

知ったより

CHITTAYORI

Vol.129

2023.4



訪問看護師

私たちがご自宅に訪問して
介護や医療的ケアをサポートします。

| P.1-2 | 特集 |

訪問看護サービスをご存じですか？



訪問看護 サービスを ご存じですか?

訪問看護とは

医師の指示により、看護師がご自宅に訪問して、その方の病気や障害に応じた看護を行います。健康状態の悪化防止や、回復に向けたお手伝いをさせていただきます。

医療器具の使い方や床ずれ予防など自宅で指導してほしい

家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか

介護が必要となっても住み慣れた家で過ごしたい・過ごさせてあげたい

本人が自宅で最期を過ごしたいと望んでいる

一人暮らしだけど大丈夫?

このような時...
頼りになるのが
訪問看護です。



| P.1-2 | 特集 |
訪問看護サービスをご存じですか?

| P.3-4 |
糖尿病について

| P.5-6 |
糖尿病治療で
気をつけてほしいこと
~シックデイをご存じですか?~/

隠れ貧血にご用心・
貧血予防レシピ

| 裏表紙 |
インフォメーション

訪問看護 ほうもんかんご についての 疑問にお答えします!

Q1. どんな人が訪問看護を受けられるの?

新生児から高齢者まで病気や障がいの程度にかかわらずすべての年齢の人が受けられます。

〈訪問地域〉 美浜町、南知多町

Q3. 訪問看護の費用はどのくらいかかりますか?

保険の種類や所得、年齢によって異なりますが、原則1割~3割負担です。

〈費用の自己負担例〉

1割負担の場合・1回の訪問看護料金(加算なしの場合)
介護保険 約820円/回 医療保険 約1,000円/回

Q2. 訪問看護って何をしてくれるの?

- 健康状態の観察
- 療養生活の相談・アドバイス
- 24時間の緊急対応
- 入浴・清拭などの援助
- 排泄援助(排便コントロールや尿カテーテルの管理・交換など)
- 点滴や傷の処置などの医療処置
- 薬の管理

Q4.

訪問看護について
相談・申し込みをしたい場合は
どうしたらいいですか?

かかりつけの医師やケアマネジャー、地域包括支援センターに相談、または 直接訪問看護ステーションへご連絡ください。

〈訪問看護ステーション〉 TEL0569-82-4602
〈相談受付時間〉 月曜日~金曜日 8:30~17:00

中野訪問看護ステーション長よりひとこと

看護師としての専門的知識、技術をもってご自宅での在宅療養をお手伝いさせていただきます。
ご利用者様ご家族様に笑顔をお届けられる訪問を心掛けています。

まずはお気軽にご相談ください。

介護者の負担を軽減する「レスパイト入院」という制度もあります。

詳しくはこちらをご覧ください



糖尿病

について



日本糖尿病学会専門医・
指導医
丹村 敏則

1. 糖尿病の概念の変化

2021年はインスリン発見100年目で、糖尿病学会を中心に全国的にWEB記念シンポジウムが開催されました。

2022年は糖尿病に対する概念が大きく変化した年でした。糖尿病学会をはじめ、全国規模の糖尿病関連学会が4つあり、私は全てにWEBで参加し、2つの学会で発表しました。そこで私が衝撃を持って得たものは私の糖尿病医として長い経験の中で(糖尿病学会入会1986年、糖尿病専門医取得1992年)、最大の進化、変革でした。

2. 糖尿病の発症

糖尿病発症の原因は様々で、個々のケースで異なります。糖尿病の発症は、必ずしも食べ過ぎでも、運動不足だけでもありません。いくつかの原因が重なって発症します。一部でまだ誤った認識が残っていますが、自己責任であることは絶対にありません。最近、糖尿病学会、糖尿病協会が共同で一般認識の進化に取り組んでいます。

私は以前(1995年頃に)糖尿病教育ビデオを製薬メーカーさんと協力して作成し、全国の病院・医院に配布されました。このビデオで私は「日本では、自分は糖尿病です、と言いますが、米国では、I have Diabetes(私は糖尿病を持っています)」と言います。」私は、このビデオの中で、野球ボールを手を持って、「このボールが糖尿病です。たまたま、今、この手に糖尿病を持っています。でも、私は一人の人間であり、私は私です。私は、このボールの管理をします。」と演じました。最近、糖尿病学会と糖尿病協会は、「糖尿病の患者さん」という表現を「糖尿病を持っている人」という言い方に変えていこうという取り組みをしています。私は、今、もし、もう一度ビデオ作成の機会があれば、「私たちはいくつかのポケットのある上着を着ていて、たまたま一つのポケットに糖尿病が入っています。人によっては、別のポケットに高血圧や脂質異常等がはいっているかもしれません。私は私という一個の人間です。糖尿病や高血圧等の病気とイコールではありません。でも、このポケットに入っている糖尿病等を管理していきます。」と演じたいと考えています。

