

「食べて・排泄する。」

これは動物にとって、生きていくための大切な生理機能であり、私達は この大切な営みを、生まれたその日から何気なく当たり前に行っています。でもある日突然、その当たり前のことが困難になってしまう、そんな日がもし訪れたら、皆さんならどうしますか?

多分、誰もがそうであるように、傷ついたり、悩んだり、外出するのが怖くなったり、その思いはとても重く、苦しいものだと思います。

排泄障害は、人をしばしば孤独にさせてしまうことがあります。誰かに相談できるような内容ではないし、臭いや汚れなどを気にして人と会うことさえ困難に感じてしまい、自分を責め、殻にとじこもってしまう。そしてやがては人生を変えてしまうほどつらい出来事となってしまうことも少なくありません。

排泄障害の現状

現在、排泄障害の問題を抱える人は全国でおよそ1150万人。じつに多くの人がこの障害に悩んでいます。そのため社会的認知度も高くなり、今では排泄に関する情報を様々な手段で得ることが出来ます。テレビコマーシャル等でも最近よく大人用紙おむつや紙パンツなどの宣伝を目にしますし、通販番組では失禁パンツなどを紹介するコーナーなども多くなってきたように感じます。

排泄障害(失禁)には色々なタイプがあり、そのほとんどは治療で治すことが出来るといわれています。トイレが間に合わない・気が付かないうちに尿もれを起こしている・残尿感があり、少量の尿もれがみられる、そんな症状が見られるようになったら一人で悩まず、一度医師に相談



する事をお勧めします。最近では専門知識を持った医師・看護師による「失禁外来」を行っている病院も多くあります。尿失禁の診断では、医師に対して、自分の症状をきちんと話せるかどうか重要となりますので、現在の尿もれの症状が“いつから・どんなふうに・どのくらいの量なのか”ということを確認しておくことが大事です。また、対応の1つとして、排泄関連用具の活用があります。自分の症状や状態に合った排泄用具を活用することによって、もれや臭いなどを気にせず普段と同じような生活を送ることが可能になります。用具によっては介護保険の適応や公的な控除を受けられる用品もありますので、各地域にある福祉機器展示場や在宅支援センター、介護ショップなどで専門のアドバイザーに相談するのが望ましいでしょう。

快適に過ごして行くために

病気や加齢と共にやってくる排泄の障害。抱える悩みは様々だと思います。でも一人で悩まず、まず誰かに相談して下さい。外出もせず閉じこもってしまうと、排泄障害だけでなく生活習慣病や廃用症候群といった、もっと重い障害を引き起こしてしまう事になりかねません。「排泄障害は、はずかしいこと」という世間の意識は残念ながらもまだ拭い去れるものではないと思います。しかし以前のような「排泄の話題はタブー」という根本的な概念は現在の日本にはもう存在しないように感じます。色々な媒体で情報を得ることが出来ますし、深刻な悩みを相談できる窓口も今では多種多様に存在します。

排泄障害は、決して怖いものでも、諦めるべきものでもありません。自分の障害について正しい知識を持って、勇気を持って立ち向かう事が出来れば私たちは皆、自分らしく快適に過ごす事が出来るのです。

♪ 今月の人 ♪

光洋 本社 宅配サービス部

石川さん・中島さん

宅配サービスのできた経緯は?

光洋のおむつは主に施設や病院でお使い頂いておりましたが、お客様より「退院後も同じ製品を家で使いたい」とのお声があり、10年前より「宅配サービス」として在宅で必要なお客様にお使い頂く様になりました。

宅配サービスご利用のお客様へ一言

いつも光洋のおむつをご愛用いただき、ありがとうございます!! これからもお客様に喜んでいただけるサービスづくりに努めてまいります。

施設・病院のご利用者様・患者様・職員様へ一言

施設・病院でご愛用頂いております光洋の製品を是非お客様にご紹介下さい。全国どこでもお届けします!

TEL 0120 (21) 3858

FAX 045 (701) 2225



まずは
お電話を!

