

メータオ・クリニック支援の会（JAM） 会報メール 第79号

[2015年12月号]

NPO法人メータオ・クリニック支援の会（JAM）支援者の皆様

いつもご支援していただき、誠にありがとうございます。
JAM 会報メール第79号をお送りします。

JAM は2008年3月に発足されたNGOです。ビルマ/ミャンマーからタイへ貧困や戦火を逃れてきた人々の病院、メータオ・クリニックの活動を支援する目的で設立されました。

支援者の皆様へJAMの最新の活動をほぼ毎月中～下旬ごろ会報メールにて発信いたします。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

<目次> [ページ]

ミャンマーにおける洪水被害に対する緊急支援のご報告

メソトマンスリー

国内から

編集後記

次号の予定



皆様、寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。年の瀬も押し迫ってまいりました。

メータオ・クリニック支援の会（JAM）は、昨年に引き続き、今年も国内や現地で各事業を遂行してまいりました。

現地には2015年8月より、6代目の派遣員の神谷友子看護師が赴任し、前任の鈴木みどり看護師と交代しました。日本事務局スタッフを代表して現地の人々と協力して活動を続けております。特に今年は、看護の導入に向けた支援も開始し、多忙ながらも充実した活動をさせていただいております。

このようにJAMが設立から8年に渡って活動を継続できておりますのは皆様の温かなご支援のおかげです。本当にありがとうございます。

ご支援くださいましたすべての皆様へ感謝いたします。JAMはこれからも皆様の支えと共に進んでまいりたいと思っております。

ささやかな気持ちですが、先日、賛助会員の皆様にご報告している住所あてにJAM特製卓上カレンダーを送らせていただきました。どうぞ、ご活用ください。

来年もメータオ・クリニック支援の会（JAM）への変わらぬご支援のほど、よろしくお願いたします。

ミャンマーにおける洪水被害に対する緊急支援のご報告

多くの皆様からご支援いただきましたミャンマーにおける洪水被害に対する緊急支援金総額120,075円により、以下物品を被災地の方々に届けました。なお、支援物資の提供にあたっては、現地・海外緊急支援団体と協力し、JAMはその一部を支援いたしましたことを合わせてご報告いたします。

【支援物資内容】

米50袋、食用油300本、塩300袋、魚の缶詰650本、蚊帳500セット



カレン州パアン地区





北シャン州にて避難する人々
写真提供：Emergency Assistance and Relief Team (EART)

また、支援金の一部は、支援金送金後の10月上旬、北部シャン州で発生した内戦により避難を余儀なくされた6000人の国内避難民に対しての、医薬品、食糧の支援にもあてさせていただきました。こちらは、現地報告より緊急を要した対応が必要であったため、事後報告となりましたが、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

皆様の温かなご支援に当会一同、心より感謝申し上げます。
今後とも、当会ならびにメータオ・クリニックをどうぞよろしくお願い申し上げます。

メソトマンスリー



【メソト＝神谷 友子】

最近のメソット

日本はもうすっかり冬なのでしょうか。メソトは12月でも日中は30度を越えるので毎日半袖で過ごしています。12月は、イベントが多い月です。1日は世界エイズデー、5日はタイ国王の誕生日、翌6日はメータオ・クリニックの院長 Dr.シンシアの誕生日、25日はクリスマスです。メータオ・クリニックでは、年間の祝日が4月にある水かけ祭りの4日間を除くと、残りあと4日しかないのですが、そのうちの2日が12月のタイ国王誕生日とクリスマスです。

タイでは国王の支持が絶大で、町中にお祝いの写真入りパネルや黄色いTシャツを着た人であふれていました。今年は誕生日に合わせて世界中のタイ人が自転車に乗るというイベントもあり、メソトでも多くのミャンマー人が「Bike for Dad」のシャツを着ていました。メソトでは移民の人の多くは自転車を利用していますが、特にバンコクは車で移動する人が多く、環境面においても自転車を普及させたいという狙いもあるようです。肥満気味なタイ人も多く見かけるので、これをきっかけにタイの都市部で自転車人口が増えたらいいなと思います。





(写真1 : Bike for Dad イベントの様子を TV で放映していました。)

