



## ■夏の暑さに負けないための食事ケア■

これから夏本番、気温も湿度も高くなる、厳しい季節が始まります。夏場はなかなか食が進まないものですが、食事を十分に摂取できないと、低栄養状態や脱水状態を招いたり、抵抗力の低下から感染症にかかりやすくなったりします。暑さに負けない体力を作るため、改めて食事について見直してみませんか？



### 食事が進まなくなるのはなぜ？

まず、夏バテからの食欲低下が考えられます。人体は高温多湿な環境では、体温を一定に保つために多くのエネルギーを消費します。疲労回復に効くビタミンB1を多く含む豚肉や玉ねぎ、大豆等を積極的に摂りましょう。料理に酢やレモン汁等の酸味や、にんにく・しそ・ねぎ等の香味野菜、こしょう・唐辛子などのスパイスを活用すると食欲が増進します。

なお、年をとるにつれて味覚が衰えることが

あります。その際まず鈍くなるのは塩味を感じる力、次いで甘みを感じる力です。薄味でもしっかりと味を感じられるように調理するには、ダシのうまみなどを利用することが効果的です。また、薬の副作用や亜鉛不足で味覚障害が起こっている可能性もありますので、その場合はお薬の調整や、レバーやナッツ類等の食品・栄養補助食品・サプリメント等による亜鉛の補給が有効です。

### 安全に召し上がって頂くために

また、食べ物を噛む機能や飲み下す機能が衰えると、思うように食事が摂れなくなります。ご本人の噛む力に応じて細かく刻む、ペースト状にするなど、スムーズかつ安全に召し上がれるよう配慮する必要があります。飲み物や汁物を飲んでむせこむ場合は、汁物をポタージュなど粘度があるものにする、トロミ剤を活用する等の工夫が必要となります。家庭でこのような調整をするのは大変です。ですが、在宅の高

齢者や障がい者が安全に召し上がれるよう配慮して作られた市販食品も、徐々に充実してきています。それらをうまく利用することで、介護負担の軽減をはかることができます。近年農林水産省は「スマイルケア食」という名称で、噛みやすさ・飲み込みやすさについての統一規格を定めており、同時に介護食の認知度向上にも取り組んでいます。

### 美味しく元気に過ごしましょう！

「食事」は介護が必要になってからも、引き続き生活の大事な部分であり続けます。今年4月の介護報酬改定では、口から食べ続けることの支援、あるいは胃瘻等経管で栄養を摂っていらっしゃる方が再び口から食べられるように支援していく取り組み（経口維持および経口移行）について、医療職・管理栄養士・介護支援専門員等多職種の間わりを促すことで、より充実を図る方向の改定が行われています。食生活に気をつけて、暑い季節を乗りきりましょう！

## ◆快護のフロに聞きました◆



上本こづえさん

今回は、医療カウンセリングサイト「LARBRE」(URL: <http://larbre1029.com>) (メール:kodue1112@me.com)で、看護・介護をする人や企業に対しアドバイスを行っている、上本こづえさんにお話を伺いました。

略歴：心理相談員。急性期・慢性期・退院支援看護師、訪問看護、プライベートナース、企業のアドバイザーナース等の経験を持つ。

----- 「LARBRE」を立ち上げたきっかけは何ですか？

上本さん：寝たきりとなった父親の介護がきっかけです。5年間自宅で介護を行う中で、在宅医療の課題と、患者様を支える人々のメンタルサポートの重要性に気がつきLARBREを立ち上げました。

患者様や家族の方のメンタルサポートは、看護や介護に携わる人々の大切な仕事の一つですが、多くのことを求められる看護師さん達はそれらを処理しきれず、多くのストレスを抱えています。これからの医療の担い手を支えることで、高齢化社会を明るくしたいと思っています。

----- 看護師や患者様、患者様のご家族から、何について相談を受けることが一番多いですか？

上本さん：介護・看護をする人が抱えるストレスに関することや、介護をめぐる家族どうしがぎくしゃくすること等について相談を受けることが多いです。

----- 医療カウンセリングという仕事をなさる上で、何を大事にされていますか？

上本さん：その人が自ら問題を解決できるように、自立できるように支えることです。「本当はどうしたいのか？」という思いを引き出せるように、そしてそのことに自分自身で気づけるように手助けしています。

----- 現場の看護師や介護士は、日々業務に追われること、病気や加齢・死への恐怖など負の感情を抱える人と向き合う機会の多さから大きな心理的負担を感じることがあると思いますが、何かアドバイスはありますか？

上本さん：必要以上に感情を抑えこまないように、職場を離れたら泣いたり怒ったりして、心のガス抜きをすることを勧めています。また、相手の生き様などから自分にはないものを学ぶことで、自らの成長につながると考えることで、前向きになることができます。

----- 「快護通信」をお読みの医療・福祉に携わる人へメッセージをお願いします。

上本さん：大切な人のためにと、選んだ道が間違っていたのでは？と、自分を追い詰めてしまうことがあると思いますが、今の選択が正しいのです。まずはそこから前に進みましょう。私が支えます！

## 認知症の方との関わり



近年、話題になる「認知症」は、さまざまな理由により脳神経が変性・減少してしまう病気です。変性性認知症（アルツハイマー型認知症・レビー小体型認知症・ピック病）、非変性性認知症（脳血管性認知症）などが代表的です。

認知症になると、自分で自分の失敗をカバーできなくなり、社会生活において支障を生じてしまいます。いつの間にか発症しているケースもあれば、ゆるやかに進行するケース、段階的に進行していくケースなど、さまざまなかたちで症状に変化が現れます。ここで大切なことは、その時その方がその時点で持っている能力以上のことはできないことを支援者・家族は受け入れなければなりません。私たちは今の利用者の方と向き合うことを忘れ、過去の記憶に基づいた関わりをしてしまうことがあります。でも、利用者の方は過去と現在では異なる状況のため、その時点で持つ能力以上をすることはできません。ですから、認知症の方が目指すケアとは、その方が今の時点で持つ能力を發揮し、その方らしく安定した生活を送れるようサポートすることです。