楽天 www.rakuten.co.jp/koyo-omutsu

在宅介護の基礎を学ぶ 其の3

在宅での床ずれ

在宅で床ずれを患う人の数は、在宅介護を受けている人の約6%、およそ12万人と推計されています(日本褥瘡学会の調査による)。床ずれは今、在宅介護を脅かす深刻な問題となっています。

在宅床ずれケアのポイント

そこで、本紙では今回「在宅床ずれケアのポイント」と題して

スキンケア

栄養管理

口腔ケア

ポジショニングと体位交換

以上4項目に焦点を置いて、在宅でぜひ取り

入れてほしいケアの方法を本号から4回に渡って御紹介します。



「スキンケア」

床ずれがあると入浴を控えてしまいがちになりますが、入浴には皮膚の清潔と、感染予防・血行促進の効果があるので床ずれのある方こそ積極的に入浴の機会を増やすことが大切です。壊死状態であったり創感染があったり滲出液が多い場合は医療用フィルム材などでしっかり密閉してから入るようにしましょう。軽い発赤程度であれば密閉の必要はありません。家庭内での入浴介助が困難な場合は訪問入浴やデイサービスなどを利用すると良いです。

お風呂やシャワーの湯は熱すぎない温度にし、石鹸はできるだけ弱酸性のものを使うと良いです。良く泡立てて泡を身体に塗るように洗います。浴用タオルやごごわしたスポンジなどでゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけたり乾燥肌になったりすることがあるので気をつけましょう。また、湯船で手足をマッサージすると末梢循環の改善にもなります。状態によって入浴が困難な場合はベッド上での清拭や、部分浴(手・足陰部を広口の洗面器などを使って行う方法)を取り入れるようにしましょう。清拭や陰部の洗浄には専用の清拭材を使用するのも良いです。

おうちの中にあるもので工夫

重曹: 入浴や部分浴の際は使用する湯に重曹を溶かしておくことで血管を拡張し、血行を促進する働きがあるので、疲労回復・神経痛・肩や腰の痛みや凝り・冷え性・皮膚の活性化などに効果があります(重曹は湯2ℓに大さじ1杯位・入浴の際は沸かした湯に大さじ3杯位)。入浴後はタオルで押さえ拭きをして、しっかり水気を拭き取りましょう。**オリーブオイル:** 洗い終わった身体にはオリーブオイルを塗っておくと皮膚の乾燥を防ぎ、皮膚にバリアー効果をもたらしてくれます。皆さんぜひ取り入れてみてくださいね。

今回は「栄養管理」について触れたいと思います。



快護7ポイント講座

超音波残尿測定器 ゆりりん

「残尿」とは、排尿時に出切れずに膀胱内に残ってしまった尿のことです。正常な方では、排尿後の残尿はありません。残尿があると、1回の排尿量が少ない分、トイレが近くなったり(頻尿)、尿失禁や感染症の原因になったりします。さらに多量の残尿があると、結石や腎障害に繋がりが危険です。残尿の測定方法は、導尿や、超音波による方法があります。導尿には「羞恥心を伴う」「苦痛がある」といったことがありますが、超音波による測定は、羞恥心や苦痛の問題がありません。ゆりりんの使い方はとっても簡単!プローブ(センサー)にジェルを塗り、その状態でおへその少し下に当てるだけで残尿測定ができます。ゆりりんは老人ホームでも排泄ケアの一環として取り入れているところがあります。次回、老人ホームでの使用例をご紹介します。写真左がジェル、写真右がセンサー

写真左がジェル
写真右がセンサー

お問い合わせ
㈱タケシバ電機

0120(330)405



温もりを感じる...

介護老人保健施設

ケアリングよしかわ様

自然に囲まれて

今回は埼玉県吉川市にある老人保健施設「ケアリングよしかわ」様を御紹介します。千葉県と茨城県の県境にあり、施設は田畑に囲まれ、目の前には江戸川が流れています。今は茶色の田畑が春には緑に変わる様子を想像すると穏やかな気持ちに包まれました。お話を伺ったのは小宮看護・介護課長と大西介護主任のお二人です。お二人は忙しい時間にもかかわらず、時間を惜しまず取材に応じて下さいました。

