



## 予防的スキンケアを！

### 夏本番

外気温が上昇し、紙おむつご使用のご利用者様には皮膚トラブルが発生しやすい時期となりました。今回は、一人一人に適した予防的スキンケアを行うポイントをお話しましょう！

① 使用しているテープ式おむつやパッドのサイズは適したものを！  
大きすぎるテープ式おむつはすき間を作り、パッドがしっかり固定できない問題が生じます。すき間ができればモシが発生しますし、大きすぎるテープ式おむつの使用はご利用者様のお肌を覆う面積が増えるため、皮膚トラブルを引き起こす要因につながります。また、頻りに排泄介助を行う場合は小型パッド、長時間お休み頂きたい時は大型パッドを使用するなど、パッドの使い分けを積極的に行いましょう。



### ② 頻回な陰部洗浄は控えましょう！

洗いすぎは常在菌の低下により皮膚表面の細菌バランスが崩れ、病原菌や真菌などが増殖しやすくなります。石鹸を用いた陰部洗浄は1日1~2回を限度とし、38~40度の微温湯で、石鹸が残らないよう洗い流し、しっかり乾燥させましょう。

### ③ 洗浄に使用する物品にもひと工夫！

ネットなどを使って石鹸をしっかりと泡立て、泡を塗るように優しく洗います。お肌の弱い方には弱酸性の洗浄剤や保湿成分を含む洗浄剤がお勧め。洗浄に使用する微温湯として、お茶や薄めた酢(りんご酢、木酢液、竹炭液)などを使用すると、細菌増殖防止効果や消臭効果、皮膚

酸性度改善効果、保湿スキンケア効果などの効果を期待できる場合もあります。洗浄後はタオルなどをポンポンと押し付けるように水分を拭き取り、良く乾かします。洗浄、乾燥時、ともにゴシゴシする動作は禁物です。

### 予防的スキンケアに力を入れて…

皮膚トラブルが発生するその前に、日常のケアから出来る事を実践し、皮膚トラブルを防ぎましょう。

例えば紙おむつを装着しているご利用者様には、臀部にオリーブオイルなど、撥水性のあるクリームなどを塗布します。おむつ内は通気性パッドを使用してもムシやすい状態なので、こういったクリームの使用は皮膚を湿気から守ってくれるのです。それから、水分摂取はスキンケアにとってとても大事！膀胱内に蓄積した尿は細菌が繁殖しやすいため、皮膚にとってとてもストレスになってしまいますし、感染症の原因にもつながります。出来る限り水分を取っていただき、尿量を確保することで、尿内の細菌数を少なくする心がけましょう。1日に何度も関わる排泄介助ですので、トラブルが発生する前に、交換時は、臀部の状態や排泄物の量、内容など、しっかり把握をしましょう。

陰部のスキンケアには、『清潔保持』だけではなく、『皮膚トラブル予防・感染予防・褥瘡予防・精神の安らぎ』といった重要な役割があります。ただ洗い流すだけ・拭き取るだけのケアではなく、患者様・ご利用者様一人一人に合ったケアを提供できるよう、しっかりと知識と技術を身につけるよう心がけましょう！

## ♪今月の人♪

光洋 本社

### 石井 恵里さん

今回は、今年の4月に本社営業部に入社した石井さんをご紹介します！



★ 仕事内容を教えてください。

営業事務です。お客様から頂いたご注文を伝票に記入したり、サンプル作り・電話対応を担当しています。

★ 社会人になって感動したことは？

一生懸命仕事をして、感謝されたことです。

★ 休日の過ごし方

友人とショッピングやドライブなどに出かけてます。

★ 趣味は？

バスケットやスノーボード、旅行です。

★ 皆様に一言

直接お会いする機会はありませんが、よろしくお願い致します！

## 在宅介護の基礎を学ぶ 其の6

在宅床ずれケアのポイント、4回目は「ポジショニング」です。

### 床ずれ(褥瘡)の原因

一般的に床ずれの原因は「湿潤」「栄養」「体圧・ずれ」といわれています。そのため、床ずれを予防するためにはそれら原因をできるだけ減らしていくことが大切です。

ご自分で寝返りをうてない高齢者の方々は、一部分に長時間体重が集中してしまい、皮膚組織が圧迫されるため床ずれになりやすいため、床ずれの予防のためには、こまめに体の向きを変える必要があります。だいたい2時間おきに仰向け・横向き・座位など、いろいろな体位を取って一部分に体重がかかることを予防するのです。

