

# Hamamas



Jan/ 2011

Now mi stap long Kokopo. Long Kokopo,  
I gat planti nature na gutpela si na  
naispela kal sa. Ol semna mi lai ki mtoki m  
yupela long Papua New Guinea. Ol semna  
mi meki sampela toksave long Hamamas.  
Sapos yupela i gat laik long Papua New  
Guinea, bai mi Hamamas. Tenkyu tru.

こんにちは。任地での活動が終わり、もうすぐ日本に帰国します。今回は最後のエッセイになります。今回は私が2年間、パプアニューギニアで行ってきた活動を主に写真を通して話させて頂きたいと思います。

## <病院診療>

2年間を通して入院、外来患者さんを診療してきました。入院患者さんでは、脳卒中、マラリア、結核による髄膜炎、下肢骨折、糖尿病など疾患が多かったです。外来患者さんでは、腰痛の患者さんが圧倒的に多かったです。その他、スポーツ障害、肩痛などの疾患等もありました。また病院での診療のひとつにClub foot（先天性内反足）という生まれつき足の変形がある患者さん（写真参照）に対しての診療も行っていました。この疾患は1000人に1人の割合で発症するそうです。治療としては足にギブスを巻いていき、足の変形を矯正していく事を行っていました。



入院、外来患者さん診療風景



先天性内反足の患者さん

足を矯正するためにギブスを巻いている所

先天性内反足患者の手術を行っている所

## <訪問診療>

私の病院では入院期間が短く、十分にリハビリテーションを受けられないまま退院する患者さんが多く、また一度退院してしまうと交通手段不足など様々な理由で再来することが難しい患者さんが多かったため、退院後のフォローアップとして訪問診療を始めました。昨年は、私と同僚、ドライバーの3人で訪問診療を行っていましたが、今年の後半の数回は病院スタッフと共に訪問診療に行える体制がとれはじめ、病院内での理学療法科への理解が少し得られたのかなと思いました。



訪問診療 2009

病院スタッフと訪問診療 2010

## <カランサービス>

病院から退院する小児患者さんのフォローアップのひとつとして、カランサービスでの診療を始めました。昨年は主にヘルスセンターに行き、診療を行っていましたが。今年は私の病院の敷地内にあるカランサービスのセンターにて毎週、小児患者さんの診療を行っていましたが。またカランサービスが主催するワークショップにてリハビリテーションの話をさせていただきました。



カランサービスでの診療

カランサービスでのワークショップ

(左：カランサービスセンター 右：ヘルスセンター)

## <ヘルスセンター巡回診療>

ヘルスセンター巡回診療では、州内にあるヘルスセンターを巡回し、ヘルスセンターの情報を集めたり、ヘルスセンタースタッフと共に訪問診療を行っていましたが。また州政府のスタッフとヘルスセンター巡回する事も行っていました。赴任当初はほとんどヘルスセンターとのネットワークがありませんでしたが、2年間の活動を通して、ヘルスセンタースタッフと関わりをもつことで、

ヘルスセンターとのネットワークが作られ始めたのかなと思いました。しかしまだまだやらなければいけない事がたくさんあると思います。



州政府のスタッフとのヘルスセンター巡回

遠隔地のヘルスセンターでの訪問診療



ヘルスセンタースタッフとの訪問診療

ヘルスセンターでの診療

### <Workshop>

病院、ヘルスセンタースタッフへの理学療法の知識、技術の習得、地域での理学療法の普及のため、各地でワークショップを行ってきました。ワークショップを行う事で、病院、ヘルスセンタースタッフとの連携が取れはじめ、ワークショップを行う必要性をすごく感じました。地域での理学療法の普及活動の一つとして、PNGの人達の多くが抱えている腰痛についてワークショップを主に行ってきました。



病院での理学療法ワークショップ

オイスカでの腰痛ワークショップ



理学療法、腰痛のワークショップ

(左：ココポ高校 中央：アーバンヘルスセンター 右：ルーラルヘルスセンター)



ヘルスセンタースタッフへのワークショップ

ワークショップ用に作成した冊子

<Awareness>

理学療法の普及活動の一つとして、ラジオ、新聞のメディアを通して理学療法の紹介、腰痛について話をさせてもらいました。また理学療法の紹介、腰痛予防についてのポスターを作成し、病院、ヘルスセンターなどに貼ってもらいました。ヘルスセンターにポスターを貼っている時、多くの人達が見に来てくれました。



ラジオ局内

新聞記事

ポスターを貼ってくれているヘルスセンタースタッフ

ポスターを見に来てくれた人達

**Welcome to Physiotherapy Department**

①What's a Physiotherapy?  
Physiotherapy is to do exercise with patients to support Activity of Daily Living(ADL).  
—For example roll over,sit up, sit down, stand up,standing Exercise,walkingexercise,Muscleexercise,Stretching exercise etc

②Where does Physiotherapist work?  
Physiotherapist usually works in the Hospital. And we sometimes visit Health Center, Callan Service and Patient's Home.