赤いTシャツの大西介護主任と水色ジャージの中にピンクのシャツを着ている小宮看護・介護課長、そのほか勉強会に参加された職員の皆様。



玄関を入ると通所リハビリテーションのご利用者様による作品(写真左)と、ご利用者様による作品(写真右)が飾られています。



取材は対談形式で始まりました。

-----高齢者をケアするにあたって、どのようなことに気をつけていらっしゃいますか？

大西氏：やはり、ご利用者様のプライバシーに気をつけています。

小宮氏：その他に個人に合った対応ができていられるのかも大切です。

-----特別に工夫している点はありますか？

小宮氏：とにかく、皆で話し合って同じことを繰り返さないようにします。ですが1名の問題が解決するとまた別の方の問題が発生するので、なぜなのだろう？と考えることがあります。

-----では、その問題や悩みを解決する際、どのような取り組みをしていますか？

小宮氏：問題が解決する、しないは別として、まず管理者である私達に何でも話してもらっています。決して問題を自分の中に溜め込まないように。「傾聴する」ではないけれど、どんな小さな問題も声に出して、私たちに話すよう心がけてもらっています。

-----今日、こちらにお邪魔して職員の人数が多い印象を受けました。

実際、職員の人数はいかがですか？

大西氏：職員は70名程になります。ご利用者様の生活にゆとりを提供するには、時間に制限される介護ではいけないのです。ここは*ISOを取得していますから、サービスを提供している意識と職員の援助技術の向上は大切です。サービスとは目には見えない物で、心です。見えない物を形にするには人材が必要です。

*ISO：下段参照

対談は中盤になり、雇用問題のお話へと移りました。

-----介護職員の離職率は一番と言われています。こちらの職員の入れ替わりは？

大西氏：平成14年11月1日に開所して、もちろん職員の入れ替わりが無い訳ではありません。中には介護の難しさや考え方の不一致で退職された方もいますが、その他職員の離職理由の多くは、寿退社や産休・育児休暇になります。でも復帰する方も多いです。

-----元々私自身も老健に勤めていたのですが、少ない人数で時間に追われ大切な心をなくしていました。高齢者が好きで始めた仕事だったにも関わらず、自分たちの都合をご利用者様に押し付け、ご利用者様の気持ちから目を背けてしまいました。施設の現場から離れ考える時間を持った結果、やはり高齢者との関わりを求め間接的ではありませんが、コンサルジェの職に就くことになりました。離れていた時間が、介護をする上で大切なことを思い出させてくれたように思っています。今では、全国の病院・施設にお邪魔して大切な心を一人でも多くの方に伝えられるように取り組んでいます。

大西氏：ただ、介護職員の頭数を揃えれば良い訳ではありません。人をケアするのは人で、愛情があり、血の通ったケアができなければなりません。私は新入職員には必ず伝えていることがあります。それは「ケアするにあたって、自分ならどうしてほしいか、自分の両親だったらどうしてあげたいかを考えれば、その方に援助する内容が分かってくる。」と。

小宮氏：実際、頭で分かっているけど感情のコントロールは難しいものです。だからこそ、私たち管理者ができる役割を考えなければならぬのです。職員数の調整や、悩みなどを相談できる環境を作ったり。とにかく、環境調整が大事。

-----最後にメーカーである私どもにご意見があればお聞かせ下さい。

大西氏・小宮氏：ご利用者様・介護者が共に安心して使えるパッドの開発をお願いします。

-----今日は本当にありがとうございました。

*ISO：国際標準化機構による品質マネジメントシステム関係の国際規格群。品質保証を含んだ、顧客満足の向上を目指すための規格のこと。



言語聴覚士とご利用者様による3月のカレンダー作り。ご利用者様と職員が育てている花壇のペコニア梅雨には色とりどりのアジサイになるとか・・・
テーマはお雑様。



17時15分から行われた勉強会の様子。皆さん、積極的に参加して下さいました。

取材を終えて...

様々な理由から介護の現場を離れる方は多く人員不足が問題になる中、心で介助することを実践する難しさは計り知れません。お二人共管理者であるご自分の立場を最大限活用し、ご利用者様には愛情と血の通ったケアの実現を、職員には介護に関わる上で大切な心を自覚させる説得力に満ち溢れていました。今回、取材に伺った身でありながら私の話まで傾聴してくださり、お二人の心の温もりを感じました。これからますます高齢社会が加速するわが国において、介護現場の環境がより良く改善され、介護職の離職率が少しでも低下するよう、今、私たちができることが何であるかを見つめなおし、今後の活動につなげられるよう取り組みたいと改めて思いました。

筆者：大田黒幸枝