

脱水にご用心

暑い夏がやってきました。今回は、この夏を楽しく過ごすためのワンポイント、「脱水予防」についてお話したいと思います。

脱水とは?

簡単に言うと体内の水分量が不足した状態のことを言います。人間の体は、腎臓によって尿量がコントロールされ、体内の水分量が一定に保たれています。そのため水分摂取量が減ると排泄する尿量を減らし、体内の水分が減らないように調整されますが、極端に水分量が少ないと脱水症状が起こってしまうのです。

脱水時の症状は?

特に高齢者は、失禁が気になって飲水を拒んだり、飲み込む力が低下し、水分摂取が難しくなる場合があります。脱水になると、意欲低下・無気力・せん妄などが出やすくなり、最悪の場合は脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなりますから注意が必要です。

脱水症状をすばやく見つけるポイント!!

- 口の中や唇の乾き
- 舌の乾き
- のどの渇き
- 活気がない
- 微熱
- 排尿量の減少

上記のような症状を見かけたら脱水かも知れません。尿量の減少は排泄介助から把握できますから、これからの援助で尿量

を知るのには、大切な意味があります。一度、職員の皆さんで、パッドに100mlずつ水をかけて実験してみることをお勧めします。そのパッドがどのくらい吸収したパッドなのかクイズ形式に実験してみると、個人の感覚の違いを知るきっかけとなります。個人の感覚のズレを皆さんの共通の認識にするためにも、ぜひ、水かけ実験をしてみませんか? ご依頼があれば、コンシェルジェの勉強会でも行います。

脱水を予防するためには?

毎食、きちんと食事を摂りましょう。3食きちんと摂取していれば、食事から約1000mlの水分を摂ることができます。ですが、排便・発汗・皮膚呼吸・肺呼吸などからも水分は失われますから、それらを考慮し1日の水分摂は2000~2500mlを摂取することが望ましいと言えます。(夜間頻尿や疾患などにより制限される場合もありますから注意が必要です。)ただ1度にたくさん摂取するのではなく、起床後・毎食時・おやつ以外のいつでも飲める環境作りが大切です。

例えば排泄介助時、排尿量が少ないと感じたら、その方のその他の様子を観察し左記などの症状があれば飲水を促すなどこころがけることで、早めに脱水を防げるかも知れません。今年の夏は猛暑が予想されています。あつい夏に向けて、今私たちができることを少しずつ始めてみませんか!!



♪今月の人♪

福祉課のメンバーにお話を伺いました。

(イラスト:小倉さん)



北野さん



村松さん



小倉さん



天田さん

役所の支給事業ってなに?

役所の制度で委託を受け、適した紙おむつを受給者の方と直接話し合いながら選び、お届けしています。受給者の方と直接連絡を取る事で、意向を伺ったり、困っていることなどを解決できるきっかけ作りを心がけています。

その他、自治体主催の勉強会を行うこともあり、皆さんの近くにお邪魔する日が来るかもしれません。毎日、たくさんのお問い合わせの電話をいただきますが、受給者の方の「ありがとう」の言葉が仕事の励みになります。

快護ポイント講座

「ゆりりん」についてお話を伺いました

排泄ケアは職員の業務を中心に行ってはなりません。しかし、なかなか思うようにいかないのが介護現場の現状だと思います。「ゆりりん」とは、プローブ(測定器)を体に当てるだけで残尿を測定できる装置のことです。今まで経験やカンで、ご利用者の排泄のタイミングを見計らいながら行っていた排泄介助を、「ゆりりん」を使うことで排泄のタイミングを図ることに根拠を持たせることが可能となりました。今回はこの「ゆりりん」を使い、個別の排泄ケアを行っている「ケアホーム西大井こうほうえん」の田中とも江さまにお話を伺いました。

ゆりりんを使った排泄ケアの方法として

- 尿測をしていきます。
- ゆりりんを使って、最大膀胱容量を調べます。
- 一日に、何回どの位排尿しているかを調べます。(平均膀胱容量)
- 排尿前に膀胱内の尿量を測り、**自排尿後にも残尿を測定**していき、現状の機能を調べます。

膀胱容量から、排泄のタイミングをみて、トイレ誘導をします。

夜間はゆりりんの定時測定機能を活用し、体動の多い時(=眠りの浅い時)にトイレを促すようにし、安眠を確保します。

ゆりりんを使うことのメリットとして

ゆりりんを使って排泄状況をデータ化することが可能となります。

おむつが濡れていない時間を作る事が可能となり、快適な状態を保つことができます。

根拠に基づき、個別の排泄リズムを見つけることが可能となります。

今まで見えなかった体の中の様子をデータとしてみることが可能となり、ご利用者の抱える排泄の問題点が見つけやすくなります。

内面をみることで、その方に興味がわきます。排泄ケアに自信が持てます。

「ゆりりんをうまく活用することで、ご利用者一人ひとりの排泄リズムがつかめ、定時交換・定時誘導だった排泄ケアが個別化できます。おむつを使っている方の場合は濡れている時間を最小限にすることができ、不快感の軽減や、感染症、スキントラブルを起こしてしまうリスクを最小限に抑えることができます。

