三つ葉在宅クリニック

三つ葉しんぶん 04

2011年11月号

「三つ葉しんぶん」は患者さん・ご家族と、三つ葉医師・スタッフの双方向通信です。

今月の三つ葉

朝のカンファレンス

三つ葉では毎朝、医師たちがカンファレンスを行っていますが、10月中旬から、これに診療サポートスタッフが参加することになりました。

診療サポートは、医師とともに患者さんを訪問し、医師が診療に集中できるように医療行為以外のさまざまな仕事を手伝います。

今日訪問する患者さん一人ひとりの状態を、医師と一緒に確認してから出発することで、どんな準備をしたらいいか、どんなサポートをしたらいいかがよく分かり、とても仕事がしやすくなりました。

ミニ勉強会スタート！

診療サポートや医療ソーシャルワーカーら、患者さんや診療現場に関わっているスタッフを中心に、もっと医療やいろいろな知識を身につけようと、毎週30分のミニ勉強会を始めました。医師が解説します。

第1回目は「血液検査」。どんなときに、何のためにするのか、自分の身体にも深く関係あるのに、意外に知らないことも多いものです。在宅医療の現場で、医師・患者さんと接する上で恥ずかしくないよう、学んでいきます。

声 患者さんからのお便り

延命について、お便りをいただきました。

在宅介護している方が、いろいろ思い悩んでいますね。私もその一人です。

娘が障害者で、ショートに出した時、たまたま誤嚥性肺炎になりかけ、緊急入院しました。医師から「気管切開を」と言われましたが、私が娘を見た時に「しないほうが良いのでは…」と断りました。気管切開をすると、この先もっと大変な障害が出る、自然に任せようと思いました。

一週間入院して肺炎にもならず無事退院しましたが、食事もキザミ食からミキサー食になり、吸引器も必要となってきました。現実、娘は弱くなってきたと感じました。家でも食事を考えて作り、食べやすいようにしています。口から食べられるのが長く続くといいな～と思っています。

家族で協力し、みられるだけ見てやろうと思います。これは延命というよりは、生きる努力を手伝うことではないでしょうか…。

もう介護は怖くありません！

今日も平穏に一日が過ぎました。

「明日も幸せに暮らそうね」と指きりをしながら。

認知症の介護が辛くないもの、と思うようになったのはいつ頃からだったでしょうか?

あの日、新薬で主人の認知症が改善されるかも、と期待していた私に、三つ葉の先生はおっしゃった。「70を過ぎた人に薬は効きませんよ。心をこめた介護の方がよっぽど効きますよ」と。

心をこめた介護、それはどんな介護なのだろうか? その一点に私が集中したのは夫婦愛からではありません。それが私の運命だと、思ったからなのです。それが仕事だ、と思ったからなのだけど、「愛」が付いてきました。

三つ葉先生の今月のひとこと

アルコールで手指消毒を。

インフルエンザの季節がやってきました。予防には、ワクチンはもちろんのこと、日常生活のなかでのこまめな手洗い・うがいが効きます。それにプラスして、手指消毒用のアルコール剤を少し使うと手についた雑菌が大幅に減少し、いろいろな感染症の予防にも一役買ってくれますので、私たちも実践しています。

介護で患者さんと接する前に手にシュッシュッと付け、手のひら・甲だけでなく、指先（爪）、指の間などにも擦り込みます。

薬局やスーパーなどでもいろいろな商品が出ています。手が荒れやすい方は保湿効果もあるジェル状のものを使うといいですよ。

手指を清潔にすると安心で気持ちいいでやってみてちょ！

（神谷・医師）

桜梅桃李 OUBAITOURI

人間は何歳まで生きるか、決まっている。

ある患者さんは、以前は家の中での移動も自分でできて、家族に連れて行ってもらって外食するのを楽しみに生活していました。しかし3カ月ぐらい前に体調を崩してからはだんだん寝ていることが多くなり、最近では意識が混濁してきて、お話がかみ合わないこともしばしばになってきました。そんな中、家族からこんな話を聞きました。

ラジオかテレビで「人間は生まれたときに、もう何歳まで生きるか決まっている」というお坊さんの言葉を本人が聞き「私も正直、えらいけど寿命が決まっているならそれまで頑張って生きようと思う」と話していたと。

先の見えず弱っていくことを、本人も周りもどういう風に折り合いをつけていったら良いのか、気持ちが沈みがちになります。でもそんなふうに考え、受け入れていらっしゃることが解り、私は少し安心しました。（加地・医師）

ここでは医師やスタッフの日々の想い・雑感を時々綴りたいと思います。タイトルは、鎌倉時代の僧・日蓮の「桜梅桃李の己己の当体を改めずして無作三身と開見す」という言葉から拝借しました。桜、梅、桃、李（スモモ）ともに、独自の美しい花を咲かせるから、それぞれの特徴を改めることなく、生かしていくとの意味です。一人ひとりの患者さんの人生を敬うという、私たちの気持ちを表しています。

