



2019年5月1日に『令和』へと元号が変わり、新しい時代の風が吹き始めました。

日本の国書である万葉集から、初めて元号が出典されたことは皆さんの記憶にもまだまだ新しいのではないのでしょうか。

「初春の令月にして 気淑く風和らぎ
梅は鏡前の粉を披き 蘭は珮後の
香を薫らす」

令和

新元号



万葉集の第五巻より、「梅花の歌」と言われています。また、この歌からとられた「令和」の意味として、“人々が美しく心を寄せ合う中で、新しい文化、新しい時代を切り開いていく”という意味がこめられています。

快護（介護）を支える私たち光洋社員も、新たな気持ちと発想を常に大切に、益々皆様のお役に立てるよう精進して参ります。今後とも宜しくお願い申し上げます。

口腔ケア - 義歯のケアについて -

口腔機能は摂食・嚥下、味覚、会話、表情などさまざまな機能を持つため、日常生活の上で非常に重要な役割を担っています。そのため口腔ケアは健康維持・促進・ADL・QOL向上に密接に関わるケアであるとともに日常のケアの中では排泄ケアに次いで1日に行う回数が多いケアでもあります。

しかし口腔ケアと言っても、一人ひとり口腔内環境は異なるため、ケアも多用でなければならず、それだけに口腔ケアは知識と技術がとても必要な分野ともいえます。

そこで今回は「口腔ケア」のなかでも特に「義歯のケア」について詳しく説明していきます。

～義歯と口腔内の観察～

私たちの歯と同じように、義歯にもデンチャークラークと呼ばれる歯垢が付着し、歯周病や誤嚥性肺炎の原因になります。そのため、口腔内だけでなく、義歯のケアも非常に大切です。義歯を外したら、

- ①汚れの有無と程度
- ②破損状態
- ③義歯安定剤の有無
- ④臭いの有無

などの観察を行います。その後、口腔内の腫れ、出血、乾燥、顎の動きの他に食物残渣の有無、残存歯がある場合は歯肉の腫れや歯のグラつきがないか確認します。部分床義歯を

使用されている方はクラスプ（歯にかかる針金状のもの）による歯への負担が大きく、汚れも溜まりやすいため異常がないかしっかり観察しましょう。

～義歯のケア方法～

- ①専用ブラシ、または一般の歯ブラシで丁寧に磨く。※一般の歯磨き剤を使用すると研磨剤が含まれているものも多く義歯に傷をつけてしまうため、専用の歯磨き剤を使用します。
- ②熱湯やアルコール消毒は義歯を変形させるため、必ず流水で洗う。
- ③乾燥させると、ひび割れや変形を起こすため、水の中に浸し保存容器で毎日交換する。
- ④義歯洗浄剤は2～3日ごとに使用する。

これらに注意して丁寧にケアをしていきましょう。

～注意すべきポイント～

義歯を使用されている方で注意したいのは「義歯性口内炎」です。義歯による圧迫や摩擦が生じると循環障害が起き、粘膜が剥離し、潰瘍が発生します。また、歯垢が付着していると、真菌やカンジダが起炎菌となり義歯性口内炎が発生するともいわれています。義歯使用者はカンジダ症を発症している割合が高いですから、普段から観察を十分に行い、義歯の不適合があれば調整してもらうようにしましょう。

義歯を外し保管するタイミングは就寝前ですが、歯垢を付着させないよう毎食後に必ずブラシで付着物を取り除くケアを行きましょう。

～義歯洗浄剤の使用～

義歯用洗浄剤には大きく分けて3種類のタイプがあります。ご自身の使いやすさや用途に合わせて使い分けましょう。

- ①次亜塩素酸系…漂白効果があり茶渋やタバコのヤニ汚れなども取る効果がありますが殺菌力が強すぎるため口の粘膜がただれてしまうこともあり、使用後は充分すすぎが必要。
- ②酵素系…タンパク質分解酵素が食べかすやプラークを分解することで義歯を清潔に保ちますが漂白効果は無く汚れ落ちは弱い。
- ③過酸化水素系…発泡作用があり水中で泡を出して食べかすや細菌を機械的に除去。最も安全性が高く薬局などで一番売られている。

～おいしく食べて快適に～

口腔ケアと同時に、いま非常に注目されているのが口腔リハビリテーションです。一人ひとりにあったリハビリを無理なく行っていただくことで、口腔機能の維持・促進に繋がっていきます。

いつまでも楽しく食事や会話ができる生活を送っていただくためにも、正しい口腔ケアの提供を心がけましょう。

排泄ケアの土台となるマニュアル作り 社会福祉法人 海光園 特別養護老人ホーム 海光園ミラホーム 様



平成26年9月ユニット型特養80床へ新規増床移転された海光園様。従来型1フロアから9ユニットに分割され、ユニット間での情報交換・連携を深める目的で委員会が設立されました。排泄委員会は、入所ユニットから選出された4名+ショートステイから1名の計5名のメンバーで構成され、現在は毎月1回委員会を開催しています。

