池慶会 池端病院広報誌

ひらたより

vol. 6
2012.4月発刊

在宅介護　在宅医療への

思い

家族編

- ギックリ腰を防ぎましょう
- とろみをつけて安全に（嚥下対策）
- 単なる風邪とは思わずに…（肺炎とその対策）
- おいしいレシピ（いちご蒸しパン）
- 新人職員紹介

家族の声

介護は本人だけの問題ではなく、家族や周囲の人達も無関係ではいられなくなります。
実際に介護をしているご家族は、介護を受けている人のことや自分達の生活について、どのように考えているのでしょうか。
今回、医療管理が必要な方の介護をされている方や、自宅での介護に向き合っておられるご家族に、介護についての気持ちや心構えについて話を聞いてみました。

訪問看護を利用のご家族 Uさま

介護をする側、その世話を受ける側、どちらの方にしても介護は相当に大変なものです。今回、心のケアの大切さを感じたことがありましたので、筆を取らせていただきます。

姑は今年の2月に90歳を迎えました。昨年の春に足腰の衰えから、いわゆる寝たきり状態になってしまい、初めの頃は体の痛みや発熱があり、訪問の看護師さんに処置などをお願いしていましたが、夏以降は介護も含め徐々に落ち着きを取り戻し、姑も私たち家族もお互いに介護のある生活を受け容れられる心の余地がでてきた頃のことでした。

ある日、姑用にと買ってきた衣類やタオルケットを近くで整理していると、姑のほうから何か言いたいような視線を感じ取りました。見るとそれは買ってきた品物に対してだと分かりましたので、それらを目の前で広げ、買った店の名前や、値札を見せながらいつもよりずっと安く買えたから、などと耳元で話していると、納得したような安心した表情に変わっていました。このとき、ほとんど会話はできなくても、日々の情報を伝えていくことや、ふれあいを通して生活感を取り戻していくことは大切なのではないかと思いました。

もう一つ、社会との繋がりの大切さを感じる出来事がありました。

その日は町内で夏祭りがありました。姑の体調が心配でしたので、参加するかどうか、時間を置きながら幾度となく聞いてみましたが、その都度「んっ」としっかりした返事があり、余程楽しみにしている様子でした。夜、公園はとても賑やかで、町内のお祭りで初の車椅子デビューになりました。区長さんに声をかけていただいたり、畑仕事で顔見知りだった男性はお酒も入ってにこやかに、隣の青年に「友達や」と姑を紹介して下さったり、「おばちゃあん！」と多くの方に声をかけていただいて、姑も大いに調子が上がり、とても楽しそうでした。夏祭りへの参加は、本番を待つ楽しみを感じたり、皆さんに会えたことも喜びとして残ったり、楽しい余韻に浸りながら終えることができ、すすんで参加を考えてみて本当に良かったと思いました。

終わりに。短い期間のわずかな経験からではありますが、その人らしさを大切にして、自分のことはなるべく自分で決めていけるように配慮するなど、全員で協力して気持ちのいい介護が目指せたら、それは家族にとっても大きな幸せではないかと思います。姑への介護から学ぶことも多くありましたし、これからも家族みんな同じ輪の中で、自然体で暮らしていきたいと思っております。

皆様方には大変お世話になっております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

訪問看護を利用のご家族 Mさま

母は、昨年秋に自分の願い通り、自宅で穏やかに亡くなりました。
亡くなる１年前位から徐々に衰えが目立ち、時々発熱し、身体の痛みを訴えるようになり、自宅での介護に不安を感じるようになりました。
しかし、以前から訪問看護のお世話になっていましたので、その都度連絡して来て頂き、適切な処置やアドバイスを頂き、時にはすぐに主治医の先生を伴って来て下さり、何とか頑張ることができました。

百歳の誕生日を過ぎた頃から、しだいに全面介助を要するようになり、食事もうまく摂ることができず何度か入院を考えましたが、「入院は嫌」という母の強い思いがあり、何とか自宅でと思い直しました。その時、「２４時間いつでも連絡してきてください」という訪問看護師さんの言葉がどんなに心強かったか。

