

健康で輝く人生を



講師：看護婦・ケアマネージャー
笠原 千津子

人との出会い「他生の縁」を大切に

みなさん、こんにちは。ただ今ご紹介にあずかりました笠原です。よろしくお願いいたします。

私とパンテックユニオンとの出会いは、一昨年の夏、アセック（神戸市内にある民間のボランティア団体）主催のモンゴルボランティアツアーに参加したことがきっかけとなっています。同じツアーに参加されていたパンテックユニオンの方が現地の食べ物が合わず体調を崩し、介抱したのがきっかけとなりました。じつは今年のツアーにも参加したのですが、二年前と同様に今度は夏風邪をひき体調を崩したパンテックユニオンの方を介抱することになり、何かパンテックユニオンとは縁があるのかなって思いました。

そういった出会いから今年の6月には定年を直前にされた方を対象とした「スタートアップセミナー」に健康問題の講師としてお招きいただきました。その時は、あれもこれもとたくさんの事を伝えたいという気持ちから、1時間の講演時間があっという間に感じられました。

そして今回またセミナーの講師として声をかけていただき、みなさんにお逢いできるのを大変楽しみにしていました。それは昔、父からこんな話を聞いていたからです。「袖摺り合わす

も、多少の縁」という諺（ことわざ）は皆さんもご存じだと思いますが、通りすがりに見知らぬ人同士の袖と袖が摺り合うのも多少は縁のあることだということで「人との出会いを大切に」という意味も含まれていると思うのですが、私の父がいうには、「タショウ」とは「他生」と書き、「他生の縁」とは、仏教用語で過去・現在・未来の永続性のある「三世の生命観」にもとづいたもので、現世での人との出会いは、じつは過去世でも何らかの縁があったから出会っているのです。その出会いは来世でも同じように出会うことになる。つまり人と人との出会いは決して偶然ではないんだよ。だから人との出会いは何よりも大切にしなければならないよ、と父から教えられたことを私はいつも心に留めています。ですから、本日こうして出会ったみなさんともひょっとすると過去世で友だちだったのかも知れませんね。

前置きが長くなりましたが、せっかくの出会いを大切にしたいと思っています。最後までみなさんよろしくお願いいたします。

お母さんの年、間違ってるよ

では最初に少し自己紹介をさせていただきたいと思っています。私は現在、神戸市北区にある兵

兵庫県立光風病院に看護婦として勤めています。本日のセミナーに参加されているみなさんは、私が見る限り私より若く見えますね。たぶん私が一番年上なんだと思いますが、昭和21年生まれで、今年53か54歳になると思います。

なぜ、こんな曖昧な言い方をするのかと言いますと、私には3人の子供がいるのですが、私が32歳の時に一番下の子が生まれ、その子の幼稚園や小学校の日曜参観などで20代の若いお母さんたちの中で自分のお母さんだけ30代では子供にとってかわいそうかなと思い、思わず年令をごまかしてそのまま通してきたのです。高校入学の時に、提出書類に私の生年月日を書かなければならなかったのですが、年令がばれることを恐れて、知らんぷりして書かなかったことを覚えています。ここまでして子供に年令を偽り続けてきたのですが、昨年思わぬことから本当の年令がばれてしまいました。

昨年のモンゴル・ボランティアツアーに私の元患者さんが参加されました。その方は阪神淡路大震災の時に、最愛のご家族も、家も店も無くされ、それが引き金となり自暴自棄からアルコール依存症となり、光風病院に入院されました。その後、見事に立ち直られ社会復帰し、これからの人生は困っている人に何かしてあげることに捧げたいと大決意をされ、モンゴルへのツアーに参加しました。このことがある新聞に「私がこうしてモンゴルに行けたのも、光風病院の看護婦さん（53歳）のおかげ」と年令とともに掲載されていました。そういった年令のことなどよりも、掲載された内容についてとても嬉しく感じた私は、その記事を息子にすぐ見せたのですが、息子は記事の内容はともかく「この新聞、お母さんの年、間違ってるで」となりいっきに本当の年令がばれてしまいました。ということで今年で54歳になります。

私は終戦後に生まれたわけですが、父の実家は大阪城の近くで大きな酒屋をしていたそうです。ところが空襲により、父が戦争から帰ってきたときには焼け野原となり、仕方なく母の実

