

# 「やまぼうし」

平成30年2月28日発行 10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 宮田 明美

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

専務理事 井上 純子

春寒の候、皆様におかれましては体調管理に気をつかわれながら、毎日をお過ごしのことと拝察申し上げます。

平素から、看護協会へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

平成30年は12支のサイクルの11番目にあたる戌年です。もう少しで12の暦が一巡りしようという頃で、これまで時間をかけて育ててきた作物を収穫する時期にたとえられ、物事の「結実」を表すといわれます。また、犬の安産にあやかって妊娠5ヵ月目の戌の日には帯祝いをする風習があり、物事の結実と、新しい出発、誕生。これらの意味がある戌年に思いを馳せ、訪問看護ステーション、居宅介護支援センター、デイナーシングの三事業所が皆様にとって、安心で安全な場所となりますよう、職員一同力いっぱい頑張っております。

これからもどうぞ忌憚のないご意見をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。



## 増築工事完成しました！



1 F 療養通所介



2 F 事務所

## 「患者さんから学ぶこと」

三浦内科医院  
院長 三浦 寛人



平成 11 年父の後を急遽継いで開業した。開業のノウハウも分からないまま往診は父の姿を真似するだけであった。往診鞆、点滴をもって患家に行き点滴を開始し、抜針の為に再度訪問した。誰に教わるでもなく、そのようにするものと思っていた。しかし訪問看護ステーションの皆様のおかげで随分助けていただいた。

当院通院中の患者さんの母親（当時 83 歳）肺癌で手術の相談にこられた。周囲は止めるもご本人の意思で手術し成功。93 歳時肺炎、発熱で病院へ搬送入院となった。その後も誤って転倒し大腿骨頸部を骨折してしまった。ご本人の意思（また立って歩きたい）で手術を受け、リハビリを行い退院した。平成 25 年の正月明けに発熱、肺炎を併発するもご本人の希望で在宅での診療とした。しかしできることは限られ、輸液、抗生剤、去痰剤等の投与だった。喀痰の量も多く、呼吸の状態も悪く、ご家族には厳しい状態を告げた。訪問看護師が輸液、訪問を続けてくれた。往診鞆、電話を枕元に置いて就寝の日々が 3・4 日続いた。その後はご本人、ご家族、訪問看護師、どの力が働いたのか、多少喘息様の咳は残ったが、2 か月後には全身状態の改善が見られた。私のしたことは見守るだけであった。医者になってすぐ指導医から「患者さんが一生懸命生きようとするのを医者が決して邪魔をしてはならない」と言われ、余分なことはしないと勝手に解釈している。ある時娘さんに元気の秘訣を尋ねた。「母は昔からよく噛むんです」最近、よく噛むことは言われているが昔から実践されていたのだと思った。カレーライスが飲みものと思っている方は反省しないといけない、今は亡き祖父、父からは「医者は患者さんの最後がきちんとわかるようになって一人前」とよく言われていた。まだまだ経験勉強が足りないと言われているように思った。よく噛むこと、そして気力意欲はいつまでも持つことが大切と教わった。いつ往診に行っても身だしなみはきちんとされている。そして平成 30 年 1 月 23 日元気に 99 歳を迎えられた。

## 【ご利用者のご家族】

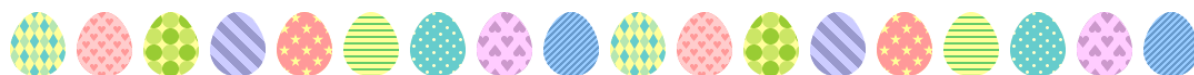
### 「在宅介護の昔と今」



K・S

介護保険が始まったばかりの頃、母の在宅介護をしていました。要介護 5 でした。入浴のためにデイサービスへ行きましたが、一日車椅子に座って過ごすのでとても疲れて帰ってきました。一カ月利用して中止しました。

