

# あっぱれ

2018年 **春** 号

特集

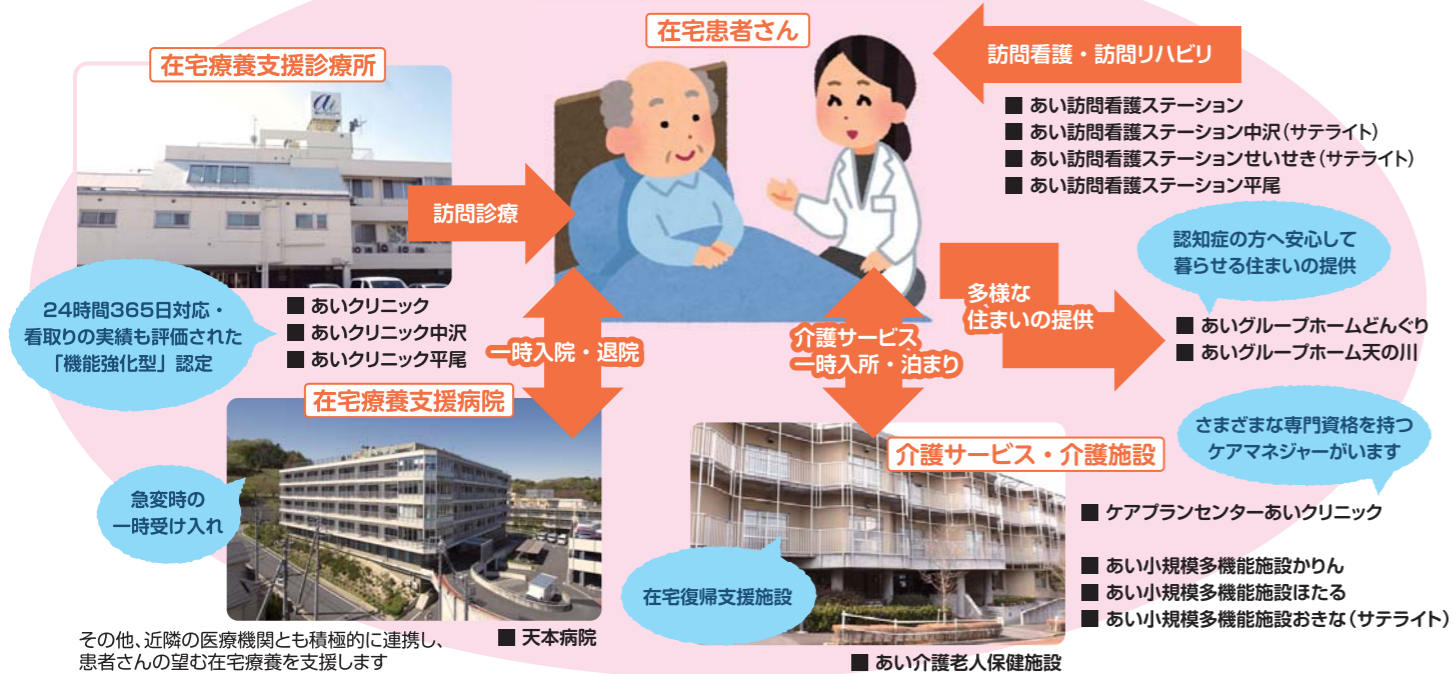
## 知っておきたい 「在宅医療」という選択

わたらしく生きる—在宅ケアの現場を訪ねて—  
「やることあるからいいね」

医師に聞きたい からだの症状  
「味覚障害」

今日からできる介護予防  
「正しい姿勢を習慣に」

あいセーフティネットニュース



# 知っておきたい「在宅医療」という選択

年齢を重ねて病気や障がいを持って、住み慣れた場所で最期まで自分らしく過ごしたい。そのひとつの選択肢として、今、在宅医療・在宅看取りが注目されています。



先生の声を聞くとね、元気がなっちゃう

調子はどうですか？  
ごはん食べてます？

## あいセーフティネット 在宅看取りのエピソード

**① 穏やかに**

96歳の女性。大腿骨骨折や認知症で1年間訪問診療を利用。朝、息をしないことに息子さん気が付き、老衰のお看取りになりました。穏やかな旅立ちにお嫁さんは「最期はもっと苦しむのかと心配していた。自宅が良かった」

