

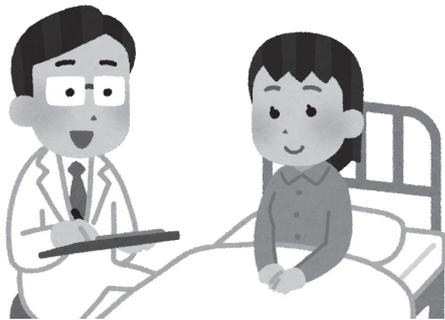
『予測できること 予測できないこと』

2021年、今年も残りわずかとなりました。この広報でお話がお手元に届くころには、クリスマスが終わり、新しい年を迎える準備で忙しいころかもしれません。2021年は皆様にとつてどのような1年でしたでしょうか？振り返ってみるとコロナ禍でお正月の帰省もできず、新年会や成人の日、催事もなく、あたりまえの日常があたりまえではなくなりました。そして人生初めてのコロナワクチンの接種が開始され、打つべきか、打たずに様子を見るべきか悩んだ方も多かったことと思います。

また、ここ数年は、自然災害も多く、川が氾濫したり、赤潮の被害が生じたり、いづどこで何が起こるか分からない、予測不能なことが多くなったような気がします。天塩町は普段から風が強く、慣れてはいますが、さすがに最近の風はとて強く風速35m/秒の警報が出ていた夜には「朝目覚めたら天井がなくなつて空が見えていたらどうしよう」と思い、眠ることができませんでした。

このように、予測ができないこととは、これからもきつとたくさんあると思います。しかし逆に予測できることもあるはずで。私た

ち看護師は患者さんを目の前にしたとき、自覚症状や他覚症状、バイタルサインや検査データ、そして医師の診断から、その患者さんの病気の最悪な状態を頭に置き、そのような経過をたどらないよう看護診断からプランを立案します。そのプランに沿って日々の看護ケアを実践していきます。状態が安定し回復途中、自宅での生活を想定し健康を維持した生活を送るために、どのような支援や生活様式が必要かを考え、支援させていただきます。退院後、今までのような生活を続けていたらどのような生活が続いていたらどのよう程度予測できることがあります。



だからこそ、生活の中で注意していただくことをお話しさせていただきますが、患者さん、ご家族は、「そんなこと言われなくてもわかっているよ、でもできないよ」と思うのかもしれない。でも、独りだったらできないことも、少しだけ誰かが支えてくれたら「できる」に変わるかもしれません。

天塩町には、札幌のように、選択できる施設やサービスが少ないかもしれないが、お隣さんや、町内会のかた、お友達、保健師さん、役場の方など顔見知りの方が持てるという、大きな強みがあります。そばにいる誰かに、すこしだけたすけてもらいませんか？

それと、もう一つ、未来予想図を思い浮かべてください。2022年、年の初めに親のことを考えてみてください。先延ばしにしないで、これから先のことを予測できることを、どうしていくか考えてください。いつまでも、親は元気で、あたりまえの日々が続くとは限りません。病気になるから考えるのではなく、今から考え、予測を立てて計画してほしいのです。

自分だけで考えられなかったら、病院を利用してください。看

護師の私たちに声をかけてください。病院は具合が悪くなつて受診するところだけではなくあります。病気になるような予防するための方法を知っている場所でもあります。また自分がどのように生き、どのように人生の幕を下ろしたいか一緒に考えることもできる場所でもあります。どうぞ私たちを活用してください。

2022年、天塩町の皆様が1日1日、お元気で明るく生活できるように、私たち病院職員は皆様のそばで皆様の声に応えさせていただきます。2022年も、どうぞよろしくお願いいたします。



(文責)看護師 佐々木千代子

