

# えんがわ

第78号

2013年9月発行

発行元 衣笠病院グループ  
横須賀市小矢部 2-23-1  
Tel 046-852-1182

## がんばりすぎないで

小生、ホスピスに勤務しております。以前、在宅医療に従事したこともありま  
す。両方の職種を経験して  
思うことがあります。「が  
んばりすぎないで」在宅療  
養では本当に患者さんのこ  
とを思いやるご家族の姿が  
ありました（そうでないご  
家族もありました）。家  
で過ごしたいという患者さ  
んの想いをかなえようと一  
生懸命になり過ぎ、燃え尽  
きそうになったご家族がい  
ました。そんなにごんばら  
なくてよいのに。ご家族の  
笑顔は患者さんにとってと  
ても重要なのに。一時的に  
入院してもらい患者さんも  
ご家族も気持ちをリフレッ

シユするのは、決して患者  
さんに冷たくしているわけ  
じゃないのに。ホスピスに  
勤務していると、病状が悪  
化してギリギリの体調にな  
るまでお家でがんばる患者  
さんとご家族が時にいま  
す。そんなにごんばらなく  
てよいのに。ホスピスに入  
院することを「最期の場所  
に行く」と感じるようです。  
つらい症状があれば体調が  
ひどくなる前に一度入院し  
て、つらさを軽くしてもう  
一度お家に帰ることだつて  
できるのに。だから皆さん、  
がんばりすぎないで。  
衣笠病院 ホスピス医長

堀 正樹



## えんがわ在宅 ひとくちメモ

### 一度 食べてみんしゃい

先日「呼子のイカ」を食  
べました。私はイカの刺身  
が苦手でしたが「一度、食  
べてみんしゃい」と勧めら  
れ、勇気を出して一口。な  
んと美味しいじゃないです  
か！！そこで調べました。  
「呼子のイカ」は、イカ専  
用の生簀があり、真水や人  
の体温で触感や旨味が変わ  
る為、まな板の上に海水を  
流し、人の手の体温を下げ、  
すぐに調理しイカの旨味を  
壊さないようにするそうで  
す。うくん納得！イカは、  
コレステロールを多く含ん  
でいることで懸念されます  
が、実は胴体の部分は、消  
化が良く低カロリー、低脂  
肪で、タウリンという栄養

素が含まれ  
ています。  
タウリンは  
アミノ酸の  
一種で、疲  
労回復・血  
中コレステ  
ロール値の低下・肝機能の  
強化・高血圧の正常化・眼  
精疲労回復、またタンパク  
質を含むので血液を補う作  
用があり、イカ墨には、抗  
がん作用や狭心症に有効で  
す。何よりよく噛むことは、  
あごを鍛え、脳細胞の活性  
化に効果的だとされ、低カ  
ロリー、高タンパク質のた  
めダイエット食材としても  
注目されているそうですよ  
う。イカは加工品や加熱調  
理するよりも、お刺身の方  
が消化吸収がいいそうで  
す。皆さん、美容と健康の  
ためにイカ刺しを食べまし  
よう。



衣病訪問看護ステーション  
看護師 大川内 淑恵