母が元気であった時から、訪問看護の日を待っていました。体の管理もさることながら、いろいろ話しを聞いてもらえることをどんなに楽しみにしていたことか。介護している私もいろいろアドバイスを頂き、実際の対処の仕方を教わり、その都度やっぱりプロは違うと感心したり、母の体調が悪くなると「今度看護師さんが来た時に相談してみよう」と声をかけると、母も安心して落ち着きました。

「いつも訪問看護の方は、いい人ばかりでみんな大好き」というのが母の口癖でした。全面的に信頼していた主治医の先生や大好きな看護師の方々に最後までお世話になりながら天寿をまっとうできた母は、本当に幸せだったと思います。私も何とか母の思い通りに自宅で介護できたことは訪問看護のおかげと感謝しています。ありがとうございました。

介護療養型医療施設に入所しているご家族 Hさま

私の母は現在要介護５で、脳梗塞の後遺症で半身不随の寝たきりとなり、池端病院にお世話になっております。

母が脳梗塞で倒れたとき、日頃から母の状態をきちんとチェックしていたつもりなので、事前に母の変化を見つけることができなかった自分を責め、苦しみました。しかし、母のケアマネジャーの方が親身に相談に乗って悩みを聞いて下さり、また奔走して下さり、本当に涙が出るほど嬉しく思いました。身近に相談者がいない者にとって、ケアマネジャーの方の存在は心強く救いです。母自身も通っていたデイケアでお世話して頂き、とても心丈夫で安心しております。池端病院のように地域密着型の施設は、本人も家族も本当に有り難い存在です。政府は今後も医療と介護を切り離す事なく、病院に介護型施設を併設して増やしていって欲しく思います。

これからますます少子高齢化の時代、老老介護の現実から見ても、自分たちの住む地域に医療介護型の施設は絶対不可欠なのです。私や母は池端病院の地域内に住んでいて幸せだとつくづく思います。私の友人は、施設が家から遠く離れているのでお見舞いも大変と言っていました。

毎日病院に行き母の顔を見られることを感謝し、また、介護してくださる職員の方々、看護師さんに心よりのお礼を申し上げます。

訪問看護、訪問リハ、通所リハを利用しているご家族 Hさま

今日、１月11日は父の誕生日です。80歳になりました。

いままで、私たちの家族を支えてくださって本当にありがとうございました。って感謝の気持ちでいっぱいです。

不自由な体で自分でも不本意なところも多いでしょうが、私たち家族の気持ちとしては一日でも長く元気でいてほしいなあって思います。（身勝手なお願いってわかってはいるのですが…。）

2年前の1月11日、父の78歳の誕生日、娘から連絡があって病院に駆け付けました。内頚大動脈が詰まって、右脳の2/3以上が壊死している状況でした。MRIの画像を見たときには、右脳が真っ白で「こんな状況で、すぐに死んでしまうのかなあ。」って思い、私の方が頭が真っ白になり、先生の説明も上の空でした。

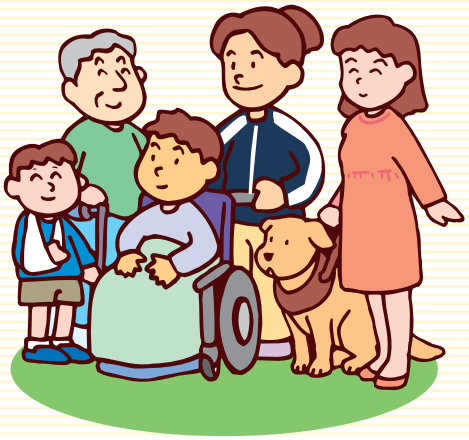
4ヶ月間の入院加療のあと自宅療養にしました。左半身完全麻痺で、自宅での介護は難しいと言われましたが、皆様の親身な心温まるサポートのおかげで今日の日を迎えられることができました。こんなおだやかな毎日が過ごせるなんて本当に信じられないくらいです。（まっ、日常の些細なことはいろいろありますが…。）これも父を取り巻く皆様に、「私たち家族を支えてくださって本当にありがとうございます。」って感謝の気持ちでいっぱいです。これからも末永くよろしくお願いします。