家である西宮へ家族そろって疎開することになりました。父はその後、仕事はしていましたが、お酒を飲む量が多くアルコール依存症のようになっていました。母は、看護婦をしており今考えてみると、母が家計を支えていたように思います。私の姉も看護婦ですが、姉は国立の看護学校へ入学し、看護婦となりました。私もそんな母親や姉の姿を見て看護婦になりたいと思ったのですが、私までもが看護学校へ行くと学費がたいへんで親に迷惑をかけるということもあって、中学を卒業と同時に働きながら、準看護学校に行くことにしました。

準看護学校を卒業したのち、神戸社会保険中央病院に就職し、働きながら夜は定時制高校に通い楽しい学生生活を過ごしました。

定時制高校卒業後、高等看護専門学校にも合格していたのですが、結婚の話があり断念。それから約三十年、主婦として、3人の子供の母親として、そして看護婦として頑張ってきました。

悔いのない人生を…… 48歳で正看護婦に

看護婦としていろんな患者さんと接し、様々な相談を受けているうちに、本当に人の何倍もの人生を送ってきたように感じ、とても充実した人生だったと思います。でも自分が死ぬときに思うのは、「もっと勉強して正看護婦として終止符を打ちたかった」とそれだけが心残りになると感じることはありません。

そんなことを考えたりしながら忙しい日々を送っていたある年、ひとつの転機が訪れました。

娘が正看護婦となり、息子が大学生になったときに、同僚の準看護師の方が高等看護専門学校の試験を受けるのを迷っていると聞き、「じつは私も勉強したかったのよ」と受験を薦めたところ、「じゃあ笠原さんも受けてみれば、挑戦しなければきっと後悔するよ」と励まされました。

「よし、私も挑戦してみよう！」と発心し、高等看護専門学校を受験することになったのですが、私は当時すでに45歳であり、正看護婦の資格に合格することはかなり難しいのではと感じていました。

受験教科は、国、数、英でしたが、とても難しく、1回目は努力の甲斐なくだめでした。しかし、「なんとしても合格したい」と執念を持って受験勉強に取り組み次の年には見事、合格することができました。

合格後、現在勤めている病院を2年間休職し、看護学生として、そして主婦として両立させる生活が始まりました。勉強については、今までの豊富な経験が功を奏して誰にも負ける気がしませんでした。欠点を取ると追試があるのですが、その追試一つにしても受験料が加算されるので家計のためにも必死に勉強、実習と頑張ってきました。そしていよいよ卒業かと思われた1月に、阪神淡路大震災となり学校は休校となってしまいました。

勉強、実習も出来ない状態が続き、3月に行われる国家試験に合格できるかどうか不安な気持ちでいっぱいでした。しかし、この2年間の苦労が実り、48歳にして無事、正看護婦として合格することができました。

使命があるうちは死なない

正看護婦に合格した喜びもつかの間、その年の4月に私は人生最大ともいえる自動車事故に遭いました。後ろからトラックに追突され、前を走行していたトラックに潜り込むような形で、運転していた車の屋根が紙切れのようにへしゃがり見るも無惨な状況でした。

とてもひどいもので、今生きているのが不思議なくらいの重大事故でした。しかし、私はその時の様子を一部始終覚えています。看護婦をしているせいか傷の具合、治療法など冷静に判断でき、また運転中に聞いていたBGMのどこの

フレーズで事故にあったかまで、何故か覚えています。以前にも仕事、学校、家庭と忙しさのあまり猛スピードを出して警察のお世話になったことがあります。警察から、「こんなスピードで事故にあったら、死んでしまうかも知れませんよ」と言われました。その時私は直感で「私は、この車で死んでしまうかも」と思い、子供たちにもそのことを話しました。

こんなこともあって事故の連絡を受けた子供たちは、「お母さんはもうダメでは」と思ったようです。しかし、奇跡的に大きなケガにも至らず生還しました。

その時父が「ちーちゃん、人間には寿命があって使命があるうちは、絶対に死なない。きっとやり残していることがあるからだよ」と言った言葉を今でも覚えています。

モンゴルの未来の看護婦のために 白樺ナース基金を設立

モンゴル・ボランティアツアーへの参加は今年で2回目だったのですが、今回はモンゴルに着いてからツアーのみなさんとは何日か別行動をさせてもらいました。

それは、施設に收容されている子供たちの衛生状態や健康状態を自分自身の目でよく見て少しでも看護をしたいと思ったからです。

限られた時間の中で十分なことは出来なかったのですが、非常に深刻な状況を目の当たりにすることになりました。

モンゴルでは、親に捨てられマンホールの下で生活しているマンホールチルドレンと呼ばれる子供たちがいます。子供たちが暮らしているマンホールの中には各家庭に暖房として供給しているスチーム配管が通っていて、その配管に不用意に触れた子供たちの手や顔などは、火傷のためケロイド状になっていました。