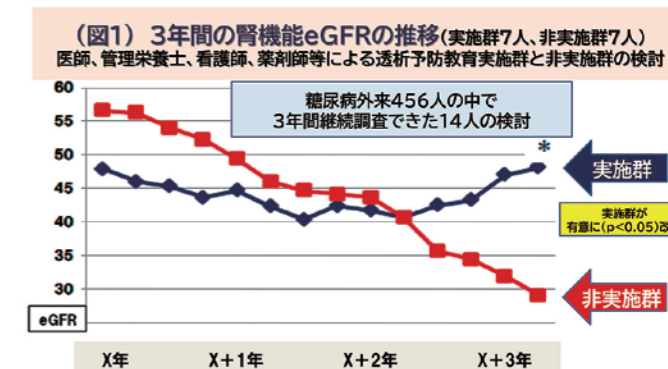


3. 合併症について

糖尿病期間が長くなると合併症がおこることがあります。古典的には神経障害、腎症、網膜症が有名ですが、最近では頭(脳)から足まで全身に影響が有ると言われます。最近(特にこの数年)の糖尿病治療の進歩はきわめて大きく、心・腎・脳・血管に対する治療薬・方法が革新し、きちんと通院すれば、必ず予防可能と言われています。その進歩の一つが、「合併症に対する早期の対策」があります。たとえば、腎症については、厚労省、地方自治体が重点的に力を入れ、私も愛知県糖尿病腎症重症化予防対策協議会のメンバーであり、当院も協力病院になっています。私は現在、人間ドック・健診から糖尿病専門外来まで、幅広く担当させていただいています。そこでは、糖尿病合併症の早期予防から重症化予防対策について専門医としての30年の経験と最新の学会・論文の知見を活かして、少しでも皆様方のお役に立てますよう、毎日、全力で奮闘しています。そのため、知多半島の5市5町の医師代表として上記の協議会の病院、医院、地域保健センター、自治体のスタッフを対象にした教育セミナーで講演担当させていただきました。当院の健康管理支援センターでのドック・健診受診された人で、前回(昨年)の検査値に比して、今回(今年)軽度の腎障害を認め、「再検査必要」の指示を受けられて、私の外来を受診された人に減塩、運動等の生活指導をさせていただき、その3か月後に再検すると全員の腎機能が改善していました。この私の実践経験も参考にして、愛知県糖尿病腎症予防対策協議会で合併症の発症ならびに重症化予防のために、**早期対策の重要性**を声を大にして、提言させていただきました。

4. チーム医療の重要性

当院では教育入院患者さんを対象にして、入院中の2週間に1度の糖尿病担当スタッフによるチームカンファレンスがあります。また、糖尿病外来診療では、外来患者さんを対象にして、透析予防教育スタッフによるチーム医療を実践しています。当院の透析予防教育は毎月40～50人くらいの実践数ですが、これは全国的に見てもかなり高水準です。当院には日本糖尿病学会認定の糖尿病教育スタッフが多数いて、当院の糖尿病教育チームは全国最高レベルと自負しています。私は以前、全国規模の学会で当院の透析予防教育を3年間継続して受けられた人の検討を行いました。ここで、外来で糖尿病チームスタッフから糖尿病教育の実践を受けられた人は腎機能が著明に改善することを報告しています(図1)。



腎機能障害がある場合は、タンパク摂取の制限が必要になることがあります。一方、糖尿病を持っていますと筋肉が減少しやすくフレイルやサルコペニアなどがおこりやすくなり、十分なタンパク摂取が必要となります。この二つは、一見すると相反するものです。しかし、ここで糖尿病教育を受けると、スタッフから「食事の際にタンパク摂取を鶏肉、魚などにすると腎臓にやさしく、筋肉も作りやすいですよ」と助言が得られます。また、別のスタッフからは筋肉維持増強のためのレジスタンス運動について、さらに別のスタッフからは腎機能を改善する最新薬に関する説明があるでしょう。このように、糖尿病教育入院や、医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、検査技師、理学療法士、事務スタッフ等による外来での糖尿病教育・相談を受けられることを是非お勧めします。

私は、糖尿病を持っている人、その家族の人、病院のスタッフ、地域の医療福祉介護のスタッフ、自治体のスタッフ、すべての人々と協力することがこれからの時代のチーム医療と考えています。2023年は新しい糖尿病の時代の幕開けです。**合併症はおこさない、もし、合併症がおれば、重症化は絶対に阻止する**、新しいチーム医療により、それが可能となることを確信しています。

この文章を読んでいただいている皆様方、是非私と新しいチーム医療を実践していきましょう。

糖尿病治療で 気を付けてほしいこと!

～シックデイをご存じですか?～

多くの方が罹患している糖尿病。この記事を読んでくださっている方の中にも食事や運動に気を付けていたり、お薬を飲んでいる方もみえるかもしれません。日々治療に励んでくださっている皆さま、支えてくださっているご家族の方へ知っていただきたいことがあります。



シックデイをご存じですか?