### ポジショニングの役割

快適な姿勢・リラックスできる姿勢をつくり、姿勢を保持・安定させる「ポジショニング」が今注目されています。背中にクッションを置いたり、ひざの間にクッションを挟んだりする、一般的な「体位変換」とは違い、リラックスした姿勢を保ち、安定と安楽を与えることを目的にしたポジショニングは、褥瘡予防のほか以下のような効果を与えることができます。

- 体圧を分散する(褥瘡予防)
- 身体を支える(活動を促す)
- 緊張を緩和する
- 正しい姿勢を作る

クッションや枕・座布団などを活用すると、必要な場所を挙上・安定させることができます。また、ポジショニング用クッションは大きさ、形状・固さなど様々なものがあるので、ベッド上だけでなく座位保持などでも活用することができます。

### ポジショニング実践しよう

床ずれの原因には、様々な要因が重なっている場合が多くあります。生活状況や身体の状態など全体を見て、快適に過ごしていただくにはどうしたらよいか？どんな姿勢でなら寝やすいだろうか？と自分に置き換えて考えるのもポジショニングを行う上でのヒントになります。また、病気の方や高齢者は筋肉が十分に機能しないことが多いので姿勢を保つことで部分的に過度の負担がかかることがあります。初めは短い時間から行い、呼吸は安定しているか・痛みや不具合を生じていないか・時間が経っても姿勢は保持されているかなど、療養者への影響を十分に観察しましょう。ポジショニングは単なる体位変換とは違います！正しいポジショニングで快適な生活を作っていきましょう！！



参考資料：株式会社タイカ/福祉介護機器 2010.2月号5項、9項

## 快護アポイント講座

### 自宅にあるものでひと工夫：重曹

重曹湯は、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。また、重曹湯は、無色透明でせっけんのききがよく、入浴すると皮膚の表面を軟化させる作用があり、皮膚の脂肪や分泌物を乳化して洗い流すため、皮膚病や火傷、創傷にも良いとされています。皮膚がなめらかになるので「美人の湯」とも言われているのです！

沸かしたお風呂の中に重曹をひとつかみ(大さじ3杯くらい)入れてよく混ぜて入浴します。少しヌルついた感じがしますが、あがった後はさっぱりとして、特に夏の入浴には最適です。

お風呂に入れない時、お湯2リットルくらいに大さじ2杯くらいの「重曹」を入れて、タオルを浸して絞って体を拭くとさっぱり！体調が悪くてお風呂に入らず、汗の臭いが気になったりした場合にお勧めです。陰部洗浄に使用する微温湯に混ぜると良い洗浄剤となり効果的です。



重曹の活用法は今とても注目されていて、雑誌に取り上げられたり、重曹についての本も多く出版されています。ぜひ活用してみてくださいね★



# ずっと笑顔でいてほしいから… きのこエスポール病院様



## 福祉の街・笠岡

岡山県は南西部、瀬戸内海沿岸の大小31の島々からなる笠岡諸島を含む美しい港町・笠岡。この街は、「街角に笑顔の福祉と安心の介護、手を結ぶ健康のまち笠岡」と言う基本理念のもと、地域全体で高齢者・障害者をささえる取り組みを行っている日本有数の先進的福祉都市でもあります。

1999年10月21日、笠岡市は「モーピロンガコミュニティ（スウェーデン）」「コタバル市（マレーシア）」と友好握手都市を結びました。「福祉先進国」と世界的にも名高いスウェーデンの中でも、モーピロンガコミュニティは早くからグループホーム「ヴィラピクトリア」を運営し、認知症ケアの発祥地として有名な都市です。

この友好握手都市を結んだのは、エレクトロニクス産業で時代をリードする「ローム・ワーク株式会社」と、グループホームなどで認知症高齢者に対し先進的な取り組みを行っている「きのこエスポール病院」を通して産業と福祉分野で交流が始まったのがきっかけです。