またある11歳の子供を診察しましたが、体温計が振り切るぐらいの高熱に冒されていて、何の手当も施されないままの状態で放置されてい

るのです。

また15歳の少女は腹痛に悩まされていました。通訳を介して話を聞くと「月に生理が2,3回来る」「子供が産まれて間もなく死んだ」など、15歳の少女が何故なのと思うような返答がかえってきたのです。

決めつけるわけにはいきませんが、社会基盤や福祉制度などまだまだ未成熟な分野の多いモンゴルという国の問題だとは思いますが、その被害に遭っている子供たちには何の罪も責任もないのになと思いました。それどころか、日本の子供たちにはないほどのキラキラした表情をしています。

東ゴビでは、開業して間もない病院を訪ねました。医師1名、看護婦1名、栄養士1名といった小さな病院ですが、入院患者は18名とたくさんの患者を収容していました。あとで、「国から指定されている収容人数は5名とされている」と聞きここでもモンゴルという国について考えさせられました。

ウランバートルにある、モンゴルでも3本の指に入るほどの大きな病院では、年間1,000件もの手術が行われているそうです。そこの外科のドクターと話をしたときに「ガンの末期患者に対しての痛みの緩和ができない。日本ではどうしているの」と尋ねられ、「現在日本では痛み止め（モルヒネ）を投与しています」と答えたのですが、どうもモンゴルでは硬膜外から痛み止めを注入するカテーテルすら入手が難しいようでした。

ナースの服装にしても、各人バラバラで個人的に購入した物を着用していましたが、これほどの病院においても設備面、福利面など行き届いていない実状をかいま見ることに愕然としました。

看護婦としてこの医療機器もない、衛生材料もない、何も無いこの国に、せめて白衣や、簡単な医療器具など、私自身のできる範囲で集めてモンゴルに送ってあげたいとすら思いました。それと今回モンゴルを訪問したもう一つの

目的は、看護婦になりたくてもなれない子供たちへの援助をしようということです。

モンゴルでは、看護学校の学費は1年間で日本円で約30,000円ぐらいかかるそうです。これは日本での価値に換算すると約60万円に相当し、裕福な家庭で育つ子供しか行けません。ましてや施設に収容されている子供にとっては夢のような話で、看護学校など行けるはずありません。そのようなことを、同僚の看護婦の仲間に相談したところ、みんなで援助していこうということになり「モンゴル白樺ナース基金」を設立しました。

この制度は、モンゴルで看護婦になりたいと希望するガッツのある子供に対する基金で、今回のツアーでは4人の子供に対しての支度金として寄付してきました。モンゴルという国での看護婦の育成が、私のやり残している「使命」のひとつだと思っています。

看護とは患者の生命力を高めること

私は、看護と女性としての役割、母親としての生き方は共通する部分があるように思います。

高等看護専門学校に行くまで、私は他の看護婦さんに負けないくらい、良い看護婦だと思っていました。しかし、学校へ通った2年間「看護とは」、「人間とは」、「命とは」という基本的な問いかけに対し、私は今まで患者さんに対して何かをしてあげることが看護だと思っていたのですが、じつはそれは間違っただけかたをしていたんだと感じました。

そんなことを考えることになったきっかけは、受験の前、同僚の看護師の方に数学の家庭教師をお願いし教わっていたのですが、無事合格し、そのお礼をしようとする「お礼なんていらぬ。そのかわりに『看護とはなにか』を宿題にするから」と言われたことです。それから2年間の勉強が終了し、私自身の出した答え

は、「看護とは、その患者さんに対して生命力を高めること、その患者さんの自然治癒力を高めること」だということです。

母親が元気ややる気といった本来、子供の持っている力を精一杯引き出すということと「看護」とは共通している部分があるのではと思っています。子供の具合が悪いときに、額に手を当てる、つまり「手当」などは看護婦の理念に共通するものがあるように感じています。つまり患者さんにとって何が必要であるかを考えることや、一番必要なことをすることが看護だということに気がついたのです。

ある医学部の教授が出版した本の中に、「看護という職業は、医者よりもはるかに古く、しっかりとした基盤に立っている。医者が直せる患者は少ないけれど、看護できない患者はいない。最後の最後まで看護は出来る。看護は患者が病院に足を踏み入れた時点から始まり、医者は患者を診てから始まる。」と書いてありました。

