

## 学長先生・お世話連絡ノート

学長の健康を守る会（淳風寮、栄養士）

ここに三種類の記録集があります。その一つの表紙には「学長先生、お世話連絡ノート」と記されています。これは平成三年五月十日から平成四年四月二十一日までの学長先生お世話連絡帳で、栄養士間の連絡を記録したものです。また、一冊は学長先生の健康を守る会発足（平成三年六月二十四日）より、入院される（平成四年三月十二日）までの二百五十五日間の予定献立集です。残る一冊は学長先生の健康を守る会の発足経過、献立作成要領、実施献立集などです。これら三冊の記録を有りのまま載せながら、二百五十五日間、淳風寮栄養士がひたすら学長先生の御健康を祈り乍ら、共に生活した様子を振り返り、今は亡き学長先生を偲んでみたいと思います。

### 一、学長先生の健康を守る会発足前後

平成三年五月十日頃の記録からみますと、当時は淳風寮の夕食を中心に、学長先生の好みの料理を希望に合わせ  
てお運びしていました。

四、ミキ先生とともに生きて

5/10 (金)	西山	<p>・炊飯ジャーの性能に感心した。 1合と2合の「やわらかめ」のボウ量は、下記のとおり お願します。</p> <div data-bbox="519 300 700 379"> </div> <p>2合の、3合の、線の半分は 気持の量で。</p>	<p>備考</p> <p>→ 5/29 変更</p>
----------	----	--	----------------------------

5/12 (日)	前本	<p>・炊飯ジャーがまだ不明です。(Mrs. Tに聞いて下さい。)</p> <p>・こんにやくを頂戴しました。</p> <p>・「こすたをいんぐ」2杯分ほど、こすたまで入て 専長室へ持参して行きました。</p> <p>・酢はう油 (酢: はう油 = 1:1) を作って持参して行きました。</p> <p>・酢 500cc 専長室へ持参して行きました。</p> <p>・専長先生の「スプーン」(茶と白のツボ) を住家の奥の部屋に 持参して、ハンカチに掛けています。</p> <p>・こすたを入れた下箱を、下箱の右の下に置いておきます。</p> <p>・来週の日曜日 (5/14) に専長室へ持参して行きます。</p>	<p>→ 5/14に持って行きました。</p>
----------	----	---	-------------------------

5/20 (日)	乙田	<p>・専長先生のお夕食は、全部冷蔵庫に入れておくこと。 その際、三輪にバットを1つ置く時は、以て決めた 方法を忘れずにしておくこと。</p> <p>(※ 果物と味噌汁 (おひたし) は、こすたの下 冷蔵庫の一番下に置いておきます。 (これは 布巾でくくること 置きます。))</p> <div data-bbox="377 1177 785 1311"> </div>	
----------	----	---	--

嗜好面では、肉以外は何でも召し上がられるが、公務上、お食事の時間が不規則となり、なかなか規則正しい食生活が困難でした。

《朝食》 起床され、TV（NHKニュース）をつけられ、われわれ栄養士が配膳し易い状況を配慮下さり、朝食は比較的規則正しく召し上がり、体調が悪くない限り、残さず召し上がっておられました。

《昼食》 公務多忙なため、なかなか定刻喫食が守られず、不規則な食事でした。

《夕食》 栄養士が遅番を終え（九時）、帰り路に学長室を見るとまだ灯りがついており、十時前後に宿直の先生に送られて暗い夜道を住宅へ帰宅されます。帰宅後、栄養士が運んで置いた夕食を電子レンジで温めたり、自分流にアレンジして召し上がっておられました。しかし、そのまま疲れて休まれることも多かったのではないかと推察しています。

## 二、平成三年六月二十二日（土）

学校医であり、学長先生の主治医でもある桑原先生から私に電話がありました。「学長先生の健康を守る会を作って下さい。そうして三度三度きちんと食事をしていただかねばなりません。端的に云うと、学長先生は栄養失調です。」その時の血液性状の一部を記すと次のとおりです。

血清たんぱく 五・五mg/dl（正常値六・五～八・二mg/dl）

ヘモグロビン 九・七g/dl（正常値 一二・一～一五mg/dl）

血圧 一五六～八二

四、ミキ先生とともに生きて

直ちに学千先生に相談の上、当時お世話連絡ノートの方たち、すなわち淳風寮の栄養士にお願いに行きました。勿論、学千先生もお願ひされました。実施献立集からその日の様子を窺うと、全員の栄養士さん達からただちに快諾が得られたわけでもなく、また、ミキ先生も有難うよと受けられたわけでもありません。しかし、「ミキ先生は学園の神様です。神様の一大事には、私達は何をさておいてもしなければなりません。するとかしないとかの段階ではない。するんです。」と、心を鬼にして、押しつけがまして云って私は帰って行きました。

当時、寮の栄養士はベテランの先輩が二人退職し、新人二人が交代に入り、七名で約三百食の食事を作り、高校生のお弁当作りが始まっていたので、本当は大変なことは重々納得できたものの、ここは何としても、ミキ先生の健康を考える会を円滑に運ばねばならなかったのです。