人生はいいことも悪いことも含めて何が起きるか分かりません。「最悪!!」って思ったことでも、過ぎてしまえば自分にとって必要な壁だったって思えることもあります。

私の一番の理解者だと思っていた父と、人生を語り合ったり、政治や世の中の動きを話したりできないのはとても淋しいことですが、父のそばにいると、どんな状況でも明るくて幸せな気持ちになるから不思議です。そして、人間の本質や生き方を考えさせられます。自分が父の立場だったら、自分のことですら何一つできない状況に耐えられない毎日だと思います。だけど、父は生かされている。命があることの意義を感じます。

人間は、生まれたての赤ちゃんも、青春を謳歌している若者も、国や社会を動かしている政治家や実業家も、父も、私もみんな生まれたときから死に向かって一日一日を積み重ねています。そういうふうに考えると、「人間って公平だなあ」って思います。

これから先どうなるかさっぱり分かりませんが、「一日一日を大切にして丁寧に謙虚に生きていたい」と、父の暮らしぶりを見て思う毎日です。父を支えてくださっている皆様、本当にありがとうございます。心より感謝申し上げます。



■ギックリ腰にならないために

リハビリテーション科
理学療法士 柴田 恵佑

寒い冬が終り、運動不足解消の為に運動を始めようという方もいると思います。しかし、こんな時になりやすいケガがギックリ腰です。今回はギックリ腰についてお話しようと思います。

ギックリ腰とは骨盤を支えている筋肉が弱り、腸骨が後下方にずれることでなります。筋肉・関節への急激な負荷や不用意に体を捻る、重い物を中腰で持ち上げる、前傾姿勢をとった時などに起こります。またギックリ腰は癖になる為注意が必要です。

●ギックリ腰にならないためには？

ギックリ腰には予防が第一です。姿勢に注意し、急な動作を避け、適度な運動をすることです。運動不足や無理な姿勢が続く事で腰の筋肉が硬く縮み、柔軟性が低下すると、ちょっとした動作で筋肉や関節を痛めてしまいます。

次回はギックリ腰になってしまった場合に注意することについてお話しようと思います。

みなさんギックリ腰に注意しながら健康的な毎日を送りましょう！

■とろみをつけて安全に

栄養科
栄養士 小松 麻衣子

食事をするうえで嚥下障害があると、水やお茶などでむせてしまい、水分摂取量が少なくなりがちです。これが脱水や誤嚥性肺炎の原因になります。そんな時にとろみ剤（「つるりんこ」や「トロメリン」、「トロミクリア」など多くあります）を使用します。

とろみ剤の利点は熱を加えなくても水分にとろみがつくということです。自宅でもこれを活用することで簡単にとろみがつけられ、安全な食事をすることができます。

また当院では、いろいろな食品をゼリー状に固められる「スルーパートナー」というゲル化剤も使用しています。これによって料理の見た目や食べやすさを向上させることができ、さらに冷たい料理は冷たく、温かい料理は温かく提供することができます。

■お知らせ

4月より外来診察の担当医が変更になります。

外来

外来診察担当（平成24年4月以降）

	午前（9:00～12:30）	午後（15:00～17:30）	午後（17:30~18:30）
月	池端 幸彦 荒井 理夫	荒井 理夫	池端 幸彦（予約制） 荒井 理夫
火	池端 幸彦 森岡 浩一	平井 誠也	平井 誠也
水	池端 幸彦 木村哲也（予約制） 山本広幸（10時～）	平井 誠也	池端 幸彦（予約制） 平井 誠也
木	細野 奈穂子 平井誠也（～11時）	荒井 理夫	荒井 理夫
金	池端 幸彦 荒井 理夫	荒井 理夫	荒井 理夫
土	岡田晃斉（第1.3.5週） 山本広幸（第2.4週） 医局交代制（第1.3:平井 第2.4:荒井 第5:池端）		

■単なる風邪と思わずに…。

池端病院
医師　平井 誠也

◆肺炎とは

風邪に似た様々な症状を呈し、主に細菌やウイルスなどの病原微生物が、肺に感染して炎症を起こす病気です。癌、心臓疾患、脳血管疾患に続いて、日本人の死亡原因の第4位で、肺炎で死亡する方の9割以上が65歳以上の高齢者です。また、慢性の病気を持っている方は、肺炎にかかりやすく治りにくい傾向があるので、予防や早めの治療が重要です。慢性の病気としては、慢性気管支炎、気管支喘息、肺気腫、肺線維症、糖尿病や腎不全、肝硬変といった病気が挙げられます。