今回はその「きのこエスポール病院」さんにお話を伺いに行きに来ました。



神島から笠岡諸島を望む

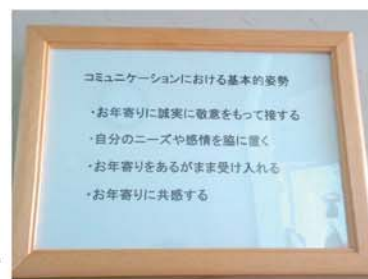
## バリテーションを活用したケア

今回、お話を聞かせてくださったのはきのこエスポール病院（以下エスポール病院）の高橋看護部長さん。挨拶が済むと早速病院の基本理念からお話してくださいました。

「この病院ではもう何年も前から、バリテーションケアに取り組んでいます。」

バリテーションケアはアメリカのソーシャルワーカー：ナオミ・フェイルさんが開発した、認知症の方たちとのコミュニケーション術のひとつです。エスポール病院さんでは、このケアを日本の病院施設の中でいち早く取り入れてきました。そのため新人研修ではまず、コミュニケーションにおける基本的姿勢を学んでいただきます。それは「お年寄りに誠実に敬意をもって接する」「自分のニーズや考えを脇に置く」「お年寄りがあるがまま受け入れる」「お年寄りに共感する」という4つのこと。接遇研修の一環として、地元のスーパーや銀行・デパートなどで接客の練習などを行うこともあるのだそう。「技術の前にまず、徹底したコミュニケーション・接遇を身に付けてほしい。

そして、そばにただで安心できるような存在になってほしいのです。」認知症の方でも、あるがままを受け入れ接してほしい。自分の感情を表に出す前に、まずお年寄りの方の話に耳を傾ける、そして共感する。それこそが正にバリテーション。技術は多少劣っていても、お年寄りにとって必要な存在になってほしいとおっしゃいます。



## ユニットケア

エスポール病院さんにお邪魔していちばんびっくりしたのは病棟の雰囲気。ナースステーションにスタッフの姿はなく、皆が集まるスペースの中でスタッフも一緒に記録をしたり、楽しく作業をしたりしています。

そして各ユニットには病院では見られないキッチンやソファ等が設置されていました。なんだか病院と言うよりグループホームにお邪魔したような気分です。こんな明るく開放的な病院なら、精神的治療効果も高まりそうです。



お話をしながらユニットケアを行うOTさん

## 皆ばらばらの椅子

「一人一人の姿勢や座位保持の状態を考えたら必然的に全部バラバラの椅子になったのです。」と、看護部長さんはおっしゃいますが、殆どの病院・施設は「設置してある椅子に患者様をどう座せたらよいか」を考えシートンクしているのが現状。根本的な取り組み方の違いを感じます。



個人に合った椅子のほか、工夫を凝らしたシートンクで、皆様ゆったりとした姿勢でくつろいでいました

## おしるこ作りました

ユニットのキッチンで手作りおしるこを作っていました。病院では珍しい光景。でもこちらのユニットでは大体いつもおやつに手作りのお菓子を作っているそうです。



おしるこを作るケアスタッフの島崎さん

## ただ一緒にいるだけで…

「このスタッフは皆、それぞれが決定権を持っています。ですから、看護師もケアワーカーも皆、それぞれが外部研修やセミナーなどで学び、身につけたことを現場に生かし、いろんなことにチャレンジしてくれているのです。」

ユニットケアに移行する前までは、廊下をばたばたと忙しく動き回り、決められた作業をこなすのに精一杯の毎日だった現場が、ユニット化になってから時間も有意義に使えるようになり、治療の場から生活の場へと変化を遂げたのです。実際取材で見学させていただいている間、各ユニットの方々は皆、お年寄りの方々に寄り添う形で座り、楽しくお話をしながらゆったりとした時間の中で仕事をしていました。

「失敗しても、時間をかけてでも、自分が出来ることをやり遂げる、スタッフにはそれをそばでそっと見守っていて、必要なときにはそっと手を差し出せるような、お年寄りの方にとってそばにいてほしいと思える存在になってほしい。」

そばにただで安心できる存在…、そんな人たちで作られる病院があったら、高度な技術はさほど必要の無いものなのかもしれませんね、そう言うとき高橋看護部長さんは「人との繋がりによって信頼関係が生まれ行動障害は減少する」と、力を込めておっしゃいました。ずっとエスポール病院さんの改善に携わり、患者様の変化や回復を目の当たりにしてきた看護部長さんの体験に基づく答えなのでしょう。今回現場取材させて頂き、私は非常に多くの事を学ぶことが出来ました。とてもいい研修に来たような、充実した取材になりました。エスポール病院の皆様、本当に有難うございました。



高橋看護部長様（右）と筆者（左）

## 謹んで地震災害のお見舞いを申し上げます

このたびの東北地方太平洋沖地震で、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

一刻も早く皆様が平穏な日々を取り戻せるよう心よりお祈り申し上げます。