実施献立の記録から、六月二十二日～二十五日までの様子を探ってみると、次のようです。昼食は寮も大変なので、私が作ることにしました。

〈経 過〉		担当者
6/23 午後三時～ 四時	豊後先生が話し合いにこられる 内容 動機、方法について	
6/23 午前九時三十分～ 十時三十分	6/25～30まで献立表立案 豊後先生より呼び出しがある 内容 目的、方法の詳細について	中村 乙田

午後一時頃

・食事を持って行く者について、最初はご理解していただけなかったが、こちらの実状とかをお話してなんとか理解していただけた。  
・献立表だけでなく、栄養量も算出するようにいわれた。  
舎監経由で学長先生からご連絡がある

**内容** 昼食を豊後先生に作っていただくのは特に公私混同になるため、栄養士が担当してほしい。

↓手があき次第、学長室へ

午後一時五十分、  
一時五十五分

豊後先生にTELして、学長先生の意考をお知らせする

乙田

午後二時、  
二時十五分頃

豊後先生も調理実習の様子を、この機にお目通しただきたいので料理を加えさしていただきたいことと、栄養士側も勉強になるので、その料理を加えてお弁当を寮で用意していること、皆の手があかないので、桑原さんをお願いしていることを伝えるようにといわれる。

学長先生との話し合い

**内容** やはり昼食を豊後先生の方で用意することを恐縮され、実習の残り等がある場合にしていただくことは納得されたが、あくまで寮で用意するように

といわれた。

**処置** 学長先生の気持を尊重するため、調理室で作られたものを寮で盛りかえた。

しかし味がわかるらしく……困った。

午後五時頃

豊後先生からTEL

学長先生からのお話をお伝えした所、寮で用意する。これに豊後先生の方も参加するといわれた。

岡本、乙田

#### 四、ミキ先生とともに生きて

こうしてスタートしたものの、ミキ先生には一度に多忙な公務を切り換えることは難しく、食事時間も一定しくく、食事も少なく、ミキ先生と栄養士のコミュニケーションがうまくいきませんでした。次の六月二十八日のような記録が残っています。この記録から思い起こしてみると、栄養失調の原因は、三月の終わりから四月にかけて歯を悪くされ、その治療などのために、食欲がなかったことが原因ではないかと考えています。勿体ない、勿体ないとおっしゃりながら、なかなか理想的な喫食状況にはなりませんでした。

#### 三、献立作成基準および注意事項

学長先生の献立作成基準および注意事項は栄養士が相談して次のように設定しました。

献立作成上、基準としたこと及び注意事項

##### (1) 栄養所要量

生活強度Ⅰ	女	80才	身長130センチメートルの最少値参照
800キロカロリー			穀類 60% (120g)
			蛋白質 20% (40g)
			脂質 20% (17g)
カルシウム	350mg		
鉄	10mg		

ビタミンA 1800IU

〃 B<sub>1</sub> 0・4mg

〃 B<sub>2</sub> 0・6mg

〃 C 50mg

## (2) 注意事項

### ① 今までの食習慣を考慮して設定した

・脂質をひかえる（今までの濃牛乳1日2本をU牛乳1本半にして調節）

・蛋白質は十分にとる（動物性蛋白質は嗜好面からレバー以外の肉は避け、魚、卵、牛乳に限定する）

・穀類は米、そうめんを中心にして、不足分を芋、砂糖、はちみつで補充する

（そうめんを好まれるので主食に2回取り入れ、1回をおかゆにした）

（はちみつは牛乳に必ず入れて飲用された）

・水分、ビタミンは十分にとる

（お水は亀山の水を急須に必ずいっぱいに入れておく。その他として、レモン湯、シソジュース、ゆず湯などにも亀山の水を使用する）

#### 四、ミキ先生とともに生きて

##### ② 調理上考慮していたこと

- ・油をできるだけ使用しないようにするため、魚はホイル焼きにした。週に1回刺身をつけた（鯛が大好きで、5切れくらいがちょうどよいようでした）
- ・そうめんは、食べやすいように波状に盛った。
- ・芋、野菜などはきざむよりは、やわらかく煮てある方が食べやすいとのことなので、一口大の大きさにして、やわらかく煮た。

・生野菜（きゅうり、トマト）や果物（柿、いちご）はすりおろした。

・レバーは血ぬきをしっかりと、やわらかく煮てつぶした。

・味噌汁は具をだして長時間煮込み、味噌をといて汁のみをつぐ。3日に1回は粒大豆を混合する。

##### ③ その他

- ・全体に召し上がられる量が少なかったため、いただき物があつた際、それをバランスよく献立に取り入れる。
- ・先生の体の調子にあわせて分量は必ず多いか、少ないかを確認して用意した。