今主人も要介護 5 の状態です。岡山デイナースィング看護協会を利用して 3 年目になりますが、ベッドで過ごせていることを何より有り難く感じています。母はデイサービスを中止していたので、訪問入浴は倉敷市から、訪問リハビリは玉野市からと、どちらも遠方から来て下さっていました。訪問看護もお願いしていましたが、メディカルチェックだけで帰られていました。そんなものだと思っていました。岡山訪問看護ステーション看護協会のように主人の便を出したり、痰の吸引はして下さいませんでした。母の時はヘルパーさんの助けで過ごしていましたが、どうすれば良いのかわからない事ばかりで今から思えば母には辛い思いをさせていたのだと思います。今は利用している事業所の人たちが相談にのってくれ、対応してくれるので、心配なく在宅介護で過ごせる事を心より感謝しています。



## 「我が家で暮らし続けるために」



N・M

夫は平成 24 年 1 月に診断の結果、パーキンソン病と判りました。午前中だけ仕事を続け平成 24 年 12 月に辞めました。翌 25 年 1 月に検査入院、2 月にデイサービスを希望し幸いにも「岡山デイナーシング看護協会」へお世話になる事になりました。

今懐かしく第 1 回目の通所記録を見えています。夫は緊張しながらも皆様との関わりの中で、楽しみに通所しておりました。病気の進行もあり立ち上がる時の急な血圧の降下、トイレでの立ちくらみも多くなりました。平成 27 年 8 月には車椅子を使用することになりました。そして翌 28 年 8 月までは自分で少し立ち上がり、ポータブルトイレを使用出来る状態でした。28 年 9 月に下痢が一週間程続き 23 日入院しました。入院の朝までは食事していたのですが、入院後 2 週間点滴が続きこのままでは自力の食事は不可能と言われ、胃瘻の手術となりました。そして 29 年 5 月の退院の際に、在宅医療を希望し再びデイナーシングさんにお世話になりました。

経管栄養、痰吸引、排便等、医療ニーズの高い患者です。常に看護師さん、介護士さんの方に手厚く看てもらっています。主治医の先生にも診て頂き「何かあれば、いつでも電話下さい。」と心強いお言葉を頂いています。夫は終日ベッドでの生活ですが、穏やかな表情で居てくれていますので助かっています。これからも皆様にアドバイスを頂きながら、同居の娘と一緒に介護をしていきます。

「わが家で暮らし続けるために」を念頭に、毎日過ごして行こうと思っています。

## 「一年が経過して」



K・Z

在宅生活に入って一年が過ぎました。夫（84 歳）は一昨年肺がんの手術後一週間目に、体位を変えた瞬間に脳梗塞を起こしました。小脳と脳幹に梗塞があり、梗塞を起こした日に急に呼吸ができなくなり、気管挿管、気管切開、肺炎と転がるように悪くなり、生死の淵をさまよいました。病院に入院していてもどうにもならない事があるという事に接し、六か月の入院生活は介護する方が先に参ってしまう事を味わいました。特に困ったのは、睡眠剤のせいなのか、幻覚にさいなまれたことです。しゃべれず、ほとんど聞こえない（元々高齢による難聴のため）夫と意思疎通できずお互い辛い思いをしました。自宅に帰り、薬を飲まなくなると、夫は元の穏やかな日常を取り戻しました。今では文字盤を押して意思疎通が出来るようになって、夫との距離が一層深まり、日々新しい出会いに触れ、二十四時間、夫中心の毎日を送っております。これも訪問看護の方々の心強いサポートのおかげと感謝しております。夫の状態をよく理解してくださり、岡山デイナーシング看護協会も組み入れて、生活のリズムも出来てきました。