ご本人が一番快適に過ごせるよう支援することが介護の基本です。そしてケアの中でもっともプライバシーに配慮が必要となるのが「排泄ケア」です。その排泄ケアを、一人ひとり個別に行うことは決して楽なことではありません。ですが、ケアの実現までに乗り越えたプロセスを大切に、そこからやり甲斐を見出すことで排泄ケアへの取り組みに対する意識が変わってきます。もっと向上したいという意欲もわいてきます。

うまくいかないことは当然ありますが、成功事例を大切に、地道に取り組むことで、皆あきらめずに続けていけるのです。」

「社会福祉法人こうほうえん・ケアホーム西大井こうほうえん」施設長 田中とも江さま、貴重なお話、本当にありがとうございました。



ケアホーム西大井こうほうえん様

ゆりりんのお問い合わせはこちら

(042)776-0655

株式会社タケシバ電機

残尿測定器 ゆりりん US-052



今回「在宅介護の基礎を学ぶ・第4回スキンケアについて」はお休みです。

次回をお楽しみに!!

明日の元気を見つけよう 介護サービス博覧会・岡山

介護サービス博覧会 おかやま

入場
無料

～マッチングプラザ2010～

日時 5月18日(火)・19日(水) 会場 コンベックス岡山
10:00～17:00 中展示場



岡山県内外の保健医療福祉関連業者の最新サービスや器機を紹介する「介護サービス博覧会岡山～Newマッチングプラザ2009～」が20、21日の両日、岡山市北区大内田のコンベックス岡山で開催されました。県介護支援専門員協会などで行く実行委員会が主催し、県内外のメーカーや医療機関など約100事業者がブースを設置。大勢の福祉関係者が訪れ、階段の昇降ができる最新の車いすや歩行器などの使い方を確かめていました。また、介助犬を使ったデモンストレーションや、認知症に関するセミナーも開かれ、わが光洋ブスもおむつの水かけ実験などを行ったり、即席の介護相談を行うなど、来られた方々に楽しんでもらえるようなブース作りをいろいろ考え、工夫して出展しました。

～当日のアルバム～



展示場でひと際賑わっていた車椅子のブース。階段を昇降できる最新の車椅子のデモンストレーション



歯科医院東風会さん、実際に訪問歯科で使用する機材などを見せて訪問歯科について説明



わが光洋のイケメン君若林さん、とっても丁寧に製品説明中



ご当地グルメ 倉敷バーガー

白壁のイメージで白パン使用
なんとピクルスも白いレンコンで
した!とっても美味しかったです!



すぐに役立つおむつのあて方講座

今回の展示会では2日間にわたりいろいろなテーマにそってのセミナーが開催されました。私も1日目の午後1時より「もれない快適生活のためのワンポイント講座」というタイトルのセミナーを開催しました。集まってくれた方はなんと約60名!! ほとんどの方が介護士さんや看護師さん・ホームヘルパーさん、皆さん日ごろいろいろな悩みを抱えているようで、質問が絶えない明るい雰囲気のセミナーになりました。

もれないようにするには...

セミナーではベッドを用意して頂き、実際に「もれないようにあてる方法」のデモンストレーションを行いました。「おむつをあてる時はおむつの中心を臀裂(おしりの割れ目ライン)にあわせ、麻痺や拘縮のある方にあてる時も無理やり体をまっすぐにしたりせず自然にその方が取る姿勢のままあててくださいね」というアドバイスに皆さんうなずいたり、「へえ～」という声が上がったりしていました。普段結構自己流になっているおむつのあて方も、実は間違っていたり、タブーだったりすることがいっぱい。

「ギャザーをたたせることの重要性もあまりよく知らなかった」という方も多くいらっしゃいました。「その方にぴったりのおむつを選ぶポイントは3つです。さて何だと思いませんか?」という質問に、「尿量」「交換時間」「値段」などなど、いろいろな回答が飛び交いました。が、残念ながら3つパーフェクトに答えられた方はいません。答えは「尿量」「皮膚状態」「体型」です。「尿量」というのも、「市販されているおむつのパッケージにある「おしっこ 回数」という表示だけで決めてしまわないで、しっかり尿量を計り、選ぶようにしてくださいね、1回分の尿量は人それぞれバラバラですから」と説明。「もれてしまうからといってパッドを何枚も重ねてしまうのもよくないですよ、余分な圧がかかるし、おむつ内がムレムレになってしまいます。特に男性の方に巻いて重ねて...という方法をよく目にしますが」と加えると少し後ろめたそうな笑いが会場に起こりました。1時間の短いセミナーでしたが、皆さんと非常に近い距離でセミナーができて、とても良い時間でした。今回の岡山サービス博覧会に出展した皆様・来場された皆様本当にお疲れ様でした。

