

かきつばた

2015年10月

第35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10月1日発行

いつになつたら 在宅医療!?

あいち診療所は介護保険が始まる前から在宅医療に取り組んできました。

介護保険が始まって、在宅医療が当たり前の時代になってきました。

外来に通院されている皆様の中には、「いつかは在宅医療をしてもらおう」と思っている方がたくさんみえると思います。しかし、いつから在宅医療を始めるのが良いかわからない方もたくさんみえると思います。

健康保険上は一人で通院ができなくなつて、自宅で生活している方が在宅医療の対象になります。車椅子を押してもらつたり、誰かに付き添ってもらつて来院する方は在宅医療が受けられます。

医師が訪問する だけじゃない在宅医療

ところで在宅医療ってなんでしよう、「外来で診察をうける代わりに家まで医

者が来る」だけと思つていませんか。それは全く違います。外来診療より濃厚な医療と言えます。

今回は在宅医療について考えてみましょう。

病院は誰もが頼りにするところであるが、いろいろな病気に対応してもらえません。しかし病院でも主治医がいつもいるわけではありません。その分看護師や、リハスタッフ他さまざまな職種が関わることで力を発揮しているのです。

外来では看護師のかかわりはほんのわずかですが、在宅医療では訪問看護師が力を発揮して外来よりはるかに医療依存度の高い患者さんをケアすることが可能です。人工呼吸管理、中心静脈栄養などの患者さん



医療処置がなくても活躍する訪問看護

「創の処置、注射などの医療行為がなければ看護師はいらない」と思っている方がいるかもしれません。それも間違いです。多くの病気が日常生活上の不注意（暴飲暴食、過労、不衛生な環境）の結果として発症することはご存知と思いますが、本人家族が気付かない日常生活の乱れが原因で発症したり悪化したりすることも少なくありません。訪問看護師は、そのちよつとした乱れを本人や家族と一緒に発見して修正し発病に至らないようにすることもできます。在宅でできる検査や治療には限りがあり、病気にしないことが極めて大切なのです。

体調の維持に自信がなければ すぐに相談を

まだ大丈夫と先送りして、重い麻痺が出てからでは手遅れです。日常生活がづらくなってきた。通院がえらい。そんな方は是非早めにご相談ください。

あいち診療所の在宅医療が基本的に訪問看護とセットになっているのはこんな理由からです。十分管理が出来るので、在宅医療が始まると24時間緊急往診で対応することをお約束しています。

健康あれこれ

【加齢臭】

家田 裕子

かいい。子供にすればおいしそうな匂いかもしれませんが、かいい+しゅうとなると大人にとってはあまり良い匂いではないです。加齢臭は年齢ともに出でてきます。加齢臭があるのは男性だけと思つていましたが、特に閉経後の女性は加齢臭があるそうです。やはり、閉経後の女性は女性ホルモンも減つていき、だんだんと男性化してくるからではないかと思つています。

ところで、加齢臭は首元から臭つてくると思われていますが、実際には主に背中から臭いが出るといいます。女性も男性もそうですが、臭うのはやはり嫌ですよね。その対策として、朝シャワーを浴びると臭いが軽減すると、あるテレビ番組で言っていました。それを見てから私は毎朝シャワーを浴びるようになってきました。皆さんも試してみてください。



ご存知ですか？
診療所を支える仕事
〜管理栄養士より〜

めざせ野菜1日350g

愛知県の野菜摂取量が、男女とも「全国最下位」だと知っていますか？平成24年国民健康・栄養調査の結果、愛知県の成人における1日あたりの野菜摂取量の平均は約240gでした。1日に望ましいといわれている摂取量が350gで、約2/3量しか食べていないこととなります。

みなさんもご存知のとおり、野菜を食べると生活習慣病・循環器疾患・がん・便秘などの予防につながります。これらに効果的に働くと言われる食物繊維、カリウム、抗酸化ビタミンなどの適量摂取には、野菜(きのこ・海藻類含む)を1日に350g以上食べることが必要とされています。1度にこれだけの量を食べることはできないので、野菜料理は毎食1〜2皿、1日で合計5皿を食べると350g無理なく食べることが出来ます。1皿は中鉢の器大の野菜料理で、野菜が約70g入っている目安です。(写真参照) (70g x 5皿 = 350g) ひとつの野菜に偏らずに、緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ、海藻を組み合わせましょう。

肉・魚類、適度な油などが互いに食材の栄養吸収を良くしてくれるので、他のおかずも満遍なくバランスよく食べていただくためのものです。



1日に5皿以上の野菜料理を食べていますか？

まず、自分の食生活を振り返ることが大切です。野菜の入ったお皿は何皿ですか？外食や惣菜や弁当を買って食べる場合は、定食メニューにするか野菜料理を追加しましょう。家で用意するのなら、主菜の付け合わせにする。しょうが焼きよりも肉野菜炒めにする。味噌汁は具だくさんにして、わかめやねぎやキャベツをたっぷり入れる。などなるべく野菜が入っているメニューを選んで、コツコツ野菜の量を増やしましょう。カット野菜や冷凍野菜、レトルトものを用まく利用して、簡単に出来る方法で続けることが大切です。

