

かきつばた

2015年12月

第37号

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成27年12月1日発行

緩和ケア

家族への介入で予後改善

医療専門職が早くから患者さんの家族に関わることで生命予後が改善することが分かってきました。ご本人の治療だけではなく家族に介入することの意味を考えます。

「早期からの介入」が

もたらすもの

平成22年の米国臨床腫瘍学会で「診断時から緩和ケアの専門職が介入することで、肺がん患者の生命予後が2.7ヶ月延びた」という報告がありました。ここでいう介入とは、家族を巻き込んで患者さんの対処能力を向上させるケアを行うことを表しています。また、今年の6月には「診断時から看護師ががん患者の主たる介護者を電話で援助すると、3カ月後から援助を始めるのと比較して一年後の生

存割合が15%上昇した」という結果も示されました。

どちらも、患者さん本人の身体状況の改善だけが主眼ではない方法で早期から家族に介入することで、患者さん自身の予後が改善しています。

癒いの場としての家族

人は多少具合が悪かったり落ち込むことがあったりしても、家で休養をとって近しい人に話を聞いてもらえば活力を取り戻します。家族には“癒し／癒される”機能があるのです。

しかし、がんは死のイメージと結びつきやすいので、ご本人はもちろん家族にも大きな衝撃を与えて頭を真っ白にしてしまいます。なんとなく病気について話しづらい雰囲気が出てしまうと、患者

さんは孤立したように感じて、繋がりが合っていた家族の構造も変わっていきま

家族の回復のために

家族が入院して付き添いが必要になった場合、共働きの子供夫婦は通院時、どちらか一方が早退しなければならなくなるかもしれません。「子供夫婦は環境変化に耐えられるだろうか?」「患者さんは忙しくなった子供夫婦を見て負い目を感じるだろうか?」家族が癒いの場としての機能を取り戻すには、家族にゆとりが必要です。このような問題を解決しながら闘病しやすい環境を家族と共に作り上げることが大切になってきますが、それは看護師が最も得意とすることです。

家族の病気や怪我で生活リズムが乱れたなと思ったときは、ご自身の体の不調がなくても気軽に「相談下さい。」



健康あれこれ

【寒い季節の食べ物】

小橋 紀之

12月に入って、本格的な冬がやってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいとよく言われますが、皆さん風邪などひいていませんか?

寒くなってくると食べたくなるのが、あったかい鍋料理やおでん。野菜をたっぷり摂ることができて体も温まるので健康的ですが、一人暮らしだと作りすぎて食べきれず余らせてしまいます。最近では、スーパーなどで一人鍋用の小分けした具材が売られていて、そこに少し具材を足せば食材を余らせることなくオリジナルの鍋が出来ます。寄せ鍋・もつ鍋・キムチ鍋、水炊きに焼き焼きにしゃぶしゃぶにおでん…。いろんな種類がありますが、皆さんはこの冬どんな鍋で暖まりますか?



イベント紹介

憩いの学校より

今年は、女の子はミニーちゃんの衣装を着て、男の子はエルモかスヌーピーのカチューシャを着けてハロウィンを楽しみました。みんな、とってもかわいかったですよ！！
同時にお誕生会も開催。どの子も『花より団子』『仮装よりケーキ』で、ニコニコしながらケーキを食べていました。



憩いの庄より

秋の食材を入れた「たこ焼き型ホットケーキ」を作りました。食材はさつまいも・リンゴ・栗を予定していましたが、ご利用者様から枝豆の差し入れを頂きましたのでそちらも中に入れさせて頂きました。おいしい枝豆ありがとうございました。



色づいた実際の葉っぱを使って秋の壁飾りを作成しました。秋に相應しい美しい作品になりました。



複合型サービス 看護小規模多機能型居宅介護

憩いの庄



看護小規模多機能型居宅介護「憩いの庄」は、要介護状態の方が自宅で生活していくための便利なサービスです。デイサービス・泊り・訪問介護・訪問看護を組み合わせご利用いただけます。
実際の利用の様子をご紹介します。

80歳代の夫婦二人暮らし。ご主人が入院していましたが退院が決まりました。「自宅で以前の様に二人で暮らしたい。でも私一人で介護ができるか心配・施設は可哀そうだし私も一人になってしまふ。どうしたらいいだろう。」

憩いの庄では、退院後すぐに看護師が連日自宅を訪問し、ご主人の健康状態の観察やオムツ交換、食事介助などを奥様と一緒に行いました。奥様は介護のコツをつかみ、自信をもって介護できるようになりました。退院から2年、現在もご夫婦仲良く暮らしていらっしゃいます。

88歳女性、ご主人を亡くされてから一人暮らし。家にこもりがちになりました。週1回看護師が訪問し、薬が飲めているか食事は摂れているかなど、健康状態をみていましたが今一つ元気がないことが気がかりでした。

そこで訪問介護を週2回利用してもらおうにしました。話し相手が増えたことで少しずつ気持ちが明るくなり、今では週2回デイサービスに通う事ができるようになりました。「家に来てくれる職員がデイにいるから安心」とのことです。年末は憩いの庄でお正月を迎えようかな、と計画中です。