**② 緩和ケアを受けながら**

79歳の男性。肺がんで入院中に厳しい予後宣告。抗がん剤の副作用、急性胆嚢炎の併発に悩まされ、「もう家に帰りたい」と退院。訪問診療と訪問看護を利用。胆嚢炎は治癒し、がんの痛みも麻薬で抑えられ、庭の満開の桜の木の下で、念願のお花見も堪能されました。退院から半年後、奥様の手厚い介護と在宅緩和ケアにより安らかに旅立たれました。

**③ 自分らしく**

79歳の男性。独身。末期がんで入院していましたが、自然治癒力を尊重、強い意思で退院。弟夫妻の家に身を寄せ、訪問診療と訪問看護を利用。在宅でのお看取りを約束した医師・看護師・介護福祉士と出会ったことに安堵されました。「自分らしく」を貫き、1ヶ月後に旅立たれました。

**④ ひとひ喜びしても**

60代がん末期。腹水が大量貯留し、両下肢のむくみもひどく毎日の医療処置が必要でしたが、ご本人が延命治療を明確に拒否。身寄りのない方でしたが、訪問診療と訪問看護を週4回、そしてヘルパーさんで支え、ご自宅で静かに旅立たれました。

**「家で人生を全うする」をコンセプトに**

「日本の超高齢社会の縮図といわれる多摩ニュータウンで、『あいクリニック』は約40年間にわたり、訪問診療を続けてきました。高齢者医療では、患者さんの人生の締めくくりを共に歩む視点が大切です。私もこれまで多くの患者さんに関わらせていただきました。難しいケースもありましたが、ご自宅のベッドで眠るように旅立たれた方もたくさんいらっしゃいます。ご本人が望むならば、ぜひ最期までご自宅で過ごしてほしい、過ごさせますよ、ということ伝えていきたいですね。痛みのコントロールをはじめとする医療的処置や安心感も、在宅医療だと病院に劣るということはありません。医療職や介護職などの専門職がチームを組み、24時間365日サポートする体制が整っています。ひとり暮らしでも可能です」

あいクリニック院長 濱谷 弘康

あいセーフティネットにおける在宅医療実績	
※あいクリニック・あいクリニック中沢・あいクリニック平尾 2017年12月実績合計	
訪問診療患者数	894人
訪問診療件数 (定期的な訪問)	1,919件
往診件数 (緊急時の駆けつけ訪問)	107件 内、夜間出勤16件
看取り	12人

## 訪問診療はここまでできる!

手術や病気になった直後の急性期医療以外、ほぼすべての治療が可能です。

点滴、注射、傷の手当て、気切カニューレ交換、経管栄養(経鼻、胃ろう、腸ろう)、尿道カテーテル、膀胱留置カテーテル、中心静脈栄養、人工呼吸器、在宅酸素療法、がん末期などの疼痛コントロール、看取りのケアなど。

他にも血液検査や心電図、超音波検査やレントゲン検査もご自宅でできます。



医師と訪問同行員が車でご自宅まで伺います



ご自宅でレントゲン検査もできます。診療放射線技師が担当します

**What's? 在宅医療とは?**

在宅医療とは、自力での通院が難しくなった患者さんが、ご自宅などで継続的に療養したい時に利用できるサービスです。医師が定期的に行う「訪問診療」をはじめ、看護師による「訪問看護」、理学療法士などのリハビリテーション職による「訪問リハビリ」などがあります。

怪我や脳梗塞・加齢による疾患などで通院できない方、病状も安定している方からがん末期の方までさまざまな患者さんが利用されています。在宅医療の主役は患者さんです。「ご本人の意思を尊重し、医師や看護師・薬剤師やケアマネジャーなど多くの職種が連携し、退院の支援から家に帰った後の療養生活、急変時の対応、そして終末期の緩和ケア、お看取りまでを担います。」

