

病院短信

2病棟 看護師長 渡辺 弘子

『尿のトラブルと対策』

今回は当院で経験する様々な尿のトラブルについてお話します。高齢者の排尿は、1日の総尿量は減少、1日の尿回数が増え、1回あたりの尿量が減少していくという特徴があります。日中にくらべて夜間の尿量が増えるのも一般的な傾向です。トイレで排尿ができない方は臥床したままオムツへの排泄となつてしましますが、仰臥位では腹圧が効果的に膀胱に作用せず、膀胱機能の低下から残尿が起こります。その残った尿に細菌が感染し増殖すると尿路感染症を起こしやすくなります。尿路感染症は高齢者の発熱の原因として多い疾患です。

当院では、日頃から1日1000mlの水分摂取を目標に介助していますが、尿の混濁などがみられたり尿路感染を繰り返す患者さんには少し多く1200〜1400mlを摂取していただけるよう促しています。お茶を嫌がる患者さんには少量の砂糖を混ぜたりポカリスエットにしたりと、なんとか飲んでいただけるよう工夫しています。

夜間尿量の多くなる患者さんの中には、不快感や尿意を伝えられないためにオムツを外して臥位のまま放尿してしまう方がいます。このような行為は男性に多い行為のようで、介護とのタイミングが合わないといつた患者さんには、早めに尿意サインに気が付けるよう頻回にラウンドをし、モゾモゾとした動きを察知し対応します。日中は朝・昼・夜の食事の後と16時にトイレ誘導し、それ以外に本人の排泄パターンに合わせて誘導しています。1人でトイレまで行けなくても立位させとれば、スタッフ2人が付き添ってトイレでの排泄を介助しています。便器に座って腹圧をかけ排泄する：1人ひとり時間はかかりますが「出たねー、よかったねー」の声で患者さんも笑顔になります。

中には、今トイレから戻ってきたのに「トイレ、トイレに連れて行ってー」と連呼する患者さんがいます。トイレに行っても排泄はなく、ただトイレに座るだけで満足されるようです。実はこのような方は一人だけではなく、毎日のように同時に数名の患者さんが同じように「トイレ！」を繰り返します。こういった患者さんへの対応については病棟のカンファレンスでも度々検討を重ね『尿意を訴えたら、その都度トイレに誘導しよう』と話し合いました。でも実際に患者さんの心理はどうなんだろう?と思ひ、精神科医の富永先生にお伺いしました。「不安でしようがないんですよ、本人は辛いんだと思います」とのこと。私たちは本人が訴えるたびにトイレ誘導していますが、本人の不安は解消されていないのかもしれない。認知症の方は思い通りにならないことからくる慢性的な不安感をいだいています。その不安感や苛立ちが尿トラブルの原因となつていることも少なくないと思ひます。認知症の方の示すいろいろな行動は私たちに何かを伝えようとしているメッセージととらえケアすることが重要と考えさせられました。当院の患者さんにとって居心地の良い場所を提供する本物のケアを目指し「高齢者の理解とユマニチュード」の9月の研修に看護主任と2人で参加してきます。



1病棟 看護師

谷山 リエ子

看護のひろば

皆さんも一度は、こむらがえりを経験されたことがあるかと思ひます。運動中や睡眠中、主にふくらはぎ(全身の筋肉どこでも起こります)が自分の意思とは無関係に収縮し強い痛みを伴います。

<主な原因>

- 1、運動中や睡眠中の発汗による脱水
- 2、冷えなどの血行不良
- 3、カルシウム・カリウム・マグネシウムなどのミネラルバランス
- 4、加齢による筋肉内のセンサーの衰えなど

<予防>

- 1、運動中や就寝前の水分補給
- 2、足の冷えの予防
- 3、十分なミネラルの摂取

普段からふくらはぎを伸ばすストレッチを意識し、もし起きた場合は、患部を伸ばすことが一番です。

当院でも患者さんに十分な水分補給やレクリエーションで体操を行っていて、その成果が表れているような気がします。

まだまだ暑い日が続きますが、これらに気を付けて乗り切りましょう。



2病棟 介護福祉士

佐藤 ヒロ子

いきいき介護

高齢になると体温調節機能が低下してくることは知られていると思ひます。実はこの猛暑の中でも、患者さんから「暑い」という言葉を聞くことは殆どありません。今が夏なのか冬なのか?肌で感じる事が難しくなっているのです。