6日のシンシア先生の誕生日には、クリニックに多くの人が集まりました。夜はミャンマーから歌手が来て歌ったこともあり、国境を越えてミャンマーからお祝いに来ている人もいたようです。シンシア先生は本当に多くのミャンマー人に慕われているなど実感しました。私も日本人仲間数人と一緒に日本の歌を歌いました。ミャンマーでは、長渕剛さんの「乾杯」がミャンマー語で歌われています。日本語だったので最初はなんの歌か分からないようでしたが、途中から分かってくれたようで手を振ってニコニコとみんな聞いてくれたのがうれしかったです。音楽は国境を越えるコミュニケーションになるのだと思いました。



(写真2 : シンシア先生の誕生日パーティー。クリニック内で開かれたので患者さんもたくさん来ていました。)

世界エイズデーのイベントの時に、今年の8月に行ったタイ人と移民のこどもたちとの音楽交流のイベントにも来てくれたタイ教育省の方お会いしました。とてもいい取り組みなので、ぜひ来年も実施しましょうねとお話ししてきました。

世界エイズデーでは、JAMで支援している移民学校、CDC校の音楽クラブの生徒さんたちもパレードに参加して演奏しています。楽器が足りなかったり、音楽の指導をしてくれる先生もおらず、厳しい状況の中でも生徒たちは頑張って演奏が上手になってきていると、CDC校の先生が誇らしげに話してくれました。





(写真3：世界エイズデーのパレード。左手前の女の子が JAM から寄付したピアニカを使っています。)



(写真4：世界エイズデー。右から CDC 校校長、タイ教育省役人、Dr.シンシア、神谷。)

先日、私にとってとてもショックな出来事がありました。目の前で急にミャンマー人の男性が倒れて、意識はなく心肺停止の状態でした。すぐに人が集まって蘇生の処置が施され、私も心臓マッサージを行いました。救急車で近くの公立病院へ搬送されていきましたが、残念ながらお亡くなりになったと後から聞きました。ミャンマーでは、飲酒や喫煙を好む男性が多く、特に40～60歳代の男性に、このように急に死亡してしまう人が多いのだそうです。生活習慣を改善したら、この死亡率は減らすことができるかもしれません。十分な収入がなく、バランスの良い食事を取るといったことは、健康についての知識のあるメータオ・クリニックのスタッフでさえも難しいことではありますが、少しずつでもミャンマーの公衆衛生の状況が改善されるよう、国境での活動に生かしていきたいと思いました。

クリニック病棟内においては、約1か月前から外科病棟に入院中の大きな褥瘡がある患者さん3名に対して、チームを組んで4週間後の退院を目標に退院指導を行ってきました。私は看護ケアについて、自宅での褥瘡処置の仕方、尿道カテーテルの管理、入浴など体の洗い方、栄養管理についてを担当しました。他に、リハビリスタッフがマッサージや運動について、ヘルスマネージャーが家族への連絡や退院時の移動手段的確保などのソーシャル面を担当していました。どの患者さんも最初はベッドに寝たきり状態で、骨が見えるくらいの深い褥瘡ができていた方もいました。体の向きを変える度に痛くてか弱く叫んでいた患者さんは、最初は車いすに座ることさえ難しいように思いましたが、車いすに座ってみるととても嬉しそうにされて病棟の外で日光浴をしたり、ご家族と散歩を楽しまれていました。メータオ・クリニックのスタッフは、治療についての勉強はしていますが、看護ケアについての勉強が足りていないようで、このように離床を促すことも海外からの専門職ボランティアに言われてみて、やっと必要性を理解してくれたようで



した。車いすで気持ちよさそうに散歩をしている患者さんを見て、メソトへ来てから初めて看護師として役に立てたような気がして私もとても嬉しく感じました。



(写真5：外科病棟の患者さんに乗せています。この患者さんが車いすに乗るのが初めてだったので、私も含めてスタッフ5人がかりで、シーツごと移乗しました。)

昨日はメータオ・クリニックの各部署ごとにクリスマスのお祝いをしていました。私は、プレゼント交換でカレンシャツを頂きました。みなさまもどうぞよい年越しをお迎えください。メリー・クリスマス&A HAPPY NEW YEAR!!!