##### ④ お好きだった食物

そうめん、寿司、刺し身、果汁、酢の物、おもち、おはぎなどの和菓子、アイスクリーム



# 〈学長先生の1日の食事に必要な目安量〉

<p>糖質を主として供給する食品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米 20g → <math>\frac{7}{8}</math> → <math>\frac{7}{8}</math> (朝、お粥を食べて下さい)</li> <li>●そばめん 50g (昼、25g分)</li> <li>●もちみ? 25g (大匙2杯)</li> <li>●砂糖 10g (大匙1杯)</li> <li>●果物 ※かん類 20g</li> <li>※他の果物 30g</li> <li>(かん類、や他の果物の出汁を 1日1回50g、毎日)</li> </ul>
<p>たんぱく質を主として供給する食品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●魚 35g (か身の約1/2)</li> <li>●卵 50g (1ヶ)</li> <li>●牛乳 300g (牛乳瓶1.5本)</li> <li>●乳製品 5g</li> <li>●豆腐 50g (納豆丁)</li> <li>●大豆 1g</li> <li>●豚レバー 2g</li> </ul>
<p>脂質を主として供給する食品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●油脂 2g (ササ油大匙1/2)</li> <li>●糧奥類 1g</li> </ul>
<p>ビタミンを主として供給する食品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●緑黄色野菜 70g</li> <li>●淡黄色野菜 150g</li> <li>●海藻 1g</li> </ul>

#### 四、ミキ先生とともに生きて

また、実施していく上で、状況に合わせて学長先生とお話し合いをしながら、理解し合いながら、食事時間、食事量の調節をさせていただき、七月九日の血液性状は次のように快方に向かってきました。

血清たんぱく 六・〇mg/dl (六月十八日 五・五)

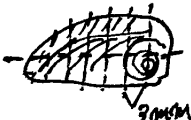
ヘモグロビン 一〇・八g/dl (九月七日 九・七)

血圧 一五六／八二

このような結果を聞くと、健康を守る会としても大変うれしいことです。

このことから、栄養管理を円滑に運ぶためには、食生活以外の生活全般にわたって、細々と総合的に配慮していくことが、栄養改善につながることを学ばせていただいたと感謝しています。しかし、少し健康状態が快くなられると、また「モトノモクアミ」で、秋の中頃から学園訓を書き始められ、お正月までに百三十枚も書き終えられ、再び健康状態は後戻りをしていきました。

8 (24)	乙田	学長先生が、椅子から転落され、首より下の局部を打撲されました。恵美子先生から、氷をお預かりして冷凍庫に入れてあります。随時、お持ちしてあげてください。	
-----------	----	---	--

3/14	11/2(土)の つづき	8/25(日)
乙田	広本	玉谷
<p>3/12に安佐北市民病院に入院され、恵美子先生よりレモン水を用意するようにいわれたので、以前、栄養液の入っていた乳白色の容器に入れて副学長先生にお渡ししました。</p>	<p>刺身の大きさが皆さんまちまちだったので、おたずねしてみました所、下図の様に横に1/2、縦が3ミリ幅くらいで持つて行った方がよいとのことでした。</p> <p>ローソク+せん香代880円を明日、いただけるそうです。いただかれた方は、西山さんへ返して下さい。</p> 	<p>学長先生がけがをされて2日がたちました。ご容態は、打撲された部分が痛むらしく、氷で冷やされて横になって休まれております。食欲の面は心配することなく、以前とかわらない様子です。今の所、学長先生の身の回りのお世話は恵美子先生がされています。</p> <p>朝と昼の主食(お粥)は学長先生のご容態がよくなるまで、以前と同じようにしてこちらが作るようになりました。夕食はそうめんを柔らかくゆでてお持ちして下さい。</p>

四、ミキ先生とともに生きて

4、ミキ先生のご冥福を祈る

無理を押して学園訓を書き終えられ、三月に入ると風邪を召され、「三月七日 具合が悪いので今日は一日休まれるそうです。西山」から悪くなるばかりでした。

三月十二日に入院され、生死の境をさ迷うの例えのとおりでありましたが、病状が一段落された四月二十一日で記録は終わっています。

入院された後も、付添いに付かれた方のお弁当を作り、事務局のどなたかがお持ちしたり、三月三十日、四月十三日の記録のように、病院との連絡を取りながら、ミキ先生の健康を守る会は大下昭子先生にバトンタッチされていきました。

4/13	伊藤
<p>学長先生に酔じょうゆを作ってもっていきました（岡本さん、乙田さん）          登根先生より学長先生にだんごを作ってほしいと粉をいただきました。          〈作り方〉          熱湯でこねて、だんごにはちみつをまぜて甘くして2コ作る          〈期間〉          16日から2日おきに作る（16、19、22、25…）          ※15日以降のお弁当をお願いする際に          一緒に持っていていただこうようにお頼みする</p>	

平成三年六月二十四日に発足した会は、平成四年三月十二日、ミキ先生の入院を機会に、その主体は病院管理に移行していましたが、その間、八月十五～十七日、十二月二十九～三十一日、一月一～五日の十一日間は休日につき、恵美子先生にお願いし、それ以外の計二百五十五日間、いや、それ以前を加えると約三百日位、ミキ先生の健康を祈念し乍ら、共に生活したことになります。しかし、遅番が再び学長室の灯りを見ることがなく、平成五年の暮を迎えた事は残念この上なく、涙が止まりません。心よりご冥福をお祈りいたします。

（豊後 記）