そこで私達はお花見・秋祭り・お正月の獅子舞などの行事や、毎月の誕生日会やデイルームの飾り付けなどで、その季節の花や動物・行事に関連する道具などを表現し、目から季節を感じてもらえるようにしています。

昔を思い出したり、ご家族と過ごした楽しい時間を懐かしんだりしてもらい、多くの患者さんが笑顔になって頂けるよう奮闘していますので、ご家族の皆さんも機会がありましたら是非ご覧になってください。



事務屋の独り言

常務理事 事務局長 瓦井 洋

『翔んで埼玉の大きな課題』

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年を目前に、全国一のスピードで高齢化が進む埼玉県。県政は、医療費の抑制を図る健康長寿プロジェクトや医療・介護支援を一体的に受けられる地域包括ケアシステムの県内全域展開など、福祉・医療の分野で、それなりに頑張っているのですが、どうにもならないのが長年の課題である医師不足です。この医師不足、ちなみに人口10万人当たりの医師数は、なんと全国で最下位の160人。全国トップの徳島県が316人ですから、その数は約半分です。そこで埼玉では今から6年前、県医師会や医療機関らと『オール埼玉体制』と銘打ち、医師確保に取り組み『埼玉県総合医局機構』を設立したので。『オール埼玉』といひ、『総合医局機構』といひ、何とも厳めしい、いかにもお役所らしい銘打ちですが、この機構、簡単に言えば大学医学部の診療科ごとにある「医局」、つまり教授を頂点とした人事組織のようなものをオール埼玉で造ろうという事なのです。

もともと医局とは『大学医学部の教授・准教授・講師・医員・研修医・関連病院の医師等を構成員として、関連病院への紹介や派遣・研究費の配分・医局員の学位取得に関する指導など』を行います。埼玉県はこの医局業務を大学ではなく県でやろうというのですからこれは大変です。

実は埼玉には国公立の大学医学部がありません。唯一あるのが私立の埼玉医科大学だけです。(防衛医科大学は特殊なので省きます)

ご参考までに記しますが、この日本には現在、81の大学医学部があります。このルーツを簡単に記しますと、最も古い歴史があるのが東京大学を始めとする旧帝国大学の7大学。続いて旧制の医科大学。いわゆる旧6医大と言われた国立の新潟や千葉に、公立の京都府立大を加えた7大学。そして私学では戦前からの歴史を持つ、いわゆる「御三家」と言われる慶応義塾・慈恵医大・そして日本医大。この辺りが医学部の名門と言われる大学です。その後、昭和36年、「国民皆保険」が制定され、更に「1県1医大構想」が時の内閣で閣議決定されたため、雨後の筍のように医大が設立され、現在の81の大学まで増えたのです。

埼玉医大もその1つなのですが、いかんせん医大としては後発です。前述したように大学医局を統率する教授連は、名門の旧帝大出身者が圧倒的に多く、医師の人事権も大学ではなく、医局の教授が握っていますから、埼玉の病院が名門の大学病院医局に医師の派遣をお願いしても、なかなか聞いてはもらえないのが実情なのです。

だからと言って埼玉も何もしなかったわけではありませぬ。かなり以前から、県内の「医師が不足している地域に一定期間勤務すること」などを条件に、返済を免除する医学生向けの「奨学金制度」を導入したりしています。(千葉県や茨城県も同様の制度を導入しています)

さらに埼玉県は今年度から医師の海外留学支援制度も始めました。この制度は、海外で最先端の医療知識や技術を習得し、帰国後には県内で働いてもらひ、将来、埼玉の医療をけん引する人材を育成し、あわよくば研修医や若手医師の県内呼び込みや教育につなげたい、との考えからです。上手いのかどうかはまだ分かりませんが、なんせこの医療界というのはとてつもなく保守的なのです。

皆さんが生活するこの日本。医療と福祉がいかに重要か身にしみて分かる時代が、すぐそこまで来ているのです。前知事の上田さんが先鞭を付けてくれたこの事業。新知事の大野さん、なんと少しでも成功させて下さいね。期待しています。『がんばれ！翔んで埼玉』



誕生日会

暑い夏を吹き飛ばせ〜!