ご自宅の他にサービス付き高齢者向け住宅、グループホーム、有料老人ホームなどの住まいも「在宅」に含まれます

あなたのお悩みに、『あいセーフティネット』の医師がわかりやすく答えます

今回のテーマ 「味覚障害」

高齢者に多い味覚障害。その原因は亜鉛不足かも。  
 「食事がおいしくなく」という人が増えています。

原因は？

①薬物性 (22%)

薬の副作用の場合は、内服後2〜6週間で現れやすい。

②亜鉛欠乏性 (15%)

血中の亜鉛の低下があり、偏食、不規則な食習慣、食品添加物などが原因。血清亜鉛値は69μg/dl以下が低値。

③特異性 (15%)

血中亜鉛濃度などの検査が正常で、原因が不明な場合。その大部分は食事が原因となっている潜在的亜鉛欠乏症と考えられています。

④心因性 (11%)

軽度のうつ病、神経症など。

⑤全身性疾患

感冒(かぜ)、糖尿病、腎不全、甲状腺機能低下、消化器疾患など。

⑥口腔粘膜疾患

カンジダ感染症、舌炎、舌苔、口腔乾燥など。

⑦その他

中枢・抹消神経障害など。

特に②、③、⑤において直接的、

間接的に亜鉛欠乏が原因で、亜

鉛欠乏は全体の約70%に及ぶと考えられています。

予防と治療

舌苔の除去や義歯などを含め口腔は清潔に保ち、規則的でバランスの良い食事をとりましょう。特に亜鉛を多く含む牡蠣やレバー、牛肉、乳製品、しいたけ、海草をおすすめです。しかし、食事から吸収される亜鉛は微量です。すでにおいしくないと感じている食事から十分な量の亜鉛を摂取することは困難と考えます。

昨年、原因の多くを占める亜鉛不足を治療する酢酸亜鉛製剤が承認され、内服加療で良い結果が出ています。なお、薬剤性味覚障害は原因となる薬の早めの中止・減量で回復しますが、大事な薬でもあるため自己判断せず必ず主治医に相談しましょう。「味覚障害は命に関わらない」と侮るのは禁物です。体重減少から体や認知機能の低下に関係するだけでなく、人生の価値そのものにつながるのだから。



Interview



味覚障害があると濃い味を好むようになり、塩分や糖分の過剰摂取にもつながります。おかしいと感じたら医師に相談しましょう

河北医療財団多摩事業部 事業部長 明石のぞみ (あかし・のぞみ)

聖マリアンナ医科大学医学部卒

日本内科学会 認定内科医、日本老年医学会 老年病専門医指導医、日本リハビリテーション医学会 認定臨床医  
 あいクリニックで外来診療(神経内科)を担当。



撮影中、他の利用者さんから「ハンサム!」と声を掛けられる増子様。人気者です。

わたしらしく生きる

—在宅ケアの現場を訪ねて—

増子 忠男 (ましこ・ただお) 様 82歳

福島県郡山市出身、多摩市在住。2017年より『あい小規模多機能施設おきな』をご利用。

「家でぼーっとしてるより、ここはやることがあるからいいね」

福島県のご出身で繊維メーカーにお勤めだった増子様。娘さんと同居するため、数年前に多摩市に引っ越していらっしやいました。

増子様 「東京は買い物でも何でも便利だね。住めば都。娘や孫もいるし気に入っています。娘は仕事があるから、日中は『おきな』に来て、みんなとおしゃべりしています。ズブズブでね。ここはみんなが平等で、和気あいあいとしているから楽しいよ」

河原 「増子様は何でも器用にできるし心配りのある方。女性の利用者さんからも頼りにされていて、面倒見がいいんです。工作やカラオケの時間などを皆さんと一緒に楽しんでいますね」