現代の医学では認知症を完全に治すことは困難ですが、内服薬で対処する症状とは別に、ケアの仕方(関わり方)で変えられるものはたくさんあります。点で触れず面で触れる、掴まず支えるなど、認知症の方と関わる前に、ほんの一瞬立ち止まって、認知症の方が安心して生活ができる支援を振り返ってみませんか。



今回は、兵庫県三木市のときわ病院様にお伺いしました。三木市は酒米「山田錦」の一大生産地で、15ヶ所ものゴルフ場がある、西日本一のゴルフの町として有名です。



外観写真（写真左側に見えるのが新館）

ときわ病院は188床で、一般病棟・地域包括ケア病棟・回復期病棟・医療療養病棟の4つの病棟を運営しています。一般外来診療に加え、歯科口腔外科や440㎡もの広さを有するリハビリテーション棟の新設（昨年3月）等を通じ、地域の方々のヘルスケアをサポートできる病院作りを展開しています。

## “排泄ケアの構築”

4つの病棟はそれぞれ入院患者様の状況が異なります。かつては紙おむつの使用状況も様々で、ケア内容の意識共有まではおこなわれていませんでした。

平成24年4月、繁田看護部長が就任され、排泄ケアの見直しがおこなわれました。紙おむつメーカー3社の製品モニタリングを実施後、昨年4月に弊社オンリーワンシリーズをご導入いただき、以後2年以上にわたってお使いいただいています。現在に至るまでの取り組みと、排泄ケアへの思いについて、繁田看護部長・松岡介護リーダー・和田介護リーダーにインタビューさせていただきました。



（写真右・繁田看護部長）

――就任時、排泄ケアに関して最初に取り組まれたことについてお聞かせください。

繁田看護部長：まずは臭いが気になりました。医療療養型のあるべき姿は、その場所で身体を癒し療養してもらう場所でなくてはならないと思っています。

基本的なことですが環境が大切です。換気・湿度に配慮し、それでも残ってしまうフロアの便臭に対しては、「エコムシュー」という汚物密封システムを導入することで、フロア環境の改善を実施しました。

次に、患者様が安眠を得られるよう、夜間のおむつ交換回数を減らすために、メーカー3社にプレゼンをしていただき、製品の見直しをおこないました。ケアの内容に対して、私は細かな指示を致しません。スタッフに投げかけるだけです。

師長をはじめスタッフの皆さんが、私が投げかけたことを真摯に受け止め考えていますので、ケアの内容は確実に上がっています。

――現場では、製品の見直し・交換回数の削減の導入に不安はありませんでしたか。

松岡リーダー：見直し前は1日6～7回交換のため、特に夕方～翌朝にかけての夜勤はおむつ交換の多さが負担でもありました。あて方さえきちりすれば、患者様の安眠を実現する事ができるので不安はありませんでした。

和田リーダー：製品モニタリングで、尿取りパッドの吸収性の良さ・夜間長時間使用に変更してもスキントラブルが無かったことも実証済みでしたので、早く変わって欲しいと待ち望んでいました。

――弊社製品導入後、スタッフの皆様の排泄ケアへの意識の変化は感じられますか。

和田リーダー：全面導入の際には“（おむつ改善）委員だけが盛り上がっている”と言われたこともあり、その時は正直落ち込みました。けれど改善することはよいケアにつながると信じて、初年度は使い方・あて方を何のためにおこなうのか言い続けました。

今となっては、患者様おひとりおひとりのために身体的特徴・排泄状況と個別ケアを考える力がついたと感じています。スタッフがケアの変更を試行錯誤している姿を見ると、たくましくなったなぁと感じています。本当に楽になりました。

## 患者様ひとりひとりと向き合うケア

現場立ち会いの場面で、別の患者様の処置を行っていた看護師さんが学びに入ってくれたり、排泄担当のスタッフと漏れの改善について悩んでいたところ、他のスタッフの方から意見をいただくなど、スタッフの方々が患者様と向き合う姿勢が伝わってきます。

その例としてご紹介したいのが、車椅子のフットサポート・アームサポート、サイドレール等の保護カバーです。



（左）サイドレールの保護カバー  
（右）クッションを使うなど、ポジショニングに工夫をこらしています。

打撲・皮膚剥離などの防止のため患者様に長袖・靴下を着用していただくことが多いなか、万が一脱げてしまった時の安全を考慮して用意されています。感染予防等衛生面についても考慮し、洗い替えも用意されています。

このような患者様へのやさしさが、おむつ交換回数削減だけにとどまらず、自発的に患者様の快適性を追求したパッドの選定、ポジショニングの検討など、排泄ケアの向上に繋がっているのではないのでしょうか。

そして、検討されたケア改善内容をまとめ、スタッフに周知する方法を考える排泄担当リーダーは、単年目標を成し遂げて再編成するのではなく、前任者がバトンを渡すように新任者へ引き継ぎをしていきます。その後OB・OGとなった前任者が新任者をサポートしていく連携で、排泄ケアの構築を支えています。

繁田看護部長をはじめ、松岡介護リーダー、和田介護リーダー、ときわ病院のスタッフの皆様、お忙しい中取材へのご協力をいただき、本当にありがとうございました。



①新棟スタッフの皆様（松岡リーダー：左側 横谷さん：中央 繁田看護部長：右側）



②3階スタッフの皆様（和田リーダー：右から2番目）



③4階スタッフの皆様



④デイサービスにつながる遊歩道