

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:108 2013・10・15

## ○ 世界手洗いの日

みなさんはちゃんと手を洗うことができますか？作業後など汚れが目に見える時は、その汚れが落ちるまで念入りに洗うかもしれませんが、目に見えた汚れがないような時は、洗い方が雑になっているかもしれません。常に正しい手洗いを意識していますでしょうか。各事業所には玄関には手洗い場が設けられています。就職してから正しい手洗いを知り、手洗い習慣が身についたという人もいるかもしれませんね。私が幼い頃は固形石鹸が主流で、洗面所には固形石鹸が置かれてあり、一生懸命泡立てて手を洗っていた記憶があります。この頃では、様々な種類のハンドソープが販売されていますね。固形石鹸という響きすらどこか懐かしく感じられるのかもしれませんが。液体のハンドソープはもはや珍しいものではなく、泡タイプのハンドソープが主流のようです。手をかざすと、自動で泡が出てくる物もあり、びっくりしてしまいました。泡タイプは泡立てる手間がなく便利だと思うのですが、私は泡タイプだとすぐに泡が消えてしまうように感じて物足りないのので、液体のハンドソープの方が好きです。みなさんはいかがでしょう。何か“こだわり”はありますか？



10月15日は、「世界手洗いの日」です。ユニセフによると、世界で5歳の誕生日を迎えられずに亡くなる子どもたちは“年間690万人”もいるそうです。そしてその子どもたちが命を落とす原因の多くは予防可能な病気なのだそうです。日本で暮らしていると、水やトイレ、食事などに不自由する経験はあまりないように思いますが、世界では水やトイレ、食事などが不足しているために、不衛生な環境で生活するしかなく、下痢や肺炎などの病気にかかって命を失ってしまう子どもたちが“約200人”いるそうです。もしその子どもたちが、石鹸を使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもたちの命を守ることができ、下痢によって学校を休まなくてはならない子どもたちが大幅に減るのだそうです。想像もつかないほど大きな数字に、驚きを隠すことができません。“自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い”なのだそうです。私たちの生活にはごく当たり前にある“せっけん”。その当たり前が整っていない子どもたちが世界には多くいるのですね。そこで、正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。これからの季節は空気も乾燥して風邪をひきやすくなります。日頃から手洗いを徹底していきましょう。各事業所でも、手洗いの実技研修をしてみるとおもしろいかもしれませんね！

## § : 54 緩和ケア その2

前回からテーマは「緩和ケア」です。“ホスピス”や“緩和ケア”という言葉が耳慣れた言葉となってきたでしょうか。まずは“ホスピス”や“緩和ケア”という言葉に慣れることから始めていければ良いのではないかと考えています。馴染みのない言葉だと、「難しい」「覚えられない」という気持ちが先行して、なかなか考えること自体を避けてしまいますよね。まずは口に出してみて“言葉だけは知っている”と自信を持って言えるというところから始めてみませんか？“ホスピス”や“緩和ケア”と、2～3回声に出してみてください。すぐに言葉だけは知っているという胸を張って言うことができますよ。

今回は緩和ケアの定義等について考えていきたいと思います。



### ○ 緩和ケアとは

それでは馴染みになった「緩和ケア」という言葉の定義について考えてみましょう。WHO(世界保健機関)は、「緩和ケア」について、以下のように定義しています。

#### \* WHOによる定義 (2002年)

緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題を早期に発見し、的確なアセスメントと対処(治療・処置)を行うことによって、苦しみを予防し、和らげることで、クオリティー・オブ・ライフ(QOL:生活の質)を改善するアプローチである。



### ○ ホスピスとは

「ホスピス」というと、末期がんの人が最期の時まで過ごす病院というイメージが強いかもしれませんが、本来は最期の場所を指す言葉ではなく、理念そのものを指している言葉です。ですから、在宅で最期を迎える場合もホスピスです。治る見込みのない末期がんなどの人の苦痛や死の恐怖を和らげ、尊厳を保ちながら最期を迎えるためのケアです。本人を支える家族へのサポートも行います。最期の時まで、自分らしく少しでも快適に生き、その結果としておとずれる安らかな死、尊厳に満ちた死を迎えたいと自ら望む人をサポートすることが、ホスピスや終末期医療の理念なのです。肉体的な苦痛を和らげるだけでなく、精神面もサポートしていくことが大切です。そのように考えると、私たちがサービスを提供している場所でも、ホスピスの考え方は大切なもので、有用なのではないでしょうか。

**Happy Halloween · Happy Halloween · Happy Halloween · Happy Halloween**

10月31日はハロウィンです！私は毎日があっという間に過ぎてしまうように感じているのですが、みなさんはいかがでしょう。昨年のハロウィンは仮装もしませんでしたし、お菓子も食べず楽しめなかったのが、今年は何か楽しめることができたら良いなと思っています。どうなることだかわかりません。早く秋を楽しまないと、冬になっちゃうぞ！

**\* Trick or Treat? お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ！ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**