(写真6：産科病棟のクリスマス会。かわいく飾りつけしてあります。シンシア先生も来ていました。)

きょうのゆめ

メータオ・クリニックのスタッフを中心に、毎月現地の人にお話しを伺っています。

今回お話しを聞かせていただいたのは、メータオ・クリニックの小児科病棟でスーパーバイザーをしているティン・ティン・ソウさんです。

ティン・ティン・ソウさんは1979年生まれの36歳女性、ミャンマーのイヤワディー管区出身です。5人の兄弟のうち2人はアメリカに渡り、残る3人はイヤワディーに現在も住んでいるとのこと。メソトに来る前は、ミャンマーで1年6か月の助産師のための勉強をした後に、イヤワ



ディーのヘルスセンターで4年間働いていたそうです。このヘルスセンターは公的な機関で、ミャンマーの国内に多数ありそれぞれが10～50の村をカバーしていて、ヘルスワーカー、助産師、ヘルスアシスタントが各一名ずつ、二人のボランティアの合計5名から組織されている施設とのこと。そこでは、助産師として出産の介助、予防接種、情報収集などの仕事をしていたそうです。ご両親が亡くなったのをきっかけに、イヤワディーよりもメソトの方がアメリカに住んでいる兄弟とインターネットや電話などで連絡が取りやすいからとの理由で、7年前にメソトへ妹さんと二人で渡ってきました。ミャンマー国内はインターネットや電話の通信状況がよくない上に、費用も高いのだそうです。メソトではメータオ・クリニックの小児科病棟にずっと7年間勤務していて、2014年より現在のスーパーバイザーの地位に就いたそうです。メータオ・クリニックの病棟は、それぞれインチャージと呼ばれる病棟の責任者がトップにいて、スーパーバイザーは病棟内でその次に来るNo2のポジションにあります。さらに病棟のスタッフは3つのグループ(シフト)に分けられ、それぞれのグループにシフトリーダーがいます。日本と同じように、病棟は夜間もずっとスタッフがいて、この3グループで、1日を3つの時間帯で区切って、デイトタイム(8-15時)、イブニングタイム(15-22時)、ナイトタイム(22-翌朝8時)の3交代のシフトで勤務しています。休みは週に1日だけ、それぞれのスタッフが毎週何曜日に休むのか決まっています。スーパーバイザーの彼女は9-16時の勤務時間で、毎日小児科病棟に来る患者さんについて、どの疾患が何人なのかなど全体的に把握して記録したり、病棟のスタッフたちに技術的なことや病気の診断や治療について指導したり、時にはクリニック内全体のスタッフ向けのトレーニングで教えたり、インチャージの代わりにミーティングに出るなど、病棟内のみならずクリニック内でも重要な立場にいるスタッフの一人です。

そんな彼女の夢は、ここメータオ・クリニックで経験を積んだのちに、故郷でコミュニティを持つこと。ミャンマーの子どもたちは、途中で学校に行けなくなってしまったり、健康教育がもっと必要なので、子どもの教育の支援をしたいそうです。メータオでたくさんの経験ができて、ここで働くことができるとても幸せ、でもまだ学ぶことがたくさんあると。ミャンマー国内の状況にもよるけど、2～3年後には故郷に戻りたいと考えているそうです。

ここメータオ・クリニックでは彼女のように、スタッフたちの多くが知識を得て経験を積んだのちに、故郷に戻って還元したい、自分たちの村をよくしたいと思っています。そのため、メータオ・クリニックにずっと残って後輩の指導ができる現地スタッフが少ないという問題もあります。これは東京の病院でも同じですが・・・でも、ミャンマー国内では医療の知識や技術を学ぶ機会を得ることができないスタッフが、ここで学んだ後にミャンマーに還元できることは、ここメータオ・クリニックの存在する価値の一つであると言えます。

ここメソトは、12月になって朝晩が涼しくなってきた、体調を崩すスタッフもちらほら見かけます。夜寝るときの患者さんのためのブランケットが不足しているそうです。また、患者さんの服、ベットシート、タオルなども足りていません。日本のみなさまからの支援に感謝しています、10パーツでも20パーツでもいいので寄付してもらえたら嬉しいです、とティン・ティン・ソウさんは話していました。メータオ・クリニックでは常に物資が不足しています。JAMからも限りのある予算の中から、より役立ててもらえるよう、現地スタッフからのニーズを聞きながらどこに支援していこうかといつも悩んでいます。彼女はとても面倒見がよくて仕事熱心です。そんな彼女を見習ってか、小児科病棟のスタッフもみんな親切で真面目に仕事をしています。今までJAMでは小児科病棟に関わることはあまりなかったのですが、私のことを快く迎えてくれました。この病棟には、日本からも医師が何人かボランティアに来ていました。

