肉・鶏レバー など

**ビタミン C** コラーゲンの生成，抗酸化作用。抗ストレスホルモンとして全身の抵抗力を高める

☞多く含む食品：レモン・イチゴ・キウイ など

**カルシウム** 筋肉収縮，骨形成，血液凝固に必須。また神経を鎮静化する作用がある

☞多く含む食品：牛乳・ヨーグルト・大豆・豆腐・小松菜 など

おまけ「おやつにココア」

☞ココアに含まれる「テオブロミン」には自律神経を整える作用があります

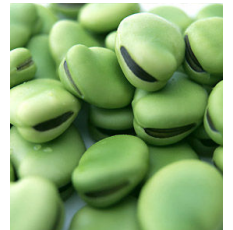


## じむこらむ ② 5月が旬のソラマメには美容効果が期待できる??

ソラマメは、春から初夏にかけて旬を迎えます。さっと茹でるだけで、ビールのおつまみ，こどものおやつにと大活躍するソラマメは、この季節だけ楽しめる味です。ソラマメは、タンパク質と炭水化物が主成分ですが、その他にビタミン，ミネラルを多く含み，単品でも栄養バランスがとりやすいのが特徴です。

特に多く含まれているビタミンB2と亜鉛は，美容面でも大きな効果を発揮します。

1. 新陳代謝を高め，肌や髪，爪を健康に保つ。
2. 肌荒れを改善する。
3. 顔や手足のむくみをスッキリさせる。
4. ダイエット効果



ソラマメは，新鮮なものほど甘味が強く，旨みが濃厚です。見た目にも鮮やかで美しいソラマメが，健康にも美容にも役立つなんて嬉しいですね。

## お知らせ

当院では，皆さんが少しでも若々しく元気でいられるように，プラセンタを治療に取り入れています。プラセンタ（placenta）の本来の意味は英語の「胎盤」です。胎盤は胎児が発育するために必要なあらゆる栄養素，ビタミン，ミネラル，酵素，アミノ酸，細胞成長因子など多様な成分がきわめて多く含まれており，これを医薬品として開発したものがプラセンタです。その効果はきわめて多岐にわたり，更年期障害，肝機能障害，アレルギーをはじめとした様々な疾患のみならず，アンチエイジングの手段としても広く使われています。当院でも多くの方々はその効果を実感されておられます。



詳細はスタッフまたは院長まで。プラセンタパワーでますます健康を増進しましょう！

☆クリニック通信のバックナンバーをご希望の方は，受付でお申し出ください。

院長ブログはHPからリンクしていますので，他のブログもぜひご一読ください。

おおかど循環器科クリニック

循環器科・呼吸器科・外科

院長

大加戸彰彦

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F

TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033

e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.com

HP <http://www.ohkado-heart-clinic.com>

診察時間 午前9～12時・午後4～7時 木・土曜日午後，日祝日は休診