



ナイチンゲールの世界

運命のクリミア戦争続き

英国陸軍病院内で目にした光景は、床は汚物と血にまみれ、ネズミが走り回り、シラミや害虫が群がり、悪臭がする環境で兵士たちは手当もされないままで廊下に寝かされていました。ナイチンゲールは、こうしては行かないと準備に取りかかろうと思ったその時、軍医長官ジョン・ホールという人物から、「患者の世話なら雑役兵がやっております。「ご婦人たちには刺激が強かったですかな？戦場はどこもこんなもんですよ。問題を起こしたくなければ宿舎で静かにしておくことですな」看護団員は、「聞いていた話と違います！私たちは兵士を助けるために来たのに！」「みんな苦しんでいるのに・・・私はがまんできません！」と。そんな看護団員に対してナイチンゲールは、「みなさんの気持ちは分かります・・・けれど今私たちは陸軍の指揮下にあります。一人でも勝手な行動をとれば、私たち全員、それを口実に本国に送り返されてしまうかもしれません。大丈夫、必ず私たちが必要とされる時がきます。その時まで今できることをして待つのです」と話しました。しかし、この時の病院はひどく混乱しており、増え続ける負傷兵に対して医師の数が全く足りてなかったのです。その上、医師の指示がなければ患者に水一杯与えることさえ許されておらず、この劣悪な環境で毎日何百人もの兵が苦しみもたえながら命を落としていきました。それでも看護団は、何一つ手出しすることが許されなかったのです。ナイチンゲールの指示に従い、届いた物資の仕分け、ほつれたシーツを縫うくらいでした。もどかしい気持ちと戦い続けた数週間後、新たな負傷兵を乗せた船がスクタリの港に到着したのです。負傷兵を助けることはできるのでしょうか？ナイチンゲールの活躍、まだまだ続きそうですね♪

種田美和

お酒の適量ってどれくらい？

正しい飲み方を知ろう

お酒の適量は？

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21*」によると、「節度ある適度な飲酒量」は純アルコールで**1日当たり平均約20g程度**

◆正しいお酒の飲み方

すきっ腹で飲まない

胃が空っぽのため、あっという間にアルコールが吸収され、悪酔いの原因になります。また、胃壁を守るものがないため、強いお酒は胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます

ゆっくりと食事と一緒に

体を壊してしまう原因になります。お酒は食事と一緒に嗜むことを習慣づければ、飲みすぎの予防にもなります。

休肝日をつくる

週に2日程度の休肝日を作り、肝臓を休ませましょう

強いお酒は薄めて飲む

ウイスキーや焼酎などのアルコール度数の高いお酒は、水などで薄めてゆっくり楽しみましょう。チェイサー（口直しに飲む水）は口の中をすっきりさせると共に、アルコールによる胃への刺激を和らげえる効果があります

純アルコール20gに相当する酒量

ビール	中瓶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
焼酎(25度)	グラス1/2杯(100ml)
ワイン	グラス2杯弱(200ml)
チューハイ(7%)	缶1本(350ml)

井筒美貴





どうして巻き爪になるの？



巻き爪は主に「間違った爪切り」や「爪への過剰な力」「指に力がかからない状態が長く続くこと」などが原因で起こります。

「指への過剰な力」がかかるのは、「外反母趾（し）がある場合」や「足の形に合わない靴を履いている場合」などです。歩行時、地面からの力が親指に加わるだけでなく、人差し指によって上からも押されるなど、足の指に過剰な力がかかるため、親指の爪がまっすぐ伸びることができず、巻き爪になります。

一方、膝が内側に入って歩く癖がある人も、親指に横から過剰な力がかかるため、これも巻き爪につながってしまうのです。

巻き爪を予防する正しい歩き方

歩き方の癖を直すことも、予防のために大切です。

足の指がしっかり地面につくよう正しい歩き方を心がけましょう

- 1、つま先が正面に向くようにまっすぐ足を出します
- 2、かかとから着地して、重心は足裏全体にかけます
- 3、上半身が前に出たら、小指を重心にのせて、そして反対側の足が地面につくときには重心は親指側に移動します
- 4、最後は親指をしっかりと押し出します



安藤 香



～手によって不安や体の不調を和らげるケア～

タクティール®ケアは、手を使って相手の背中や手足を「押す」のではなく、やわらかく包み込むように触れることで、心地よさや安心感と痛みの軽減をもたらす効果があるといわれるケアである。楡の樹には研修し認定を受けた職員が日々の業務にタクティール®ケアを組み入れ、看護・介護に役立てている。

先月まで、コロナ感染拡大予防対策によるソーシャルディスタンスの観点から、タクティール®ケアを自粛していた。その影響もあってか、透析拒否やヒステリー、不安発作など不穏言動が著しい入居者が増えてきた。緊急事態宣言解除を受けて、特に不穏言動の強い入居者に再開したところ、不穏言動の減少がみられた。このことから、人間の心理に影響していると感じ、改めて触れるケアの大切さを実感した。 呉羽生枝



編集後記

あと少しで暑い夏もすぐそこに！というところまでは来ているようですが、今年は、なかなかぐずついた梅雨が明けませんね！相変わらず新型コロナウイルスとの戦い？共存は続いているし、これまでのように暑さをみんなで楽しむということが難しい世の中になってしまいましたね。友人たちとの外食や飲み会も自粛する人は多いとおもいます。今回は、井筒主任からお酒の飲み方について投稿がありました。家で飲むお酒は、ついつい時間も忘れて、飲む量も忘れて、飲酒量が増えていませんか？ぜひ「正しいお酒の飲み方」を参考に、肝臓を労わってあげてくださいね。 兒玉 君子