シックデイ(sick day=病気の日、体調不良の日)とは糖尿病の方が風邪などのほかの病気にかかり、発熱・下痢・嘔吐、また食欲不振のときのことです。そんなときは病気のストレスで血糖値が上昇してしまうことも少なくありません。

こんなときはがまんせずに受診をおすすめします!



もしかしたらシックデイかも?と思ったらこんなことを気を付けてください

- 保温と安静を心がけてください
- 十分に水分をとって、脱水に気を付けてください
- 口当たりの良い食べ物(ジュース、スープ、おかゆ、うどん、アイスクリームなど)で水分と炭水化物をとりましょう
- 可能なら体温・血糖測定をしてください
- 食事量によって糖尿病薬・インスリンの量の調整が必要になることがあります。とくにインスリンを使用の方は自己判断で中断しないようにしましょう
- 改善しないようでしたら、はやめに医療機関受診をお願いします

日本くすりと糖尿病学会 「糖尿病薬適正使用のためのシックデイルール指導のてびき」参照



薬剤師 | 高松 真衣

体調不良で悩まれた場合は、がまんせずに受診をしてください。お薬の飲み方やインスリンなどでお困りごとがありましたら薬剤師までご相談いただけましたら幸いです。

より良い血糖コントロールを目指しましょう!

隠れ貧血

にご用心



管理栄養士
内田 理恵子

隠れ貧血 → 鉄欠乏性貧血

鉄欠乏性貧血とは
ヘモグロビン値が
成人男性13g/dl未満
成人女性12g/dl未満



かくれ貧血の症状

- 頭痛、めまい、倦怠感
- 疲れやすい、爪が割れやすい(二枚爪)
- 髪の毛や肌のツヤが悪い、風邪を引きやすくなった

日常的に気を付けること

- 過度なダイエットは控える
- ファストフードを多く利用しない
- 出血過多の方は原因を解決する

鉄分は体内に貯めておける量が少ないため、貧血の方は日常的に鉄分が多く含まれる食品を摂りましょう。

隠れ貧血の予防と治療

大切なのは鉄分を摂取することです。なかなか改善しづらいため、長期的に鉄分を摂取する必要があります。

- 食品から摂る**
鉄分の多い食品：レバー(豚鶏)、貝類(あさり、牡蠣)、ヒジキ、納豆 等

その他のビタミンと一緒に摂取しましょう

たんぱく質・ビタミンC・カルシウム
→鉄の吸収に役立つ
ビタミンB12、葉酸
→造血を助ける

- 鉄剤を処方してもらう**
治療 一般内科を受診した際に貧血のお薬を出すことができます。心配な方はお気軽に医師へご相談ください。

美味しく貧血予防!



あさりのトマトスープ

<材料>3人分

- ベーコン..... 1~1.5枚
- オリーブオイル..... 適量
- ミニトマト..... 3個
- あさり水煮缶..... 1/2缶
- 水..... 450ml
- コンソメ..... キューブ1個
- 塩こしょう..... 適量



<作り方>

- ① カットしたベーコンをオリーブオイルでサッと炒める。
- ② 半分にカットしたミニトマトとあさりの水煮、水、コンソメを入れて中火で2~3分煮る。
- ③ 塩こしょうで味を整え完成。



下肢筋力測定器

「ロコモスキャン」が
健診で検査できるようになります！

国民の4人に1人が65歳以上である高齢化社会を迎えた日本では、平均寿命より健康寿命の方が10年ほど短くなっているという大きな乖離が問題となっています。

国民の健康づくりや医療経済的な観点から、健康寿命を延ばし、この差の期間を縮めることが課題となっています。

身体の移動機能(歩行・バランスなど)に関わる下肢筋力を定量評価できるロコモスキャンは、介護リスクが高まる前の早い段階から、運動機能の維持・向上に役立ち、健康寿命の伸延をサポートしてくれます。

当健診センターでは令和5年度より、このロコモスキャンの検査がオプション検査として追加できます。ぜひご自身の健康管理にお役立てください。

詳しくは健康管理支援センターまでお問い合わせください。

= 新入職員紹介 =



眼科 小坂 拓也

1月より眼科に赴任いたしました小坂と申します。眼科に関してご不明な点がございましたらご相談いただければ幸いです。よろしくお願いいたします

知多厚生病院でいっしょに働きませんか！

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。
詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。

TEL 0569-82-0395(代表)



正職員

- 看護師 5名
- 言語聴覚士 1名
- 病棟アシスタント... 2~3名
- 臨床工学技士 1名
- 薬剤師 3名
- 調理員 3名

パート

- 看護師 2~3名
- 病棟アシスタント... 2~3名

診療日案内

日	月	火	水	木	金	土
4月						1
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
5月	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

日	月	火	水	木	金	土
6月				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
7月						1
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

知多厚生病院

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用 TEL.(0569)82-4394

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6
TEL.(0569)82-0395 E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp
FAX.(0569)82-4333 ホームページ https://chita.jaaikosei.or.jp/

健康管理支援センター

TEL.(0569)82-4604

南部知多訪問看護ステーション

TEL.(0569)82-4602 FAX.(0569)82-6173

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267