風邪やインフルエンザをこじらせて、肺炎になることがあります。気道に炎症が起こり、気道の防御機能が弱まって感染しやすくなり、別の細菌が感染して２次感染を起こすためです。

◆肺炎の分類

①市中肺炎

普通に生活している健常者が肺炎を発症するもので、肺炎球菌、インフルエンザ菌、ブドウ球菌による細菌性肺炎が最多です。マイコプラズマを代表とする非定型肺炎では、有効な抗生物質が通常の肺炎と異なるため、一般の細菌性肺炎とは区別されています。

②院内肺炎

入院している人が罹患する肺炎で、入院中の患者は自分の病気のため、免疫力が低下しており、通常の健康な人ならかからないような弱毒菌により肺炎を発症します。MRSAや緑膿菌が代表です。

③誤嚥性肺炎

食道へ飲み込もうとした食物が誤って気管の方へ入ってしまう誤嚥が起こると、食物に含まれている細菌が肺に入り、感肺炎を起こすことがあります。

◆肺炎の症状

多くは、適切な治療を行うことで完治する病気ですが、治療が遅れると、重症化し命にかかわることもあり、単なるひどい風邪と軽視せずに下記のような症状があれば、受診してください。

発熱

高齢者の肺炎の場合は、熱が出ないこともあります。

咳・痰

非定型肺炎では、痰を伴わない乾いた咳が長く続くことが多く、細菌性肺炎では、黄色や緑色を帯びた痰を伴う咳が出ることがあります。

呼吸困難

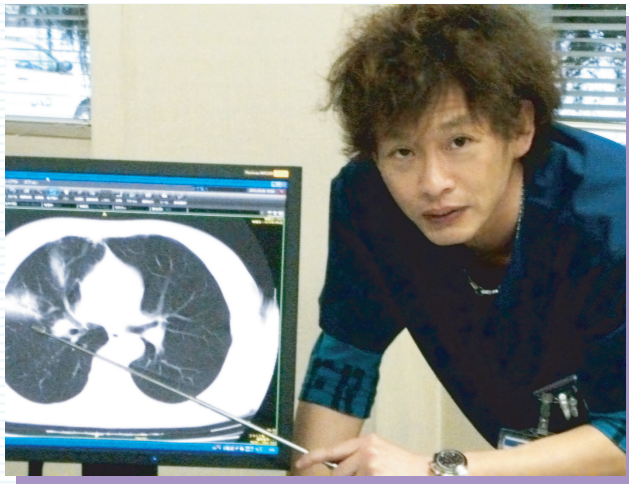
肺胞内に水がたまり、胸が苦しくなることがあります。重症になると、血液の中の酸素が不足して、顔や唇が紫色になるチアノーゼが現れることもあります。

胸痛

炎症が肺の表面の胸膜にまで及ぶと、胸が痛くなることがあります。

その他の症状

食欲不振、倦怠感、悪寒、筋肉痛、関節痛、頭痛などの症状が出ることがあります。また、呼吸や脈が早くなります。



◆肺炎の検査

問診や聴診などの診察の他に、採血での白血球・ＣＲＰという炎症反応、レントゲン撮影、胸部ＣＴ撮影を行います。原因となる病原微生物を特定するために、喀痰を調べることがあります。

◆肺炎の治療

細菌の増殖を抑えたり、病原微生物を死滅させる抗菌薬が中心です。セフェム系、ペニシリン系、マクロライド系、キノロン系などの種類に分かれていて、効果のある細菌の種類が異なります。内服、点滴などの色々な形があるため、患者さんの状態をみて、最適な種類の薬を選んで使います。

肺炎の治療は、以前は入院治療が原則でしたが、最近は優れた経口抗菌薬が用いられるようになったため、状態によっては外来での治療も行えるようになってきました。

その他、鎮咳薬、解熱薬、去痰薬、息苦しさを気管支拡張薬などが、症状に応じて処方されます.

