

梅雨明けはまだ先ですが、日差しがすでに真夏のように降り注いでいます。熱中症に気を付けたいといけない時期ですので、汗をかいている時には喉が渴いていなくても水分をこまめに補給するようにしましょう。また、筋肉は体の水分を貯める役割をしていると言われています。日頃から体を動かして体力をつけておくことも大切ですね。今年も熱中症対策をしっかりして、猛暑を乗り越えていきましょう。

さて、当院の今年の看護部目標は「ユマニチュードの学びと実践」です。4月からユマニチュードを始めて「見る」技法と「話す」技法を実践し、7月からは「触れる」技法に取り組んでいきます。触れる動作は「広く」「柔らかく」「ゆっくり」「なでるように」「包み込むように」という触れ方で、ケアを受ける人に優しさを伝える技術だと言われています。私たちが行うケアの中にオムツ交換があります。認知症の患者さんにはオムツ交換の必要性を理解出来ない方がいらっしゃいます。ところが羞恥心は残っているため、オムツ交換は患者さんにとって「恐怖」や「苦痛」と感じてしまうことが多いのです。そこで私たちは、意識をして「広く」「優しく」「ゆっくり」と触れる必要があります。

皮膚から伝わる感覚の情報は場所によって違いがあります。同じ力・同じ面積で触れたとしても手や顔である場合には、背中に触れる場合と比較するとより多くの情報が脳に届くと言われています。そのためケアを行う時にはいきなり顔や手に触れるのではなく、上腕や背中などから触れると患者さんもビックリせず安心した気持ちでケアを受け入れることが出来ます。また、認知症の患者さんはその場の状況が理解できないことがあり、急に「つかまれる」と「どこかに連行される」という気持ちになります。腕を「つかまらず」に「支える」ことが大切です。今月から「触れる」を実践して学んでいきます。これらの事を念頭におきながらケアをすることで、患者さんが安心して穏やかに生活していけるよう努めたいと思っています。



日常の一コマ

今月は1病棟の巳代子（94歳）さんをご紹介します。巳代子さんは春日部市の農家に生まれ、21歳の時に結婚、3人のお子さんに恵まれました。嫁ぎ先も農家だったため、お米や野菜作りに勤んでいたそうです。

平成27年頃に「野菜の名前が思い出せない」などの物忘れがあり、病院を受診したところ認知症の診断を受けました。日常生活にはさほど影響がなかったため、しばらくは自宅で生活を続けていましたが、平成30年に脳梗塞を発症して入院、左目がほとんど見えなくなってしまったそうです。1ヶ月程度で退院してデイサービスやショートステイを利用しながら自宅で過ごしていましたが、幻視などの認知症状が見られたため、平成31年に老健施設に入所しました。その頃の巳代子さんはシルバーカーを押しながら歩いていたのですが、1年半ほど経過した頃、ベッドから転落して腰椎圧迫骨折をしてからは車イス生活となってしまいました。その後心機能の低下や食事の摂取量低下などで急性期病院へ転院しますが、点滴を抜いてしまったり、幻視により大声を出したりと、強い認知症症状が見られたため、身体拘束せざるを得ない状況になってしまったそうです。そこで、「痛くないように、苦しくないように、孤独にならないように、心穏やかに過ごして欲しい」というご家族の要望により、令和3年6月、当院へ入院することとなりました。

認知症の患者さんは入退院などの環境変化に順応できず、症状が悪化することが多くあります。特に巳代子さんは視力障害や難聴もあり、意思の疎通が難しい状態だったと思います。そこで巳代子さんのケアをする際には、驚かせてしまわないようにゆっくり近づいて、優しい声掛けをするよう心掛けました。すると「ニコリ笑い」で返事をしてくださいました。また、食事形態の工夫をすることで、ご自分で食事を残さずに食べることができるようになりました。



巳代子さんは控えめですが、いつも優しい笑顔とお声で病棟スタッフの癒しの存在となっています。トレードマークの綺麗な白髪を「きれいな髪ですね」とクシで梳かすと、とっても喜ばれて握手をして下さいます。時にはお唄を歌って下さることもあり、こちらも嬉しい気持ちになります。3人のお子さんと6人のお孫さんに恵まれた巳代子さん。そんな巳代子さんの笑顔と穏やかな生活を守っていけるように、スタッフ一同努力していきたいと思っています。

1病棟 介護員 神 恵子

栄養科 だより

管理栄養士 穴久保 沙耶香



夏！土用の丑の日！と言えば鰻ですね。

土用とは季節の変わり目の立春・立夏・立秋・立冬の直前約18日間を指し、実は年4回あります。この土用の中でも夏の期間(立秋前)の「丑の日」に鰻を食べる習慣があります。ちなみに丑の日は十二支を日に当てはめたものなので、土用の期間に2回ある年もあります。今年は7月30日です。冬が旬の鰻を夏に食べる習慣は、江戸時代からと言われています。平賀源内が、夏に客がこない鰻屋に【丑の日には「う」の付くものを食べると夏負けしない】という風習を利用して、「本日、丑の日」と張り紙を貼るようにとアドバイスしたことが始まりだとか。宣伝から始まった習慣ですが、鰻はたんぱく源としてだけでなくビタミンも豊富で夏バテ防止が期待できます。他にも「う」のつくもの、梅(食欲増進)、牛(たんぱく質・ビタミン)、瓜(体を冷やす)、うどん(のど越しで食欲がなくても食べられる)、なかなかどうして理にかなっていると思いませんか。

丑の日に限らず、これらの食材を上手に取り入れて暑い夏を乗り切りましょう。

7月30日メニュー
うなぎ



いきいき看護・介護

『熱中症について』

2病棟 看護師

小澤 泰子



熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称のことを言います。眩暈や立ちくらみ、顔が火照るなどの症状が出たら熱中症のサインですので、迅速に対応をしましょう。涼しい場所へ移動して体を冷やし体温を下げるのが大切です。水をかけてうちわで仰ぐのも効果的でしょう。また、熱中症にならないように普段から予防しておくことも重要です。

◆予防対策

- ①暑さに負けない体づくり
 - ・ バランスの良い食事
 - ・ エアコンや扇風機を適度に使い、日々ぐっすり寝る
- ②暑さから身を守る
 - ・ 気温と湿度を常に気にしつつ、飲み物を持ち歩く
 - ・ 熱や日差しを避け、室内を涼しくする
- ③暑さに対する工夫をする
 - ・ 水分や塩分をこまめに摂る
 - ・ 着るものを工夫する
 - ・ 休憩をこまめに取る
- ◆水分・塩分補給にオススメ！
 - ・ スポーツドリンク・浅漬けの素
 - ・ 塩分入りタブレット・ゼリー飲料
 - ・ 塩昆布・炭酸飲料・梅干し

熱中症は正しく対策を行うことで防げます。暑い夏を元気に乗り切りましょう！