増子様 「そう、歌うのはいいねえ。民謡を有名な先生に習ってたんだよ。腹から声を出すのがいいって。喉で歌っちゃだめ」

河原 「几帳面なので、掃除や庭仕事なんかも手伝ってもらったり」

増子様 「郡山の家では玄関先に松を誘引して這わせたよ。ツツジやサツキも挿し木でどんどん増やして。ここでも花を植え替えたり、庭掃除をしたりね」

増子様 「よく眠れるよ。みんな知ってるからね。ここはほんもおいしい。味付けがちょうどいいね。昔は大根飯を食べたり、近所に米を貸したりしていたねえ」

河原 「増子様は当施設を2017年のオープン時からご利用いただき、ちょうど1年のおつきあいになりました。最初はご夫婦で平日のみ通われていましたが、奥様が亡くなられ、今は毎日いらしています。おうちにいるより、ここにいる方が気が紛れるから」と

増子様 「ここはいいよ、ほんと。ものを作ったりやるのがあって。ずっと居座っちゃう。悪かったら1日で帰っちゃうよ、短気だからね(笑)」

「なるべく自由に。お好きなように」

河原 伸卓 あい小規模多機能施設おきな(サテライト) 主任 介護福祉士



当施設のような「小規模多機能型居宅介護」では、通い・訪問・泊まりの3つのサービスを、ご本人のご都合に合わせて自由に組み合わせご利用いただけます。増子様は通常、毎日朝8時から19時まで通いらっしやいます。体操や塗り絵、工作など、お好きなことにご参加いただいています。なんでも積極的に楽しめる方ですね。



プランターの手入れは  
お手のもの♪

今回のテーマ

姿勢改善エクササイズ ~正しい姿勢を習慣に~



監修：吉野 健 理学療法士  
あい介護老人保健施設  
リハビリテーション科 科長

全身の筋肉が衰え、悪い姿勢が習慣になっているご高齢の方をよく見掛けます。「楽な姿勢」が「良い姿勢」とは限りません。毎日の心掛けで正しい姿勢に必要な、重力に負けない筋肉を鍛えましょう。

姿勢の悪さは、①肩こり・腰痛  
②転倒③むせやすくなる④呼吸しにくくなる、などさまざまな問題の原因になります

こんな姿勢の人、いませんか?  
あごが出ている

礼拝のポーズで  
骨盤起こしと背骨伸ばし

猫背

平泳ぎ体操で  
肩甲骨まわりの柔軟性と筋力アップ



椅子に腰掛け、おへそを前に突き出すようにして骨盤を起こし、両手を遠くへ伸ばす。目線は指先へ。

平泳ぎをイメージして肩甲骨を背骨に寄せたり離したり。各5秒止めます。

腰が丸まっている

膝が曲がっている

ベタ足でつまずきやすい

スクワットで太ももの筋力をアップ

かかと上げて  
ふくらはぎと足指の筋肉アップ



足を肩幅に開き、椅子に座るようにゆっくり腰を落として戻す。腰は丸めず、背筋をまっすぐに。

両足のかかとを上げては下ろす。親指にぎゅっと力を入れるのもバランス感覚を鍛えるのにオススメ。

ふらつく方は椅子の背もたれや壁を使用してやりましょう。回数は各10セットを目安に、体力に合わせて加減してください。痛みがある時は行わないでください。

祝☆開設1周年  
『あいフィットネスサロンさくら』  
『あい小規模多機能施設おきな(サテライト)』  
『あい訪問看護ステーションせいせき(サテライト)』  
2017年2月に「スマイラス聖蹟桜ヶ丘」内に開設された3事業所がおかげさまで1周年を迎えました。地域の多くの方にご利用いただき、職員一同心より感謝申し上げます。今後より良いサービス提供を目指し励んでまいります。



初のデイサービス事業「あいフィットネスサロンさくら」。随時ご見学可能です(☎042-311-5445)

2/25(日) 東京マラソン2018

当財団では2012年より東京マラソンにチャリテイランナーとして参加しています。今年は医師や薬剤師など5名の職員が参加。多摩事業部からは「ケアプランセンターあいクリニック」のケアマネジャー、関根雷太が3時間を切る好タイムで完走しました。



