

# 「やまぼうし」

平成 28 年 2 月 28 日 発行 8 号

発行所 公益社団法人岡山県看護協会  
岡山訪問看護ステーション看護協会  
岡山居宅介護支援センター看護協会  
岡山デイナーシング看護協会

〒703-8251 岡山市中区竹田 155-7  
TEL (086) 901-1373

発行責任者 石本 傳江

わが家で暮らし続けるために  
安心をあなたに おだやかな時間をともに



## 【ご挨拶】

公益社団法人岡山県看護協会  
会長 石本 傳江

温暖に明けた平成28年も2ヵ月を過ぎ、早くも梅の便りが聞かれるころとなりました。日頃は岡山県看護協会の各事業にご理解をいただき、ご利用下さいまして誠にありがとうございます。皆様におかれましても、本年が穏やかな療養生活の日々でありますよう心よりご祈念申し上げます。

少子高齢社会の進展に伴い、地域包括ケアシステムのもとに、住み慣れた在宅で療養を希望される方も増え、医療・介護の連携と地域の共助・互助が求められています。地域の中で、ご家族と共に安心して豊かな時間を過ごしていただくために、どのようなシステムがよいのか、行政の方々等と共に検討しているところでございます。今後も限られた資源の中ですが、小さな、そして細やかな気配りと、十分な連携が大きな安心へとつながるように、努力を続けてまいります。これからの地域社会の在り方をご一緒に考えていくためには、今ご療養されています皆様の声が必要ですので、ご遠慮なくご要望をお寄せ下さい。職員一同心新たに在宅ケアサービスの向上に取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。




## ブログを始めました！

定期的にブログを更新し、訪問看護ステーションやデイナーシング、居宅介護支援事業所での活動を情報発信しています。ぜひご覧ください。

岡山県看護協会のホームページにあるこちらのマークをクリックしてください♪

岡山県看護協会  
スタッフブログ

 ここをクリック

「かかりつけ医が自宅で診療してくださり

人生の最期まで看取ってもらうことができます」

佐藤医院  
院長 佐藤 涼介



私はこの3年間、毎年13名が在宅看取りで10名が病院での看取りをさせて頂いており、その内訳は、「がん」が半分、「老衰」が4分の1です。そして、在宅看取りの方ほぼ全員と病院看取りの一部の方のお宅へ、在宅医療関係者と共に、看取り後1ヶ月以内に必ずグリーフケアとしてお焼香にお邪魔しています。

今年(平成28年)になって在宅看取りを前提に胃癌末期の50台男性の娘さんが突然当院に来院され、往診依頼を受け、同日午後、急遽、看護協会の訪問看護師さんとケアマネさん、訪問薬剤師さんと初回訪問させて頂き、突如2日後に危篤となり、看取りとなりました。その約2週間後に訪問薬剤師、訪問同行看護師と共にお焼香に行き、奥様、娘様から故人の思い出話を聞かせて頂きました。その話の中で、故人がご家族にとってどれほど頑張って家族のために貢献され、感謝されているかということや、最期になって私と出会えたことを故人が喜んでいたかということなどを話して下さいました。お焼香に行き、ご遺族のお話を聞かせて頂き、思い出話をすることで、少しでもご遺族の心が軽くなれる可能性があります。また、心からの感謝の言葉をいただくと私たち医療関係者側が救われることにつながります。このような意味で、お焼香は非常に意義深い意味があり、皆様にもぜひお勧めしたいと思います。



## 【利用者家族】

「多くのサポートに感謝」

小土井 めぐみ



母は平成20年11月にくも膜下出血の手術を受けました。麻痺などはなかったのですが後遺症の水頭症を発症し、意識レベルの低下や嚥下困難となり、頭に貯まる水をお腹に抜くためのチューブなどを挿入し、経管での栄養摂取という状態で、半年後退院しました。在宅を希望していましたのでケアマネジャーさんが「経管栄養でも在宅介護は出来ますよ。」と言って下さった時はホッとしました。その半年後、幸いにも6ヵ月程で会話出来るようになり経口摂取も可能となりました。何歳になっても人間の回復力はスゴイ！と思いました。

以来7年近くデイナーシング、訪問看護、訪問リハビリ、と多くのサポートを受け主治医の先生のお力もあり、今日まで過ごすことが出来ております。

母娘二人の刺激の少ない生活ですので、スタッフの皆様とのふれあいが母の生活にメリハリを与えて下さり、デイナーシングでは季節の行事など様々考えて下さって人としての生活が送れていると思います。

母も年を重ね、耳も遠くなり体調を崩すことも多くなりましたが、今年は、年女3月で96歳となりますので頑張りたいと思っています。心配事は尽きませんが「何かあれば助けて下さる所がある」ということが支えになっています。