◆肺炎にかかってしまったら

体力・抵抗力を高めるためにも、保温して安静にしましょう。熱や食欲不振による脱水症状を防ぐため、水分を十分に補給し、栄養も十分に摂るようにしましょう。うがいや手洗い、マスクなどの予防をしっかり行いましょう。事前のインフルエンザワクチンの接種も有効です。

◆風邪やインフルエンザにかかってしまったら

こじらせて肺炎にならないよう、早めに病院を受診しましょう。不規則な生活やストレス、疲労などは、免疫力を低くします。日頃から規則正しい生活を送り、喫煙を避けて、十分な休養と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

市中肺炎の原因菌の中で最も多い肺炎球菌の感染を予防するワクチンがあります。高齢者や慢性の病気を持っている方は、医師に予防接種の相談をしてみるのも良いでしょう。

◆高齢者とその御家族の方へ

高齢者は、肺炎の症状が出にくく、気付くのが遅れることがあります。家族に高齢の方がいる場合は、食欲不振、元気がないなど、普段と違う様子がないか、日頃から注意しておきましょう。長時間横になった状態でいると、口の中のものが気管に入りやすくなり、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。できるだけ寝たきりの状態は避け、上体を起こした姿勢を保つようにしましょう。歯磨きやうがいをこまめに行い、口の中を清潔にしておきましょう。口の中の菌が、肺炎の原因となることがあります。

■おいしいレシピ
いちご蒸しパン

さっと簡単に作れるおやつです。いちごジャムを入れることで春らしさを感じさせてくれます。

いちごジャムをチョコチップや蒸したかぼちゃなどに、混ぜるものを変えてオリジナルな蒸しパンを作ってみても美味しいですよ。

材　料（4人分）

・ホットケーキミックス	200ｇ
・卵	1個
・牛乳	150cc
・いちごジャム	120ｇ

作り方

1. ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れてだまがなくなるようによく混ぜる。
2. さらにいちごジャムも入れて混ぜ合わせる。
3. カップに流し入れて蒸し器で１０分ほど蒸す。
4. 中まで火が通ったら出来上がり。

■新人職員紹介
デイケアしくら

竹内 春美

趣味
映画鑑賞

好きな食べ物
チョコレート

このたび、池端病院のデイケアしくらで勤務させて頂くことになりました、竹内春美と申します。介護の仕事を始めて４年になります。まだまだ未熟で、戸惑うことも多々ありますが、ご利用者様の笑顔や、「ありがとう」の言葉にやりがいを感じています。デイケアでは、体力や筋力維持のための体操や訓練など今までの経験を生かしつつ、ご利用者様の立場になってお手伝いや介助をさせて頂きたいと思っていますので、どうぞ宜しくお願い致します。

山﨑 知宏

趣味
かわいい小物を集めること。

好きな食べ物
白いご飯、甘いもの。

はじめまして。１月４日からデイケアしくらの職員として働くことになりました、山﨑知宏です。今年、成人式を迎えたばかりで社会経験は浅く、福祉・介護の世界に携わるのは今回が初めてです。出来ることよりも出来ないことのほうが多くて日々勉強の毎日ですが精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。気軽に話しかけて下さい。

池端病院
IKEBATA HOSPITAL

〒915-0861　福井県越前市今宿町8-1
TEL:0778-23-0150　FAX:0778-24-2363
http://www.ikebata.jp　E-mail:info@ikebata.jp

■編集後記

「春」の言葉に皆さんは、何をイメージするでしょうか？

寒さは残りますが桜咲く優しい季節です。毎年、当たり前に巡り来る季節ではありますが、この春は私にとって嬉しくもあり、慌ただしくもあり、寂しくもある特別な季節となりました。

「あとじゃできねんだなあ　いまのことは　いましかできぬ」

これは相田みつをの言葉ですが、我が家の娘も今しか出来ないこと今の環境・状況だから、今の年齢・年代だから出来ることを見つけたのでしょうか、他県へと巣立っていくようです。私も「今しか出来ないこと」「今だから出来る事」を見つけて、生き生きと潤いのある毎日を送りたいと思います。

【広報委員　伊吹 秋美】