しつとく通信

より良く生きるための死亡保険③

医師から余命6カ月以内の宣告を受けた時、契約している死亡保険金を生前に受け取れる「リビングニーズ特約」。シリーズ最終回は申込前に考えておきたいことをご紹介いたします。

余命は以前に比べると告知されることが多くなってきましたが、医師の判断や患者さんの希望によっては宣告されないこともあります。本人に余命が知らされない場合や、意思表示が出来なくなってしまう場合、事前に指定した家族が代わりに特約保険金を請求することが出来ます。しかし、その通知が本人の目に留まって余命を知ってしまった例のように、その人のためを思っている特約保険金が逆の結果を招くことが無いとはいえません。

人生の最後をいかに有意義に過ごすか、そのためにはどのような準備が必要か。皆が納得して最期を迎えられるよう、リビングニーズ特約をきっかけに家族で考えてみてはいかがでしょうか。

なごやかキャットサポートタワーに
なりました



ノラ猫に花壇を荒らされたりごみを散らかされたりしたことはありませんか。

こんなノラ猫を捕まえて行政に持ち込むと処分してもらえます。日本全体で毎年10万匹、名古屋市でも毎年1000匹以上が殺処分を受けています。殺処分は安楽死ではなく炭酸ガスによる窒息死だそうです。

考えてみてください。多くのノラ猫の祖先は飼い猫であり、繁殖して世話しきれなくなつて捨てられた猫だといわれています。猫は生まれて半年たつと子供を作ることが出来ると言います。そして年3回子供を埋めるとのことです。1回に3〜5匹の子供が生まれるのでネズミ算のように増えてしまいます。

猫を殺さないでノラ猫を減らす。それがなごやかキャットサポートタワーの取り組みです。活動は

去勢して子供を産まないようにする
餌を適切に与え、排泄物を処理して周囲に迷惑を掛けないように面倒を見る。
(去勢した猫には耳にV字型のカットが入っています。)

応援して下さる方はお声を掛けてください。(畑)

イベント紹介

野並通所リハより

2015年8月29日

野並デイケアにおいて卒業式を挙行いたしました。



祝



日々の積極的な取り組みによって状態が回復し、介護度も改善したことを受けて、今回晴れて野並デイケアを卒業となりました。おめでとうございます。いつまでも健やかに過ごしてください。



リハビリの風景

卒業までの風景を少しだけ紹介いたします。



憩いの庄より

季節に合わせた壁飾りを毎月作成しています。今月は秋の空を泳ぐ赤とんぼとコスモス。色鮮やかな作品に仕上がりました。



憩いの学校より

皆でカキ氷作りに挑戦。職員と一緒にカキ氷器を回し、シャカシャカいう音に興味津々。冷たくていや〜という子もいましたが、びっくりしながらも自分で選んだ味にっこり。良い表情をみせてくれました。



シロップ色々表情色々

憩いの庄での一番人気は抹茶味。少しの間エアコンを消して、夏の空を楽しみました。



認知症発症の最大原因は加齢ですが、長寿社会になれば認知症はある意味避けられないものです。年を取ったら認知症になるものだという覚悟が必要な時代なのかもしれません。そうはいっても、認知症にならない薬があると聞かれると気になるのが人情、今回はサプリメントのお話です。

青魚や地中海式食事が認知症予防に良いと言われています。当然、その有効成分を濃縮して摂取すればさらに効果があがるかもというわけで、様々なサプリメントで研究がおこなわれました。DHAやEPA、酸化ビタミンのビタミンCやE、或いはイチョウ葉エキスが有名でしょうか？理屈通りに行かないところが人間の体の不思議ですが、残念ながらあまりはつきりした効果はないようです。今のところは、サプリとしてではなく、食物からしかバランスよくとることが重要と考えられています。



第十一回
『認知症予防とサプリメント』
野村 秀樹



朝晩冷え込むようになりました。暖かい飲み物や汁物を飲んだり、生姜などの香辛料を使って体を温めましょう。そして、早寝早起きをする自律神経のバランスが整い、免疫力を高め風邪を引きにくくします。食べ物では、秋食材の代表「きのこ」。豊富な食物繊維やミネラルが腸内環境を整えて免疫力を高めます。冬に備えて、温かなきのこたっぷりのスープや炊き込みご飯、鍋など食べて体調を整えておきましょう。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑 野村	岡崎	畑	畑 野村	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑	野村	
もの忘れ 相談外来	2時~5時 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**
毎週月曜日 午後 2時 ~ 5時
(第1週のみ 午後 2時 ~ 4時)

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

「たった3年で俺は浦島太郎だぞ。」「し
かし、この変わりようは激しすぎる。化
かされてるのはこっちじゃないのか。」
惑いや悲しみが満ちています。

近年、本来は低山に生息する生物が他
の地域に入り込み問題となつています。
件の高山帯に侵入したニホンザルだけ
なく、住宅街に出てくるクマ、畑を荒ら
すイノシシなども根は同じです。生息地
の減少や環境悪化によって棲家を追わ
れ、その先で懸命に生きようとしても害
獣扱い。でも、これほど困難な状況に置
かれてもなお、生物達はどうかこうに
か生きていくしかないのです。『平成狸
合戦ぽんぽこ』文太(狸)の台詞には、
故郷の変わりようを目の当たりにした戸
惑いや悲しみが満ちています。

ぽんぽこ一考

荒木大輔