ここ、メソトへ来てから、生まれた場所でこんなにも生活環境が違ってしまうものなのかと感じています。日本と比べてしまうと、厳しい環境のようにも見えますが、そんな中でも楽しく生活しているようにも見えます。彼女の夢がかなって、ミャンマーの子どもたちが教育をしっかり受ける機会が増えますように。





写真1：ティン・ティン・ソウさんと小児科病棟にて。



写真2：小児科病棟の裏にはキッチンがあって、低栄養のこどものために病棟のスタッフが料理をしたり、スタッフの食事もここで作ってみんなで食べています。

国内から

【東京＝菊池】

最近の癒しの時間

JAM 会員のみなさま、お久しぶりです。2012年夏より正会員として JAM の活動に参加させて



いただいています、菊池と申します。普段は、都内にある総合病院の内科系病棟で看護師として勤務しています。会報記事を書かせていただくのは、約2年振りになり、時間の経つ速さを感じております。前回の記事は自己紹介が中心でしたが、今回は最近のプチ癒しの時間をご紹介しますと思います。

11月中旬より約1カ月間、講習会に参加するため、人生初の電車通勤生活を送っていました。自分には電車通勤は無理だと思い、病院から歩いて15分程の所に住んでいる私にとって、病院に出勤するより早く起き、決まった時間帯の電車に乗り、1時間半近くかけて通勤(通学?)するというのは、正直ちょっとしたストレスの種でした。もちろん、普段の出勤でそれ以上の時間をかけて通われる方がいらしたり、この研修にも3時間かけて来ているという方もいらっしゃるのですが、自分の甘さも反省しつつの通勤生活の始まりでした。しかし、講習会3日目の帰り、一緒に帰っていた人に声をかけられて窓の外に目をやると、夕焼け空の中に逆光で富士山の影がとてもキレイに見えていました。そのあと同じような位置で見ても、そこまで大きく見えないのですが、真っ赤な夕陽中に見えた、あの時の富士山の影が目に焼き付いています。その日以来、通勤に慣れていったこともあるのかもしれませんが、通勤時間への想いがマイナスなものから、少しプラスに感じるようになりました。天気の良い日は、あの日見た富士山以上のきれいな富士山を求めて、車窓を見てしまいますし、駅から講習会会場まで15分程歩くのですが、道のりや敷地内にある木々の紅葉していく様子に嬉しくなったり、霜が降りているのを発見して、どおりで寒いはずだと納得したり…普段の通勤では気にすることのなかった小さな季節の変化等に癒されています。四季の変化って、いいものですね。

通勤をされている方々にとっては、日常の1つなのかと思いますが、初めてかつ限定された期間の通勤は、私にとって素敵な発見の時間になりました。私は、自分がこんな小さな季節の変化等をこんな風を感じられるとは思ってもみませんでした。忙しい日常生活の中、たまにちょっと目線を変えてみると、新たな発見があるのかもしれません。いろいろな場所で様々な仕事や活動をされているみなさま、年末年始から年度末にかけて忙しい時期かとも思いますが、お身体ご自愛ください。心が疲れたとき、窓の外に目を向けてみると何かハッとするものが見えるかもしれません。私も小さなことに喜びを感じる心を持ちたいと思います。

2016年もみなさまにとって、素敵な時間にあふれた1年になりますように。

車窓からの富士山（走ってる電車から撮ったので、ちょっと分かりにくいですね。）



紅葉（敷地内のもみじ）



公園の木



編集後記

先日、岩手に行ってきました。
一度、食べてみたかった、わんこそば。到着早々食べることにしました。

しかし、駅ビルでお店に入ったものの、みんな、ふつうのおそばを食べています。
「こりゃ恥ずかしいかも・・・」と思ったけど、食べなかったら、きっと東京に戻ってから後悔すると思ったので、やっぱり食べることにしました。

店員さんに「地元テレビ局の女子アナウンサーさんは100杯食べた」と聞き、
60杯で「小結」、100杯で「横綱」って言われたので、とりあえず、60杯がんばってみようかなーと軽く目標設定。

わんこそばを食べているのは、店内で私たちだけなので、近くの席の皆さんのあたたかい応援つきで結局、私は、73杯食べたので「関脇」です。夫は、84杯食べたので「大関」でした。胃袋は、まだ入りそうだったけど、「おいしい」と思っているうちに無理せず終了としました。

ちなみに、帰り際に聞いたのですが、ここのお店は、わんこ10杯で、かけそば1杯に相当するらしいです。そして3000円くらいするので地元の人たちは、普段のごはんには食べないそうです。