このマニュアルは、使用物品や手順、ケアの内容を明確にしているだけでなく、介助を受けるご利用者が心地よく排泄ができるための手引きになるようにとの想いもこめて作成しているため、トイレで排泄する意義やケアの留意点（排泄表の事前チェック・声掛け・環境整備・スキンチェック）、適切な排便姿勢の取り方などが盛り込まれています。

マニュアル作りのきっかけは？

お話しをお伺いしたのは排泄委員の松岡さんと堀本さんです。

「いままで排泄委員の主な仕事といえば、毎週の排泄用品の発注と各ユニットの発注数の集計、研修の企画立案・実施でした。今回このような活動を始めたきっかけは、「発注や集計も勿論大切だけど、排泄委員として何か残したいよね」という話しのなかで、排泄マニュアルと言えるものがあるのか？という疑問が揚がったことでした。そして、調べたところやはりはっきりとした排泄マニュアルがなく、メンバー内でもやり方が違い、施設内で統一がされていないことがわかり、必要物品・排泄介助の手順など一から調べ直す事にしましたのです。」

作成後の活用として

「皆に排泄ケアに興味を持ってもらいたいという思いをベースに、新入職員など経験が浅い職員にとって業務が覚えやすく、ベテラン職員にとってケアを再確認でき、人材育成にも生かせるよう、難しくなりすぎない内容にと考えました。今後も見直しや追加などを行い、どんどん更新してよりわかりやすく皆が活用しやすいものにしていく予定です。」

マニュアル作り開始

「今行っているケアの良い部分や、改善点、ムダやムラを調べ終えた後、まずは物品の見直しから行っていました。準備不足でケアが雑になったり、使いにくさから手際が悪くならないよう、物品をシンプルに使いやすく、いかにも排泄用具とならないように配慮をしました。この改善によってムダを減らし業務効率が良くなりました。

次に行ったのがおむつの選び方でした。使用するおむつはアウター1枚+インナー1枚を基本として、ご利用者様の状態によって商品を変更する際はユニットミーティングで話し合ったり、排泄委員に相談するなど、個々の判断で変更したりしないよう徹底しました。現在はご利用者の快適性が損なわれないよう定期的にチームで検討をおこなうなどして使い方のムラも減少しています。」

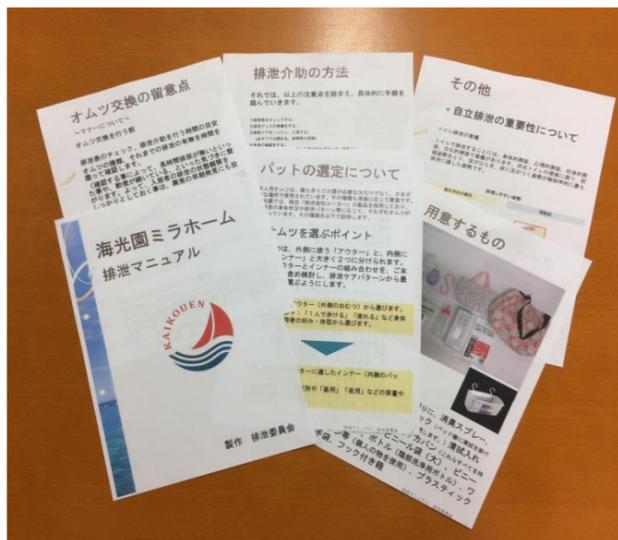
浅倉施設長からメッセージ

「そこにいるのは父であり、母であり、未来の自分であるかもしれない」

この施設理念を基にユニットケアをおこなっています。個別だけが先行せず、ばらばらのケアや自己流のケアにならないようこのマニュアルを活かしてほしいと思います。専門職として目的をもち、自分の持つスキルをご利用者の快適に向け、どのように表現しどう活かすかが大切だと考えています。

終わりに

排泄ケア向上の次なるステップとして“リーダー養成、人材育成”を目的とした光洋マイスター認定制度に取り組まれています。現在はリーダーの排泄に関する知識・技術習得を、夏以降は職員全体のスキルアップを目指しています。光洋も良きパートナーとして一緒に取り組んでいきます。浅倉施設長を始め排泄委員の皆様、お忙しい中取材へのご協力ありがとうございました。



排泄マニュアル



①排泄用具はシンプルに
②ベッドサイドに配置



③牛乳パックで整頓上手
④使い終わりは締めれます



マイスター研修：実技演習風景