

# 快護通信

A good care makes a good smile. A good smile induces happiness.



KOYO CORPORATION

デマース オンリーワン

株式会社光洋

〒236-0004 横浜市金沢区福浦 1-5-1

TEL045-701-2210 URL <http://www.koyo.jp>

発行人：ケアコンシェルジュ

< 23号 >

## レストレスレッグス症候群

### ■以下のような症状はありませんか？



レストレスレッグス症候群（以下 RLS）は、国際 RLS 研究グループからいわれている4つの特徴的な基本的診断基準で評価することができます。

1. 脚に不快な感覚がおこり、脚を動かしたくて仕方がない。
2. 安静にして、横になったり座ったりしていると現れる、（症状が）強くなる。
3. 脚を動かすと不快な感覚が軽減する。

### 4. 夕方から夜にかけて強くなる。

4つの基準が満たされる方は RLS の可能性が考えられます。

### ■意外に多い RLS 患者

RLS は、40 歳以上の中高年に多く女性の割合が高いとされていますが、小学生にもみられるため、中高年以上がかかる病気というわけではありません。日本では人口の2～5%の潜在患者が存在するといわれ、病院などに行かないまま、その症状に悩まされている方も多いといわれています。

### ■どうして RLS になるの？

RLS の原因ははっきりとは分かっていませんが、ドパミンという神経伝達物質の働きの鈍化やドパミンを体内で作るときに必要な鉄分不足の影響が考えられています。

また、他の病気や妊娠等が原因で起こるものを「2次性 RLS」、一方で原因がはっきりしないものを「突発性 RLS」といいます。

### ■RLS の身体への影響

RLS は夕方から夜にかけて現れやすく、眠くなると特に強くなるため、寝つきが悪くなったり、十分な睡眠がとれず昼間に眠気を感じたり、物事に集中できなくなったりと、日常生活にも影響してしまうこととなります。

### ■きちんと医師の診断を…

RLS は、適切な治療によって症状を抑えることができます。もし「RLS かもしれない」と感じたら、医師に相談しましょう。

出典先：大塚製薬株式会社『あなたのその症状レストレスレッグス症候群かも!?』/ 医薬品医療機器情報提供ホームページ [http://202.248.180.17/shinyaku/P201200008/80012600\\_22400AMX00022\\_G100\\_1.pdf](http://202.248.180.17/shinyaku/P201200008/80012600_22400AMX00022_G100_1.pdf)

## コンシェルジュの 快食レシピ

秋の野菜を使ったとっても簡単塩麴焼き

### ◆材料

豚肉：300g  
しめじ：1/2個  
しいたけ：2個  
えのき：1/2個  
なす：2本 塩麴：大さじ2  
玉ねぎ：1/2個 塩・胡椒：適量 油：大さじ1と1/2



### ◆作り方

- ①豚肉に塩麴をもみ込み置いておく
- ②玉ねぎはくし切りにし、なすは輪切りにし水にさらしあくを取ったら水気を切っておく
- ③しめじ・えのきは根元を取ってほぐし、しいたけは石づきを取り食べやすい大きさに切る
- ④フライパンに大さじ1と1/2の油を熱しなすを炒め、皿に取る
- ⑤同じフライパンに玉ねぎと③を炒め、塩・胡椒をふる
- ⑥玉ねぎがしんなりしたら中火にし、①を入れ（塩麴は取らない）火が通ってきたらなすを戻しさと炒めて出来上がり

\*塩麴は焦げやすいので火加減に注意して炒めてください。  
キノコを使った食物繊維たっぷりの塩麴焼き。また、塩麴はアンチエイジングの万能薬、体の中からきれいになるレシピです。おいしく食べて健康に…！

## 「ズれないテープつき」 「ワイドに吸収」

紙パンツ専用パッド2つ同時発売！

総人口の減少・高齢者の増加に伴い、平成25年には4人に1人が高齢者といわれている中、紙パンツに紙パンツ専用パッドを併用している方は約1割程度です（当社調べ）。理由として従来のパッドでは、「漏れ」や「大きさ（吸収量）」に対する不満の声が聞かれました。紙おむつからの漏れの約6割は「ズれやすき間」が原因であり、特に活動的な紙パンツユーザーにとって、「パッドを身体にフィットさせること」「高吸収でも動きやすくズレにくい」製

品へのニーズにお応えするため、光洋では紙パンツユーザーの声から作り直した、選べる2つの紙パンツ専用パッドを発売致します。小型パッドの「ズれないテープつき」はマジックテープを採用し、ワンタッチで簡単に装着できてズレません。高吸収パッドの「ワイドに吸収」は、よれやすい股下をスリムに、横漏れしやすいゾーンはワイドにしたひょうたん型で、身体へのフィット性を高めた高吸収パッドなのに快適な履き心地の製品です。

パッドがズレたり落したりしてしまう方にお勧めです。



マジックテープでパンツと一体化



パンツを汚さずモシない!!