メダルを胸にランナーと応援団

もっと元気が出る講座

当財団が主催する「もっと元気が出る講座」は、地域の皆さまの健康に役立つ情報をお届けするシリーズ。好評につき今年さらには開催数を増やす予定です。詳細は随時各事業所やホームページでお知らせします。ぜひご参加ください。無料です。

1/24(水)

「今見直そう生活習慣」  
動脈硬化を予防するには  
(於:『あい介護老人保健施設』)



講師は医師の佐藤清貴(『あい介護老人保健施設』施設長)。動脈硬化のリスクと運動の重要性について解説しました



作業療法士の田中匠作(同施設)による認知症予防体操も紹介

3/24(土)

「もっと知りたい 医療・介護サービス」  
(於:『あいクリニック』)



豊富な臨床経験をもとに在宅医療の現状について語る医師の濱谷弘康(『あいクリニック』院長)



在宅生活を支えるさまざまな医療・介護サービスについてケアマネジャーからも紹介しました

2/12(月)

講座「在宅看取りについて」  
(於:『コーシャハイム平尾』)

「やさしい手」が主催するセミナーに理事長相談役の天本宏と『あいクリニック平尾』院長の宮本謙一が登場。高齢者の生き方から看取りまで幅広いテーマでお話ししました。



地域住民や医療介護職の方など50名以上にご参加いただきました

2/14(水)

講座「食事をとって活カアップ!」  
(於:『多摩市立愛宕コミュニティセンター』)

『あいクリニック』がコミュニティセンターと多摩市北部地域包括支援センターと健康講座を共催。理学療法士の早山由季子が講師を務めました。



食事と社会参加の大切さについてみんなでディスカッション

あいセーフティネット 同想会

『天本病院』の開設から37年。初めてOB・OGによる同窓会が結成されました。食事会や事業所の見学ツアーなど交流を深めています。



職種を超えた懐かしい顔ぶれで毎日にぎわっています(写真は1月開催時の様子)

## 『あいセーフティネット』とは

「ご高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らせることを実現する」ための、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。



あい在宅複合施設

### あいクリニック

多摩市貝取1431-3  
☎ 042-375-9581

### ケアプランセンターあいクリニック

多摩市貝取1431-3  
☎ 042-375-9598

### あい訪問看護ステーション

多摩市貝取1431-3  
☎ 042-371-6888

### 多摩市中部地域包括支援センター

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)  
☎ 042-375-0017

### 多摩市中部高齢者見守り相談窓口

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)  
☎ 042-357-8877

### 桜ヶ丘いきいき元気センター

多摩市桜ヶ丘2-1-1 (多摩市委託事業)  
☎ 042-311-7300

### あいフィットネスサロンさくら

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5445

### あい小規模多機能施設おきな(サテライト)

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5447

### あい訪問看護ステーションせいせき(サテライト)

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-371-6888

多摩市貝取・永山・桜ヶ丘・関戸エリア

多摩市聖ヶ丘エリア

### あい小規模多機能施設かりん

多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～る聖ヶ丘 B棟1F  
☎ 042-357-4101

### あいグループホームどんぐり

多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま～る聖ヶ丘 C棟1F  
☎ 042-357-3801

### 天本病院

多摩市中沢2-5-1  
☎ 042-310-0333

### あい介護老人保健施設

多摩市中沢1-17-38  
☎ 042-374-7111

### あいクリニック中沢

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F  
☎ 042-311-2820

### あい訪問看護ステーション中沢(サテライト)

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F  
☎ 042-371-6888

### あい小規模多機能施設ほたる

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟3F  
☎ 042-357-1870

### あいグループホーム天の川

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟2F  
☎ 042-311-0176

多摩市中沢エリア

### あいクリニック平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-5062

### あい訪問看護ステーション平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-8615

稲城市平尾エリア

## あっぱれ

2018年春号

発行日：2018年4月16日

発行：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-5-1 天本病院5F

TEL 042-310-0323 FAX 042-310-0324

発行者：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

事業部長 明石 のぞみ



Facebookもチェック



あいセーフティネット

検索

<http://kawakita-tama-ai.jp>