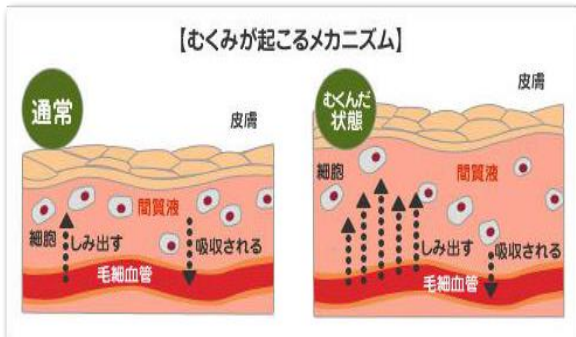
この原稿を書いている年末年始、どうか無事過ごせています。後 2 日、今年初の訪問看護の日まで何事もないようにと緊張した日々を送っております。今年もどうぞよろしくお願いたします。





# 足がむくんで困っていませんか？

## ～足のむくみと解消法～

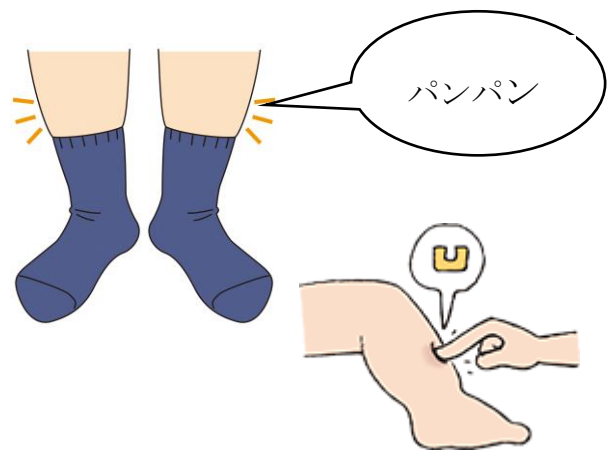


### ・むくみて??

血液は心臓がポンプのような働きをすることで、全身の細胞に水分や栄養を届ける役割をもっています。むくみは、静脈やリンパ管がスムーズに流れず、水分がたまってしまっていることが原因と考えられます。

### ・足がむくむ原因

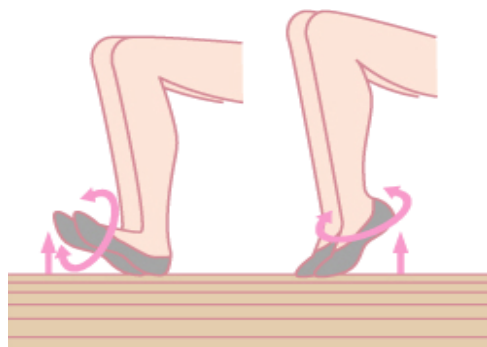
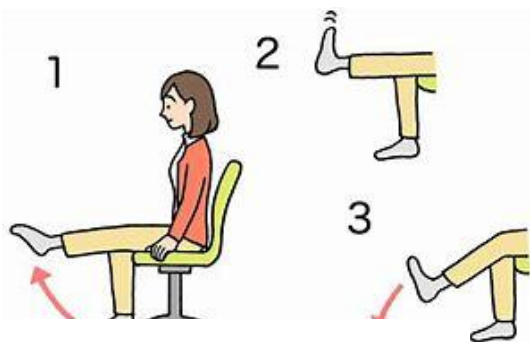
足の筋肉（特にふくらはぎ）は、血液を心臓に戻すポンプの役割をしているため、筋力が低下すると血液がうまく戻らなくなり、血液中の水分が停滞します。このため長時間座ったまま、あるいは立ったまま筋肉を動かさないとむくみやすくなります。



### ・むくみの予防と解消法

#### <適度の運動>

散歩や階段の上がり降りなど、歩くことを心がけましょう。椅子に座った姿勢で、かかとやつま先を上げ下げする運動も効果があります。



## <弾性ストッキング>

弾性ストッキングを着用すると足を圧迫し、むくみを予防することができます



むくみの程度 推奨される圧力(足首)  
軽度のむくみ 10mmHg(13hpa)  
一般的なむくみ 15mmHg(20hpa)  
重いむくみ 20~25mmHg(27~33hpa)

\*上記の数字は市販のものを選ぶ時の参考にして下さい。  
不明なときは先生と相談することをお勧めします!

