



最期まで絶対にあきらめない生き様

先日、昨年診ていた患者さんの一周忌を記念した「偲ぶ会」に呼んでいただきました。その方はもともと看護師で、生前は大学の看護学部で看護管理学という分野を研究し教えておられました。

彼女は乳がん罹って8年経っていました。いつもエネルギーで、物事を探求し、自らの信じるものを求めて走り続けるという姿勢にあふれ、同じ姿勢で病気とも闘っていました。最後のわずか2カ月ほど関わっただけの私にとって、その闘う精神はたいへん新鮮で、どこか他の方と違うものを感じていました。

偲ぶ会では、学生運動にも参加していた若いころから、仕事をしていてこそ自分の熱い想いで看護の道を歩んできたこと、それらを通じて多くの人と関わってきたことなどが紹介されました。この話を聞いてようやく、私には彼女の生き方について理解できたように思います。

「最期まで絶対にあきらめない」という彼女の情熱は、私たちの世代には欠けているものかもしれません。

人生の最期には、その人がどう生きてきたかが投影されていると思います。患者さんの人生の最期に出会うときにも、その人のそれまでの人生を敬い接していきたいと、改めて強く感じた会でした。(船木・医師)



● 掲示板 ●

●保険証のご提示をお願いいたします。

健康保険証・介護保険証などに変更があった場合は、必ず訪問する医師にお知らせください。よろしくお願いいたします。

●三つ葉しんぶんへのお便り、お待ちしております。

今回のアンケート調査では、たくさんの貴重なお声をいただきました。「三つ葉しんぶん」でも、毎回ハガキを同封し、お便りを募集しております。こちらは期限はありませんので、いつでもお寄せください。

日常生活で思うこと、他の患者さんに聞いてみたいこと、そのほか三つ葉に対するご意見・ご質問など、どんなことでもかまいません。



三つ葉のスタッフ紹介

こんにちは、診療サポートの吉川です。

医師とともに毎日、患者さんのお宅を訪問させていただいています。さまざまな患者さんがいらっしゃる、年を重ねることや自宅で過ごすということについて、考えさせられます。

先日、訪問した患者さんは100歳。この春、いったん施設に入るという決断をされました。ご家族は、介護を通じて同志のようになられ、「最期までご自宅で」という希望を持ちながらも、いろいろ検討して出された結論でした。しかし不安があり、迷いは消えません。

「とりえずお試しで」施設に行ってみて、ご自宅に戻ってこれたら、いつでもまた三つ葉で診させていただきます」とお話ししたら、とても喜んでくださいました。私自身もホロッとするひと時でした。



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



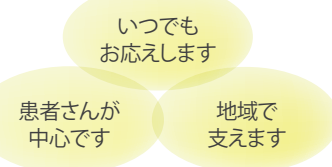
■ 私たちの理念

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…



三つ葉在宅クリニック

三つ葉しんぶん

2012年4月号

09

「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。

8回目の春を迎えて

三つ葉在宅クリニックは、この4月で開設から丸7年を迎えました。新しいスタッフも加わり、にぎやかに毎日を過ごしています。

私たちはこのクリニックをゼロから始めましたが、多くの方々にご協力いただき、患者さんと接するなかで、ここまで成長してくることができました。

患者さんの24時間365日を支えるには、医療と介護が連携し、チームで支えていく必要があります。開設当時は、この地域ではまだ夜間対応のための環境も未成熟でした。

しかし、皆さんと一緒に頑張ってきた結果、最近では夜間や休日の看護師さん、ヘルパーさ

んの体制も徐々に充実し、必要な患者さんに対し、チームで支援することがスムーズに運ぶようになってきました。地域全体で在宅患者さんを支えるという認識が少しずつ育ってきたのだと思います。

在宅医療の重要性はますます高まっています。生活・介護・医療に関わる私たちが仕組みをより

充実させ、地域のニーズに応えていくことで、住みやすい街が実現していくものと信じています。これからも微力ながらその一端を担うべく、努力してまいります。



院長 中村 俊介

患者さん満足度調査へのご協力、ありがとうございました。

今年の「在宅診療に関わるアンケート調査」は、164件のお返事をいただきました。ご協力いただいた方々へ厚くお礼申し上げます。

感謝のお言葉や、医師・スタッフへの温かい励

ましのお言葉、鋭いご指摘など、たくさんのご意見をいただきました。それらを読み、また日々の診療への気持ちも新たにしております。いただいたご意見を一部ご紹介します。

安心感と信頼感で、「介護する」というよりも、共に生活しているという感じで毎日を送っています。

時間外でも対応してもらえるので、不安な時間が短くていいのが、家で介護する者には一番安心なことです。

パソコンとプリンターを携帯し、その場で処置したことを記入され、プリントされることで信頼が深まりました。

(三つ葉しんぶん2月号の患者さんの声を読まれて) 今回の声の便りを読ませていただき、非常に頭が下がります。私の夫も寝たきりになり、何も自分の気持ちを伝えることができなく、不憫に思いますが、共に老いていきたいと思ひます。