看護と母親、共通しているところはありますが、自然と「看護」が身に付いていく「母」の偉大さに感心しています。

子供たちの心の成長を ゆがめているものは

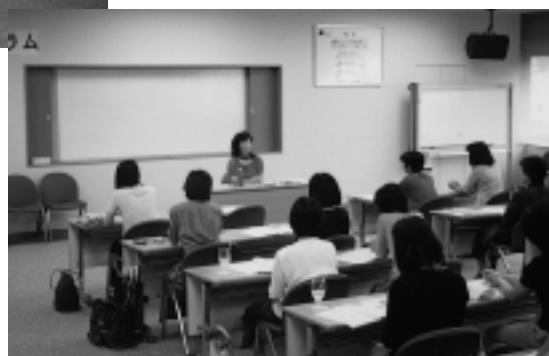
私の勤めている病院は、県立としては唯一の精神科を単科とした病院です。一口に精神科といってもその病気の種類は様々なのですが、私の勤めている病院は公立ということもあり、じつに様々な病状や問題を抱えた患者さんが入院、治療に來られます。

たくさんの病棟があるのですが、私の勤務部署は男女混合の開放病棟で社会復帰病棟です。複雑な事情により家庭復帰、社会復帰出来なくなった患者さんを治療し、退院後の住居紹介や訪問看護、そしてヘルパーとの連携もとるなどスムーズな社会復帰ができるまで患者さんと接しています。

他には男子女子の急性期病棟、男子女子慢性期病棟、思春期病棟やアルコール病棟（全9ユニット 450床）というのもあります。思春期病棟では思春期を迎えた方ばかりが入院しているのではなく、父親、母親としてもおかしくない年齢に達した慢性の患者さんや思春期に問題のある様々な方が入院しています。思春期病棟



「子供の具合が悪い時に手を当てる『手当』は看護に通じる」という話に受講者のみなさんも納得



の患者さんを見ていますと、発病の原因が思春期を迎えた段階で起こるのではなく、患者さんのほとんどが幼少の頃からの生育歴に問題（原因）があるように思われます。

先日、東京で開催された「思春期・青年期精神科看護」という研修会に参加したのですが、その研修会の中でも、最近社会問題としても大きく取りあげられる幼児虐待の事例の報告があり、そうしたことも含め子供が育っていく過程で何らかの原因により発病すると統計的にも実証されているとの報告がされていました。

私は、子供と共に関わっていくのがとても好きで、息子や娘が学校に通っている間は可能な限りPTAなどの役員を務めるようにしていました。現在は、私の子供たちも大きく成長し、そういった役を務めることはないのですが、神戸市内の小学校で5年生を対象に行われる自然学校にボランティアの「救護教員」として毎年同行するようにしています。

子供たちと合宿をする中で、ぜん息の子、心臓手術を受けた子、足の不自由な子などいろんな世話をしながら子供たちと正面から向き合って6日間を過ごします。

体調を崩した子供のケアだけではなく、時間の許す限り子供たちの話を何でも聞いてあげようと私自身の心を開いて接していると子供たちは家族のことや友だちのことなどいろんな話をしに来るようになります。ある時は、男の子が「僕、殺される」と言って私のところにきたのです。じっくりその子話を聞いてみると、どうも義父から虐待を受けているようでした。今、その男の子は保護されて施設「少年の家」から学校へ通っていますが、子供にとって一番安心できるはずの家庭が、ひとつ間違えると子供の心身に大きな傷を残す凶器になってしまうことも事実です。現在では思春期の年齢は12歳から18歳といわれ、この時期が一番大切な時でもあり、やはり育った環境に大きく影響されていることは言うまでもありません。

みなさんもお存じの夏目漱石ですが、彼は神

経症状と精神病の間（ボーダーライン）にあったといわれています。有名な「吾輩は猫である」の内容を見てもその感じが現れています。

漱石は、生まれて間もなく生まれた日が悪いというだけで、四谷にある古道具屋へ里子に出されました。その後いったんは実家へ帰って来たのですが、またすぐに里子に出され、のちは門前名主のもとへ養子に出されてしまいます。生後間もない頃から本当にかわいがられず、いらない存在のごとく扱われていました。最終的には夏目家に戻り、成長し作家として有名となっていきますが、成人してからも精神症状が思わしくない状態の生活が続いていたそうです。この話からも、いかに幼児期に育った環境が大事かということが、感じられます。