左) 製品名：ズれないテープつき 紙パンツ用パッド  
サイズ：15×45cm  
吸収目安回数：2回 発売元：株式会社 光洋

右) 製品名：ワイドに吸収 紙パンツ用パッド  
サイズ：29×49cm  
吸収目安回数：5回 発売元：株式会社 光洋



介護老人  
保健施設

# 悠々亭様



大阪府南東部に位置する羽曳野市は、大阪市内から20kmと便利ながら、全国第一位の体積を誇る応神陵古墳をはじめ古代史跡が多い地でもあります。ヤマトタケルが没後、白鳥になり降り立ったという伝説が「羽曳野」の地名の由来になったといわれています。その古の趣きを感じられるこの地に医療法人永広会 介護老人保健施設悠々亭があります。

悠々亭の母体となる島田病院には、アスリートも治療に訪れる、全国でも有数のスポーツ整形外科があります。悠々亭はそのリハビリテーションの考え方と「地域の良質で効率的なヘルスケアシステムに関与する」を理念に、日々のケアを行っています。排泄ケアでは、ご利用者様一人ひとりの異なる事情や環境を考慮し、ご自宅で使われるポータブルトイレや尿器等の排泄用品を施設内でも使用するようにしています。ご利用者様に自信をもってもらい、在宅復帰後は住み慣れた自宅で過ごしやすいようにとの配慮からです。機能訓練の場合も、理学療法士の方が、ご利用者様が過ごしているフロアや居室に移動し行います。介護職員も見て学ぶことができ、排泄動作も共有確認できるようにされています。その成果により、平成24年4月の介護報酬改訂では大阪府下でも移行施設が数少ない「在宅強化型老健」として、現在も活動されています。



トイレには分かりやすいように看板をかけています。



これは『排泄革命』と題し、法人内の学会でも発表されました。現在も排泄委員会では、個々人に対する問題提議をはじめ、そのことに対する対応策を職員間で活発に意見交換がされています。排泄委員会内だけでなく、フロアの申し送りの際にも排泄関連の報告が上がるほど、職員全員の排泄ケアへの意識が高まっています。

現在の取り組みとしては、肌の弱いご利用者様へはスキントラブル予防のケアとして撥水効果のあるクリームの採用、ご利用者様の在宅復帰前にはご家族様をご対象に排泄介助のご案内、退所時には“おめでとうセット”のプレゼントなど、ご家族への支援や在宅復帰後の支援にも力をいれています。職員が提供する、生活に沿った温かいケアと細やかな心配りで、悠々亭のご利用者様の瞳は今日もキラキラと輝いています。悠々亭の皆様、お忙しい中取材のご協力をいただき本当にありがとうございました。

在宅復帰される方へのプレゼント“おめでとうセット”



## ■ “疑問”を持つことから

悠々亭ではおむつ交換を含めた排泄ケアを、尿路感染予防や肌への影響を考慮し、日中は随時、夜間は3時間おきに行っていました。しかし、夜中3時間おきに起こされるご利用者様の睡眠状態はどのようなのだろうか？と疑問を感じたことがきっかけとなり、平成23年春にご利用者様の安眠の確保を図るため、使用している紙おむつを含め全面的に見直しました。「安眠を確保しつつも肌へのストレスも最小限にしていきたい」と考え、通気性があり高吸収パッドのオンリーワンパッドのシリーズを選択しました。同年夏より施設全体でスキントラブルの有無を評価し、問題なく使うことができたことでオンリーワンパッドの導入が進みました。ご利用者様一人ひとりが使うサイズや製品選定を、職員一人ひとりが考え意見を言い合い、また、尿量測定などによる記録から現状把握に努めながら行いました。ご利用者様一人ひとりが、施設名の由来でもある「悠々自適」な生活を送るための、理想の排泄用具の選定を心がけて

います。

## ■ 排泄ケアはチームプレー

理想で終わらせないために、悠々亭では、介護職員だけでなく、看護師や栄養士、理学療法士がチームとなり専門職からの視点で協力できる体制があります。そこに、光洋からもケアコンシェルジュが排泄ケアに立ち合わせていただき、排泄用具の選定や、おむつの使い方などに対するフォローを行っています。当時の苦勞を山崎介護主任にお聞きしたところ、「尿量測定をして使用するパッドを選んでも、体動や体型により漏れてしまうことがあり、これだ！とスタッフ全員の意見がまとまるまでが大変でした。」「同じことを話し、同じ文章を読んでも、捉え方やニュアンスの違いから、おむつの選び方やあて方の周知が難しく伝達方法は課題となっていました。」とお話してくださいました。排泄委員会の課題である「排泄ケアの統一」との思いから、伝達方法の見直しや職員全員への諦めない丁寧な伝達から、現在では個人プレーでなく、個別対応の共有ができるようになっていきます。

## ■ 『排泄革命』

光洋のケアコンシェルジュによる定期的な勉強会や、職員間の情報共有、一人ひとりの意識の変化により、おむつの使用状況にも変化がみられ、おむつの使用枚数や廃棄コストの削減に繋がり、年間200万円のコスト削減にもなりました。