寝る前の数時間履くだけでも足の  
むくみが軽減され楽になります  
よ!(職員より)



## <マッサージ>

足首から膝にかけてふくらはぎの筋肉をもみあげるマッサージで足の血液の流れを促進しむくみの予防につながります。



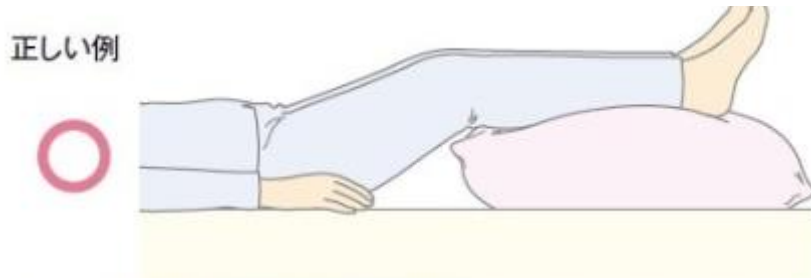
下から上へ



もみもみ

## <休息>

横になることで体をめぐる血液量が増大し、むくみの解消になります。  
布団などを利用して足を上げることも効果があります。



間違った例(膝窩に枕を入れた場合)



## 第2回運営推進会議開催

岡山ダイナーシング看護協会も地域密着型サービスとなり、第2回目の「運営推進会議」をH29年10月19日（木）に開催しました。

今回のテーマは「栄養の話」株式会社クリニコ、室田愛梨様より講演をして頂きました。不足しがちな各種栄養素を効率的に摂取する方法、食事から十分な栄養が取れない方へ、少量で高栄養が取れる食品など教えて頂きました。

意見交換では「利用して本人の変化が見られた」「よく話をするようになった」などケアマネジャーや医師に加え、ご家族や民生委員、愛育委員等の皆様から貴重なご意見をお聞きし、また、サービス提供側の視点では気付かないこともお聞きすることができました。今後も運営推進会議が皆様とより良い時間となるようにしていきたいと思っております。



### \*新人職員紹介\*



病をもつ方々がどのような暮らしを送っているのか、「家」という場で展開される看護をしっかりと学び、生活を支える専門職者として広い視野もち成長していきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。

(看護師 吉川 あゆみ)



岡山ダイナーシング看護協会でお世話になることになりました。その人その人の生活に合った関わりができるような看護師になりたいと思っています。まだまだ経験の浅い私ですが、どうぞよろしくお願ひします。

(看護師 宗友 千絵)



10年間の病棟勤務を経て、在宅医療に興味を持ち、訪問看護への道へ進む事を決めました。在宅で療養される利用者様が自宅で安心して生活が送れるよう支援する事ができたらと思っています。まだまだ勉強不足で在宅医療についての知識も十分ではありませんが一生懸命頑張ります。よろしくお願ひいたします。

(看護師 増井 里美)



### 編集後記

先日、あるご利用者がおうちでご家族に見守られる中、旅立っていかれました。お別れの際にはいつも、もっと何か出来ることはなかったのかと思う私たちですが、後日ご家族より「みなさんのおかげで本人は豊かな晩年を送ることができました」とお言葉を頂き本当に励みになりました。医療・介護の改革がこの春行われようとしています。国は一層在宅での生活を推し進めていく方針のようです。これからもご利用者、ご家族のご希望に添い、その方らしく豊かな生活を送っていただけるよう各関係者の皆様方と連携し、お手伝いをさせていただきたいと願っています。

今回のやまぼうし発行にあたりご協力を頂きましたご利用者、ご家族、またいつもお力を頂いております関係者の方々へこの場を借りて御礼申し上げます。



(ご利用者家族の作)