患者さんの司会進行は素晴らしかったですね◎

歌を歌ったり浴衣姿で盆踊り(^^)♪

夏はやっぱりスイカ割!(^^)!

目が可愛い!

海などの歌に合わせて皆で体をいっぱい使って踊りました

患者さんの生歌も披露(^^)♪

栄養室だより

管理栄養士

穴久保 沙耶香

秋の食中毒に注意!

まだまだ暑いですが、少しずつ季節は秋になってきました。実は秋はとても食中毒が多い季節です。厚労省によると昨年も一昨年も、7・8月よりも9月の方が食中毒発生数は多くなっています。食中毒というと、飲食店や施設などの食事が原因と思われるがちですが、家庭の食事でも発生しています。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人数が少なかったりするため食中毒とは気づかれず、風邪や寝冷えなどと思われるがちで、重症化することもあります。食中毒予防の三原則に沿った、家庭で気を付けるべき6つのポイントをご紹介します。

- ① 食品購入時→消費期限を確認!肉や魚は最後に買い、それぞれビニール袋に入れて汁が他の食品につかないようにします。寄り道をしないで帰りましょう。
- ② 保存時→購入後はなるべく早く冷蔵庫にしまします。低温になると多くの細菌は増殖スピードが落ちます。肉や魚はビニール袋や容器に入れて保存しましょう。
- ③ 下準備→手には雑菌が付着しているので調理前にはしっかり手洗いをします。生食するものと加熱調理する物とは分けます。包丁やまな板は洗浄したあと熱湯をかけると消毒効果があります。
- ④ 調理→再度手洗いをします。中心部が75℃1分以上になるように加熱します。
- ⑤ 食事→食べる前にも手を洗います!調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、0157は室温でも15~20分で2倍になってしまいます。食べるまでに時間があくときは冷蔵庫にしましましょう!
- ⑥ 残り物→残り物を触るときも手を洗います。清潔な容器に小分けして保存しましょう。温めなおすときも75℃以上にします。味噌汁などは沸騰させましょう。時間がたちすぎたら思い切って捨てます!

普段何気なく行っていることだと思いますがポイントを押さえて家庭での食中毒を予防しましょう。秋の食中毒は体調が関係していることが多いとも言われています。

夏バテで体力が低下していたり、気温の変化で体調をくずし免疫力が低下していませんか?しっかり食べて十分な睡眠をとること、温度管理に気を付けることが大切です。



目指すワン



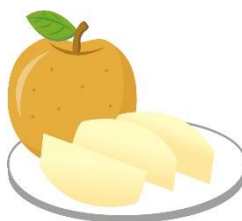
来年の



スタッフ紹介

1病棟 看護師
すずき えみ
鈴木 恵美

星座: 双子座
血液型: A 型
好きな食べ物: 梨



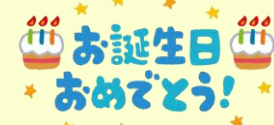
入職して5ヵ月が経ちました。師長さんをはじめスタッフの皆さんに支えてもらいながらがんばっています。私は以前サラちゃんと同じゴールデンレトリバーと暮らしていました。サラちゃんが病棟に来ると患者さんはもちろんスタッフまで笑顔にさせてしまうのを見る度、私も癒しをたくさんもらっていたんだと改めて感じます。またいつの日か犬と暮らせる日を夢見て頑張っていきたいと思います。



9月の予定

◆誕生日会&敬老会

14:00~各病棟ダイルームにて
1病棟 9日(月)
2病棟 17日(火)
3病棟 3日(火)



~秋祭りのご案内~

10月19日(土)を予定しております。雨天は院内開催となります。