在宅介護は大変ではありますが、色々な工夫ができ学べることも多く、喜びも沢山あると思います。

スタッフの皆様いつもありがとうございます。



母がこちらにお世話になって約 16 年が経ちます。30 年前、パーキンソン病と診断され、当分の間はほとんど不自由もなく生活できていました。平成 10 年に自宅で転倒、膝のお皿を割って手術と半年の入院をして以降、家族のサポートが必要になりました。その頃叔母の紹介でこちらを利用させて頂き始め、週 2 回、1 時間ずつ利用させて頂いております。その間は家族も安心して仕事ができますし、一息付いたり出来るのでとても助かっていますし、母自身も色々なハビリをして頂いたり、おしゃべりする事で、気分転換が出来ている様に思います。それに長い間見て頂いているので、ちょっとした体調の変化や、病院に行った方が良いかなど相談に乗って頂け、適切なアドバイスをしてもらえるので大変助かっています。

介護は一人で背負ってしまいがちですが、ケアマネジャーさんに相談しながら母に合ったサービスを利用させて頂く事で家族も笑顔でいられますし、母自身も安心できると思いますのでこれからも訪問看護を利用させて頂きながら私も精一杯サポートしていきたいです。



## ケアマネジャーより

介護保険制度は定期的に見直されています。昨年 4 月の改正で身近なものとしては・・・

- ・一定以上の所得者は利用者負担が 2 割負担となる
- ・高額介護サービス費の上限引き上げ
- ・介護保険料の軽減の強化
- ・特別養護老人ホームへの入所は原則要介護 3 以上に限定
- ・中重度者や認知症への対応を重視した加算体制

などです。

急速な高齢化が進む中で、「地域包括ケアシステム」＝重度な状態になっても住み慣れた地域で人生の最後まで過ごせる仕組みづくりが進められています。在宅医療の推進、医療・介護・関連機関との連携はもとより、地域で支えあう社会を目指しています。制度も刻々と変化しています。わからないこと、知りたいことなどお気軽にご相談ください。

## 「冬に流行する 2 大ウイルス」

### ノロウイルス

#### <感染経路>

- ・食品からの感染
- ・人からの感染
- ・空気からの感染

#### <予防のポイント>

- ・手洗いの徹底
- ・食材を十分に加熱する
- ・食器を清潔に保つ



#### <家族がノロウイルスにかかったら>

重症化の防止・・・湯冷ましや経口補液で水分補給をして下さい。

スープなど胃に負担がかからない食事にしましょう。

水分を取ることができない状態であれば、ただちに受診して下さい。

家族への感染拡大を防止・・・できれば部屋は別にして下さい。

洗濯物も別に洗って下さい。

## <嘔吐物や便の処理方法>

- ・処理する人は、使い捨てのエプロン、手袋、マスクを着用して下さい。
- ・乾燥した嘔吐物や便からも感染するので、処理をする人以外はその場に近寄らないようにしてください。
- ・拭き取った嘔吐物や便はポリ袋の中に入れ口をしっかり締めて、捨てて下さい。
- ・嘔吐物のあった床や周囲 2m 範囲を消毒して下さい。

消毒液は、500ml ペットボトルの水に 5ml (ペットボトルのキャップ 1 杯) の塩素系漂白剤を加えることができます。  
アルコール消毒では効果なし！



## インフルエンザ

### <感染経路>

- ・くしゃみや咳・つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出しそれを吸い込むと感染します。
- ・ウイルスが付着したドアノブ・スイッチ等に触った手で口や鼻をさわる事でも感染します。

### <予防のポイント>

- ・外から帰ったら正しい手洗いとうがいをしましょう。
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。
- ・重症化を防ぐために予防接種を受けましょう。 11 月頃には受けましょう！
- ・適度な湿度を保ちましょう。(乾燥するとどのの粘膜の防御機能が低下します。)
- ・流行してきたら人ごみへの外出はひかえましょう。

### <インフルエンザかな?と思ったら・・・>

- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。
- ・脱水になりやすいのでこまめに水分補給をしましょう。
- ・他の家族に移らないように部屋を別にして、マスクを着用しましょう。
- ・ウイルスが残っている恐れがあるので熱が下がっても 3 日間は不要な外出は避けましょう。



## \* 新人職員紹介 \*



平成 27 年 4 月から訪問看護師として勤務しています。看護師になって 11 年目です。明るく快活な先輩方に囲まれて、毎日楽しく働いています。皆様のお役に立てるようがんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。(看護師 豊原弓加)

### 編集後記

寒暖差の激しい冬ですが皆様体調はいかがでしょう？

今回は、皆様に突然降りかかる危険のある“インフルエンザ”“ノロウイルス”などの感染症を予防する対策をお伝えさせて頂きました。これは、ご自宅で療養されているご本人はもちろん、それを日々支えておられるご家族も体調を崩すことなく寒期を乗り切っていただきたいという思いからです。ご家族の方が健やかに笑っていることが、ご本人の何よりの支えとなります。どうかご自身を二の次と後回しにされずに予防を意識され積極的にお身体を労わっていただきたいと思います。

今年もご家族を含めた皆様が穏やかに笑顔で過ごせるお手伝い出来るようにスタッフ一同努めてまいりたいと考えております。よろしくお祈りいたします。



(ご利用者家族の作)