皆さんがどんな想いで、何を期待されているのかがずっしりと伝わってきました。

三つ葉しんぶんへのご意見もいただきました！

体内の臓器の働き・仕組み等は大変勉強になり、次は何を勉強できるかと楽しみにしております。

他の先生方、患者さんからの声など、他の方の様子が分かり、勇気づけられたりして参考になります。いろいろな情報を教えてください。

いろいろな知識を得ることができ、楽しみです。障害を持ったものが利用しやすいホテルや、介護食のあるレストランのような情報が知りたいです。

「三つ葉だより」「三つ葉しんぶん」を創刊号より綴っております。一度ゆっくりと読み返して参考にしたいと思っております。

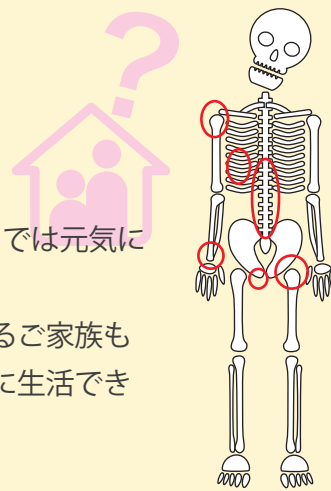


ありがとうございます。これからの企画に役立させていただきたいと思ひます。

転倒と骨折

「家の中のちょっとした段差につまずいて転倒、骨折して入院。今までは元気に飛び回っていた 80 歳代の母がみるみるうちに弱ってしまいました。」

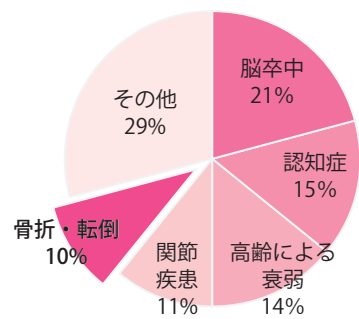
三つ葉の患者さんにもそのような方が少なくありません。介護をするご家族も高齢化が進み、転倒・骨折のリスクはたくさんあります。長くお元気に生活できることを願い、転倒や骨折の防止についてお話します。



転倒にご注意！

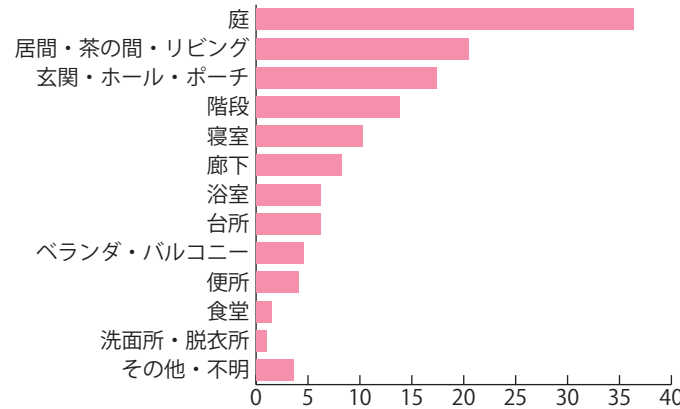
「転倒」は要介護生活や、ときには命を落とすきっかけになることがあります。ある調査によると、80 歳以上の方の転倒による死亡率は 45 ～ 64 歳のそれに比べて、屋外では 30 倍以上、家の中では 10 倍以上にもなるそうです。転倒の危険はあちこちにあります。

介護が必要となった主な原因



厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成 22 年）より

転倒した場所



内閣府「高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査」（平成 22 年）より

転倒や骨折をきっかけに身体が弱って介護が必要になったという人は、介護サービスを受けている人の 1 割にも上ります。

自宅での転倒は、圧倒的に「庭」が多いようです。サンダル履きでちょっと出てしまいがちな“わが家の庭”。そういえば段差がありませんか？ どうか気をつけてください。

高齢者に多い転び方と骨折の種類

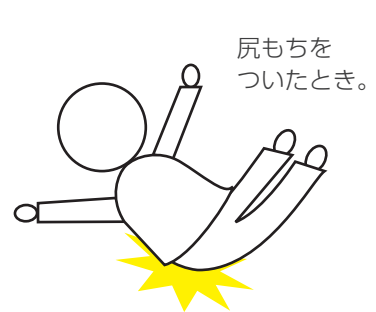
年を重ねると骨がもろくなり、また身体の動作が衰えていくため、転倒して骨折するリスクがとて高くなります。転び方によって骨折する部位も異なります。代表的なものをご紹介します。