あなた自身のNatural Killer細胞を活性化させましょう

本日のセミナーはパンテックユニオン会員の奥さんを対象としたものなのですが、みなさんは定期的に健康診断を受けていますでしょうか。

会社に勤めるみなさんのご主人は全員が定期健康診断を受けていると思いますが、ご家庭にいる主婦の方はなかなか受診できない方が多いのではないかと思います。

現在、我が国の死因のトップはガンであり、みなさんにぜひ勧めたいのはガン検診です。子宮ガン、乳ガンそして胃ガンなどは早期発見し早期治療で完治することができます。

また大切なことは十分な検診を受けることです。たとえば一般的な子宮ガン検診は、子宮頸部の組織を採取し検査するのですが、これだけでは完璧な検査をしたとは言えません。なかには子宮ガン検診を毎年受けていながら、体の調子が悪くなり検査を受けてみると、すでに子宮ガンの末期症状を起こしており、助からなかったケースもあります。子宮ガン検診において早期発見をするには、もちろん検診に行くことは

前提として、エコーや内視検査を行うことをすすめます。やはり、いくら細胞検査を行っても医師の目で直接確かめるのが一番だと思います。このことは子宮ガン検診だけではなく胃ガン検診、大腸ガン検診などでも言えることで、胃カメラや大腸ファイバーで内部を検査してもらってこそ、ほんとうに異常がないか確かめることができるのだと思います。

自分の健康管理は人任せにするのではなく、自分自身が納得の出来るように心がけることだと思います。それともっと大事なことは自ら予防をするということでしょう。最近では、食生活が欧米化しているため大腸ガンになる方が多くなっています。予防方法の一つは食事のバランスを考え、海藻類や根菜類（大根、人参、ゴボウなど）を摂り動物性蛋白や脂肪の摂取をひかえるように、ぜひ心がけて下さいね。



「ナチュラルキラー（NK）細胞を活性化させましょう」と語る笠原さん

ところでみなさん、NK（ナチュラル・キラー）細胞というのをご存じでしょうか。人はいくら健康に気をつけ予防を重ねても発病することがあります。このようなときに最前線で活躍するのがNK細胞と呼ばれる体内にある免疫です。白血球やリンパ球などの一種で体内の病原菌やウィルスを撃退する、または癌細胞を殺す働きをします。現在の医学研究によると、このNK細胞の働きの強さ（NK活性）が体の免疫力を知るバロメーターであると注目されています。ガンをはじめ生活習慣病の多くは、その発病が食生活、喫煙、飲酒などの個人の生活習慣によると言われています。NK細胞の働きは、年令とともに低下していきませんが、それとは別に生活習慣やストレスによっても低下しますので、バランスの取れた生活を送るとともに、ス

トレスをためず前向きな考え方で生きることが大切だと思います。

最後に、参加者が女性の方ということで更年期障害についてお話ししたいと思います。更年期障害は、閉経前後の各5年間の約10年間を指すことが多いようです。この時期では、加齢に伴い急速にエストロゲン（女性ホルモン）の分泌が低下し、その影響で様々な症状が現れます。その症状には、自立神経調節中枢の機能変化による「ほてり」「のぼせ」、中枢神経系の機能変化による「不眠」、その他にも「骨粗鬆症」、高脂血症が原因での「心筋梗塞」、「脳溢血」、「動脈硬化」などがあげられます。更年期は女性なら誰にも訪れる時期ですが、人によって症状の軽重度が違います。その違いは、精神面の状態によって大きく左右され、たとえば女性性や母性性の喪失感などにより発症し、人生に前向きの人や心にゆとりある状態であれば発症しないといったことが言われています。

いずれにせよ、生活習慣やバランスのとれた食生活、そして精神的にも余裕を持ってNK（ナチュラルキラー）細胞を活性化し、いつまでも健康で、いつまでも美しく、いつまでも良い人生を目標に頑張ってください。本日は長時間、ほんとうにありがとうございました。以上
（文責：松原義昭）

かさはら ちづこ
笠原 千津子プロフィール

経歴：

社会保険中央病院で7年間、その後、精神科看護婦を希望し、現在の兵庫県立光風病院に移り29年、看護歴36年のベテラン看護婦として現在も活躍中。その間、思春期から更年期障害、生活習慣病など幅広いテーマで健康セミナーの講師を務め好評を得る。数年前からはモンゴルへのボランティアにも取り組み、将来、看護婦を目指す子供の里親として支援も行っている。また、介護保険のスタート時からケアマネージャーとしてお年寄りとの関わりも深めている。