掲示板

●次回家族会のお知らせ

家族会は、隔月で開催しています。

次回は1月17日（火）に開催します。場所は、今池ガスビル7階D会議室、時間は13時半～15時半です。お気軽にご参加ください。

お問い合わせ・お申し込みは、お電話またはFAXにて、医療ソーシャルワーカーの新田（にった）までお願いします。

次々回は、3月16日（金）の予定です。

三つ葉のスタッフ紹介

こんにちは！医療事務の加藤です。

実は私は、三つ葉ができて5日目からこちらで働いています。開院から6年半余り、おかげさまで患者さんの数も増え、医師もスタッフも増えました。場所も変わり、楽しいことや大変なこともいろいろありましたが、あっという間で、そんなに長くいる気がしません。でも、在宅クリニックとして少しずつ成長してきた姿を見て嬉しく思います。

仕事内容も少しずつ変わってきましたが、現在は主に、翌日の診療のためのカルテ準備、検体検査の結果をカルテに反映させること、患者さん個々に必要な医療材料の準備などを行っています。

もちろん、患者さんからのお電話も受けています。普段、直接お会いすることがなく「声」だけのおつきあいですので、丁寧に失礼のないようにと心がけています。

医療法人 三つ葉

三つ葉在宅クリニック

〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通 3-12
御器所ステーションビル 3F

TEL 052-858-3281 FAX 052-858-3282

URL http://www.mitsuba-clinic.jp

三つ葉しんぶん係メールアドレス

tsubuyaki@mitsuba-clinic.jp

■ 私たちの理念

最高の在宅サービスを提供し
安心して暮らせる社会を創造する

三つ葉在宅クリニック

■ 安心を支えるために…

いつでもお応えします
患者さんが中心です
地域で支えます

三つ葉しんぶん 第4号（2011年11月号） 発行日／2011年11月15日 編集・発行／医療法人三つ葉

特集

災害時の備え

大きな地震等も予測されます。備えの備品等、情報があれば教えていただきたいです。

東日本大震災以来、万一に備えて皆さんいろいろ考えておられることと思います。テレビや新聞、インターネットなどでもたくさんの情報がありますが、「三つ葉しんぶん」でも折々にご紹介していきたいと思います。

今回は、患者さんから寄せられた「こんな準備をしています」という情報です。

●防災ずきんのススメ

患者さんのご家族Iさんから寄せられた「手作り防災ずきん」。早速、伺って一緒に作ってきました。この防災ずきんのいいところは、材料もすべて、いざというときに必要になるモノばかりで、ちょっとした非常時袋にもなっていることです。

◆材料は、
- ·バスタオル1枚
- ·フェイスタオル2枚
- ·紙おむつパッド（ビニール袋に入れてトイレ用に使う）
- ·糸（なるべく太めのもの）
- ·安全ピン3つ
- ·布テープ（またはスカーフか風呂敷）

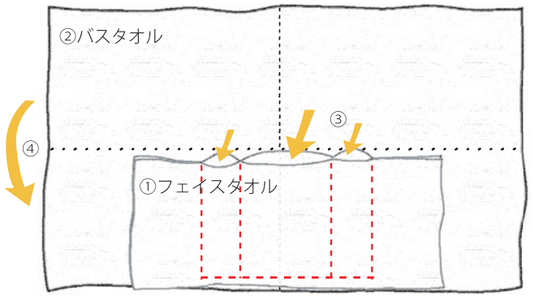
◆中に入れるものとして、
- ·ビニール袋（たくさん）
- ·下着·靴下
- ·軍手、マスク、使い捨てカイロ
- ·常備薬·処方箋。バンドエイドなどの救急用品
- ·小銭、防災カード、笛　など

●おむつはゴミ袋にくるんで入れるとタオルのポケットの中でスベリが良くなります。

●軍手の中に、お金を少し入れておくと、音もしませんし、忘れてしまっても手を入れれば気づくことができます。

●耳に当たる部分には、聞こえづらくなるので、あまり物を入れないようにしましょう。

●防災用の笛（緊急ホイッスル）は声が出せなくなったときに合図で使うもので、中に名前などを書いて入れておけます。）

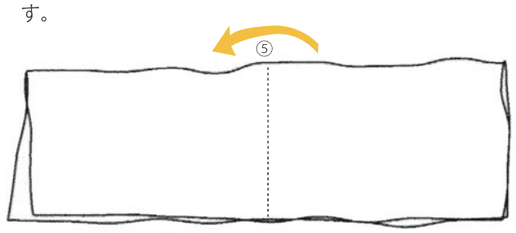


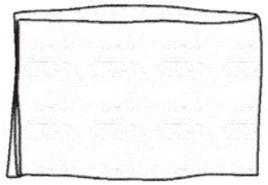
①フェイスタオルを2枚重ねて、赤い点線部分を縫い合わせポケットを作ります。このとき、決して折り返さないこと。糸がスルリと抜けて、いざというときにタオルが使えることが重要です。糸も再利用できるかもしれません。