大腿骨頸部骨折



80 歳代以上の高齢者にたいへんよく起こる骨折です。治療には入院・手術が必要なため、この骨折をきっかけに寝たきりになってしまうこともあります。

腰椎圧迫骨折



コルセットをはめて静養すれば 1 カ月くらいで治りますが、強い痛みが出るのが特徴です。他に、脊椎・胸椎の圧迫骨折も多いです。

とうこつ 橈骨遠位端骨折



動いて転んで手をつけるのは比較のお元気な方。従って、60 ～ 70 歳代の方に多い骨折です。高齢の方の場合は、手が出ず顔を打ってしまうこともあります。

転倒の 4 大リスクと防止

1. 眼が悪い	年を取ると視力も弱っていきますが、足元が暗いとますます見にくくなります。夜は特に注意しましょう。
2. 睡眠薬を服用している	睡眠薬は、身体をリラックスさせる効果があるものが多く、力が入りにくくなります。起きた時には要注意！
3. 生活空間に段差がある	家の中の段差は極力なくしましょう。電気製品のケーブルなども、つまづかないようにまとめておきましょう。
4. 筋力低下	筋力の低下を抑えるため、簡単なトレーニングをやってみましょう。

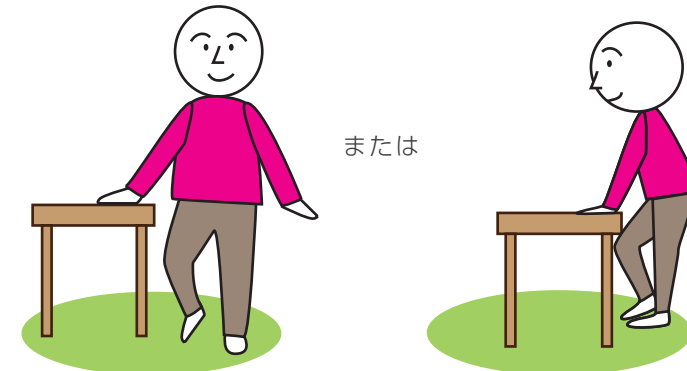
これらが複合するととってもキケン！



例えば・・・睡眠薬を飲んでやっと寝たのに、夜中にトイレに行きたくて目が覚めてしまった。フラフラと薄暗い廊下を歩いていき、トイレの手前には段差がある！

簡単にできる足腰のエクササイズ

●開眼片足立ち

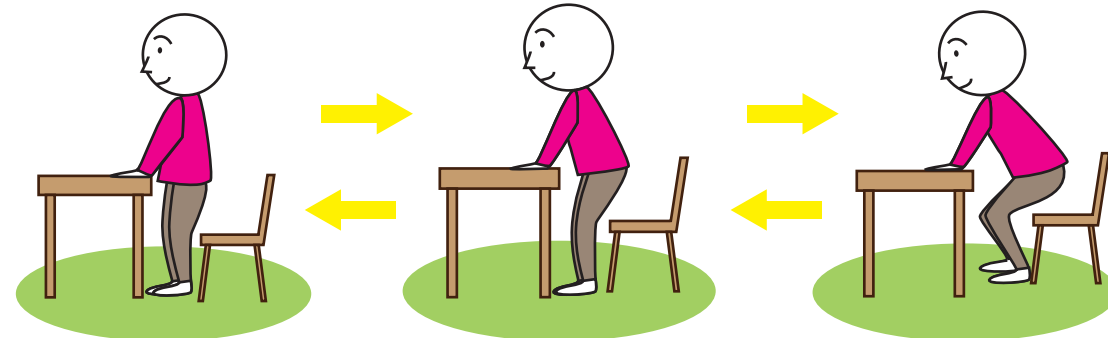


机などにつかまって、目を開けたまま、片足を床から持ち上げ、1 分程度そのままの状態を保ちます。

片手で支えるだけでは不安な方は、机に両手をついて行います。

1 日左右 3 回ずつ行います。

●スクワット（立ったり座ったり）



机に手をついて支えにしながら、立ったり座ったりを繰り返します。

その動作が難しいときは、椅子に腰掛けた状態から、腰を浮かす動作を繰り返します。

転倒防止グッズ

靴やスリッパ、靴下などには「つまずきにくい」「歩きやすい」「着脱しやすい」と工夫されたものが各種出ています。ご本人の活動範囲や身体の状態に合わせて選ぶと良いでしょう。



ケアマネジャーさん、福祉用具サービスの担当の方などにご相談ください。

「なごや福祉用具プラザ」さんでは、サンプルを実際に手に取ったり履いてみることも可能です。

また、転んだ時の衝撃を少なくし、大腿骨頸部骨折の発生を防止するヒッププロテクターも有効だといわれています。



横向きに転倒した時に打撲しやすい脚の付け根部分に、衝撃を吸収するクッションが入っています。

写真は「あんしんガードル」（ユニチャーム / 5,980 円）