通い・泊まり・訪問を組み合わせた柔軟なサービスが憩いの庄の強みです。ご本人はもちろん、ご家族の生活や体調に寄り添ったケアを提供します。



新人紹介



利用者さんに笑顔になつて頂けるような、楽しく優しい介護を目指します。よろしくお願ひ致します。

憩いの庄 奥西 明人



皆様が一昨日一日を楽しく笑顔で過ごしていただけるようお手伝いさせていただきます。よろしくお願ひ致します。

憩いの庄 橋爪由紀美



滋賀から転勤してきました。まだまだ未熟者ですが、日々成長していけるように努めていきます。

憩いの庄 西村智宏



毎日が利用者様にとつて楽しく良い一日になるよう、全力で頑張つていきます。よろしくお願ひいたします。



憩いの庄 井上雅由

青春時代は生きる意味を希求し、今はどう生きざるかを自らに問う日々です。あいち診療会の理念に感銘を受け、皆様と働けることに感謝しています。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



看護師 松本はるみ

この度在宅医療を学びたいと思い入職しました。宜しくお願ひ致します。



看護師 横林康子



10月より憩いの学校に勤務しています。よろしくお願ひ致します。



憩いの学校 橋本真紀

受付業務は初めてですが、ずっとやりたい仕事だったのでいつも笑顔で頑張ります。



受付 寛ゆかり

野並の3階で看護外来の助手をしています。子連れで出勤しているのをご迷惑をかけるかもしれませんが、よろしくお願ひ致します。



看護外来助手 井上友美

始めまして、沖縄生まれ、沖縄育ち、南の島のパワーで皆様のお力になれたらと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



作業療法士 呉屋政佳

第十二回

認知症コラム 『認知症と自動車運転』

野村 秀樹

認知症高齢者の自動車運転中の事故や逆走が話題になっています。新聞等からは大きな事故や逆走を起こすのは認知症者ばかりのイメージを持つかもしれませんが、少し違うようです。NACSの調べでは認知症者の高速道逆走は全体の4割弱、また、全体の7割弱は65歳以上の高齢者でした。つまり、高齢者以外の逆走も少なくなく、高齢者逆走の半数近くが非認知症ということです。とはいえ、認知症では注意力が低下し、とっさの判断が不適切なことも多く、やはり自動車運転はやめるべきです。特に、車庫入れに失敗する、センターラインを越える等がしばしばある場合には要注意です。長寿医療研究センター長寿政策科学研究部のホームページではマニュアル等を公表しています。

一方で、自動車は生活の足であったり、大きな楽しみであったりすることもあり、運転しなくとも良い環境を地域で整えることも重要です。

食べ過ぎにご注意



どぼろスープ

食欲の秋に続き、年末年始のイベントでは、楽しさも手伝ってついつい食べ過ぎてしまいがちです。体重が気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食物繊維には食べ過ぎ防止や体内の余分な脂肪や糖、老廃物を排出する効果があります。野菜、豆、きのこ、海藻など食物繊維を多く含む食材を使ったサラダや煮物を一緒に食べると良いです。食べ過ぎた次の日は野菜たっぷりスープや鍋で胃を休めましょう。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑 野村	岡崎	畑 野村 もの忘れ 相談外来	畑 野村	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑	野村	

夜 9 時まで

診療時間 午前 9 : 00 ~ 12 : 00
午後 4 : 00 ~ 7 : 00 木曜日は夜 9 時まで

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9 時 ~ 12 時

木曜日午前に変更になりました

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	野村 9 時 ~ 12 時 もの忘れ 相談外来	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9 : 00 ~ 12 : 00
火金 午前 9 : 00 ~ 10 : 30

予約制

もの忘れ相談外来 一般外来と同時にいきます

毎週水曜日 午前 9 時 ~ 12 時

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。
通院中の方 (処方日数内) で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637

連絡が無い場合、待合室を利用いただけ
ない場合がございます。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降り可能な方に限
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049

医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一
(052) 895-6637

担当 荒木・田中

年末年始の外来休診のお知らせ
12月30日(水) ~ 1月3日(日) までは休診です

うすくこき落葉を庭のにはひにて
霜の花咲くけさの冬草



美味しさの秘密

霜に対抗するため、一部の植物は寒く
なると根からの吸収を抑えて体内の水分
を少なくします。濃縮された糖分が体を
凍りにくくし、ビタミン類は生命維持に
重要な役割を果たすのです。ねぎや白菜
などが霜にあたると甘くなるのは、生き
るための作戦だったんですね。
命を頂いていることなんて実感しにく
い時代ですが、今日食べたものがどんな
風に生きてきたのか
考えてみるのも、た
まには面白いのでは
ないでしょうか。

紅や黄に彩られた秋も終わって本格的
な冬がやってきました。寒い朝に輝く霜
の花は美しいですが、霜は本来、体内の
水分を凍らせて組織を破壊する植物の大
敵です。

荒木大輔