Physiotherapist

**Have you ever felt lower back pain?**  
There are a lot of lower back pain patients in PNG. They have some problems in their daily life. Especially, they mistake how to carry things.

☆How to carry things☆

× Wrong  
1:standing position  
2:spine bend  
3:things far from body  
4:use arm power only

○ Correct  
1:squatting position  
2:spine straight  
3:things close to from body  
4:use leg power

**Have you ever felt lower back pain?**  
PNG people usually cut grass in their daily life. Some people feel lower back pain after cut grass. They mistake how to cut grass. Let's change how to cut it !!

☆How to cut grass☆

× Wrong  
-standing position  
-spine bend  
-No support with hand

○ Correct  
-squatting position  
-spine straight  
-Body support with hand

○ Correct  
-sitting position  
-spine straight

**<OL GUTPELA EXERCISES BELONG BAKSAIT PEN>**

**How Long Lukaakait Dan Baksaait Bilong Ya**

**SILIF**

**BINDAAN**

**ROHM KAS**

**NANAS**

**How Long Lukaakait Dan Baksaait Bilong Ya**

**SILIF**

**BINDAAN**

**ROHM KAS**

**NANAS**

**How Long Lukaakait Dan Baksaait Bilong Ya**

**SILIF**

**BINDAAN**

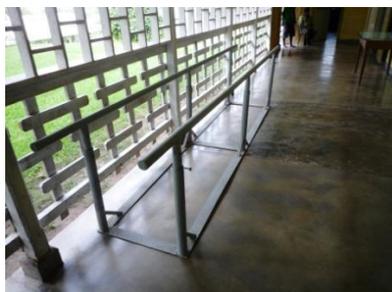
**ROHM KAS**

**NANAS**

病院、ヘルスセンターに貼っていたポスター類

## 〈その他〉

その他の活動として、病院に協力してもらい、リハビリの治療道具等を作ってもらったりしていました。特に平行棒は多くの患者さんの立つ、歩く運動のためになりました。また、JICAを通じて私の病院に車いすを寄贈して頂きました。また理学療法書の書籍を寄贈して頂きました。また地方のヘルスセンターには入院設備はあるものの、松葉杖などのリハビリの補助具なども無かったため、ヘルスセンター巡回の際に各ヘルスセンターに補助具を寄贈していました。



作成してもらった平行棒



作成してもらったホワイトボード (左: 入口 右: 室内)



作成してもらった治療用ミラー



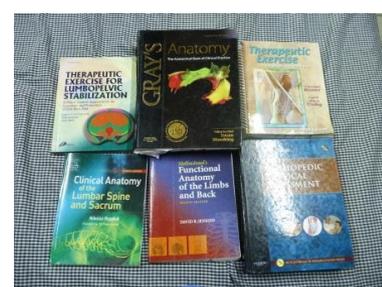
作成してもらった本棚



病棟への車いすの寄贈



ヘルスセンターへの松葉杖の寄贈



理学療法書籍の寄贈

## (おわりに)

2年間、Hamamas を通してパプアニューギニアの事を紹介させて頂きました。異国の地でボランティアをさせて頂いたこの2年間は苦労した面もありましたが、色々な活動に取り組むことができてよかったです。このような活動が行えたのも病院側の大きな理解があったからです。特に私のカウンターパートには色々相談し、本当に助けてもらってばかりでした。。2年間活動を共にしてくれた彼にはとても感謝をしています。

この2年間は私の人生の中ではほんの一部の時間でしたが、ボランティア活動を通して様々な事を学び、経験できたことが私にとって大きな財産となったと思います。2年間ボランティア活動を行ってききましたが、何か目に見えるような大きな結果が出たとは私自身感じる事はできませんでした。私は自分が活動した2年間という一つの種をパプアニューギニアの地に残した感じですが、その種が芽を出して上手く育つかどうか分かりませんが、いつか花となって咲いてくれればうれしいです。また何十年後かにこの地を訪れてどのようになったかを自分の目で見てみたいと思っています。

最後になりますが、このようなエッセイを書く機会を頂いた豊橋市市役所様にこの場をお借りし深く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。



私と2年間お世話になったカウンターパート  
(5<sup>th</sup>/Jan/2011)

St. Mary's Hospital Vunapope Physiotherapist HIROTAKA YAMAMOTO JICA VOLUNTEER