②バスタオルの上に重ねます。

③真ん中のポケットには、おむつパッドを入れて、頭頂部のクッションにします。左右のポケットには、下着や靴下、軍手、カイロなどを入れておきます。

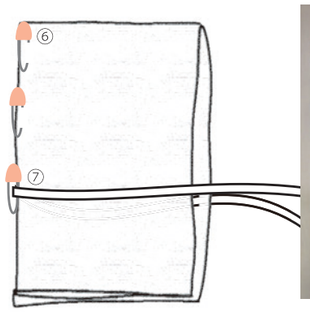
④フェイスタオルを挟むように、バスタオルを半分に折ります。





⑤さらに2つ折りにします。

⑥バスタオルが輪になっていないほう（後ろ側に来る）を、中のタオルとともに安全ピンでしっかり留めます（3カ所）。



⑦一番下の安全ピンでは、布テープやスカーフなどを一緒に留め（写真は風呂敷を使用）、首に巻けるようにします。防災用の笛も、一緒に留めます。

在宅医療の豆知識

肺炎球菌ワクチンについて

「肺炎の予防注射があるらしいけど、どんなものでしょうか？」
「インフルエンザの予防接種とは一緒に打てますか？」

このごろ「肺炎球菌ワクチン」のことがよく話題に上ります。お馴染みの俳優さん・女優さんが出演する広告がテレビや新聞に出るようになり、注目が集まっている予防接種です。

肺炎球菌は、市中肺炎（普通の社会生活で、感染してかかる肺炎）を起こす細菌で、肺炎のほか髄膜炎や敗血症を起こすこともあります。「肺炎球菌ワクチン」は、一度接種すると約5年間効果が持続し、これらの病気を予防します。（5年後に再接種することが奨められています。）

その名称から、すべての肺炎を予防してくれるような誤解を招きますが、あくまで「肺炎球菌」にのみ有効です。

一方で、在宅患者さんに多い肺炎は「誤嚥性肺炎」です。これはどこかで細菌やウイルスをもらってくるのではなく、自分の口の中にいる細菌が、飲みこむ機能の低下によって肺の中に流れ込み、肺炎を起こします。この「誤嚥性肺炎」には残念ながら、ワクチンは効きません。

●三つ葉では、65歳以上で比較的お元気な方（日常生活動作の機能（ADL）が保たれていて、誤嚥のリスクの低い方）には、お奨めしています。

●インフルエンザの予防接種とは、基本的に1週間空けて打つことにしています。

●名古屋市在住で、過去5年間に接種を受けていない65歳以上の方は、市から補助がありますので、費用は4000円となります。（住民税非課税世帯、生活保護の方は無料）

詳しくは、医師にお問い合わせください。

●足踏み式吸引器の使い心地

三つ葉の患者さん最高齢103歳のお義母さんを介護されているSさん。

「三つ葉しんぶん」第1号で紹介した足踏み式吸引器を購入されたというので、実際の使い心地をうかがってきました。

普段は、電動式の吸引器を使って、1日4～5回痰を引いていらっしゃいます。手慣れたもので、お話をしながら、ほんの数分で終えられます。

足踏み吸引器のポンプ部分は、意外と固いので、小柄な方だと結構力が要るようです。また足でポンプを押す際の上下運動が、カテーテル側にまで伝わるため、患者さんの口腔内に入れた吸引部分を調節するのが、やり辛いようでした。

「一人では、なかなか難しいですね。もっと練習を、と思っているんですけど。」

「でも、他に押してくれる人がいれば、十分に役に立つと思います。」

ということで、ポンプ押し（足踏み）をお手伝いし、二人でやってみました。

足で押しながらだと、手先のコントロールが少し大変ですが、吸引そのものは特に問題なくできます。

ブルークロス
フットサクションポンプ
最大吸引圧:300mmHg
吸引量:毎分 25L(空気)
重量:0.95kg
定価:2万円

成功。うまく痰を引くことができました。

周りの人の力も借りられれば、電源が使えなくなったときにも何とかなります。もしものときは、どんどん周りに声をかけ、助けを求めることも大切かもしれません。

皆さんの「防災」についても、ぜひ教えてください。
また先月号に引き続き「延命」についてのご意見、介護の体験談·アイデア、ご質問などもお待ちしております。