

但馬病院 訪問看護ニュース

2017.4.15 号



撮影場所 出石町

こんにちは
訪問看護です☆

桜花爛漫。特に円山川沿いの桜づつみは圧巻です。毎日花を楽しみながら訪問宅に向かって移動しています。

今年は思いもかけない大雪にみまわれました。何度も雪に長靴を取られて前に進めず、次の訪問先に間に合うかどうか気持ちばかりが焦る毎日。訪問時間に間に合わなかった利用者さまには、心よりお詫び申し上げます。

気候が良くなって気持ちもうキウキします。でも、寒い冬をジッと乗り越えてきた体は、まだまだ準備不足。暖かくなったからとホッしたり、農作業や新年度の準備等、したいこと・やらなければならないことがいっぱい、体調を崩しやすいのもこの時期の特徴です。気持ちがソワソワするからといって、いきなりあれもこれもと手を付けず、しっかりと休養をとりながら自分のペースで過ごしてくださいね。

文：でっかい看護師さん



お問い合わせ：

AM:8:30~PM5:30

養父市八鹿町上網場 155

但馬病院 訪問看護室

☎ 079-662-2631 (代)

☎ 070-1351-3517(直通)

認知症についてお困りのことはないですか？

大切な家族だからこそ・・・

高齢化が進み認知症の人が増え、認知症の人と家族ができる限り住み慣れた地域で生活を続けるために、地域でも認知症についての正しい知識を啓発や、介護されているご家族のご苦労などをサポートするシステムが整ってきています。しかし、**BPSD**と呼ばれる徘徊・興奮・暴言・睡眠障害・抑うつ状態等をどうしてよいか解らず困っているご家族が多いのも現状です。

BPSD ってなんだろう？

認知症の直接の原因である「脳の細胞が壊れる」ことで起こる症状を「中核症状」といい、認知症の方であれば誰しもが抱える症状のことを言います。

一方、周辺症状とは「行動・心理症状」とも言われます。最近では **BPSD** という略語も登場しています。認知症は本人が元々持ち合わせている**性格**や置かれている**環境**が大きく作用し、症状もある程度分類は出来ませんが複数の症状が重複する方もおられる為多様化します。**人によって症状が異なる**ので、全く同じ症状の方は居ないと言っても過言ではないのです。

当院へご相談ください

介護ストレスにならないために (1)

少しだけ考え方を 変えてみませんか

今までの考え方・・・

- ・介護は**自分、家族の責任**なので他人に頼らず、身内でなんとかするべき
- ・ヘルパーや施設に介護を頼むと、**周りから冷たい**と思われる
- ・ご近所には介護をしていることをなるべく**知られたくない**

これからは・・・

- ・**家族の介護は3年が限界**といわれています。家族だけでお世話をしていたら、介護者のほうが先にまいってしまいます。
- ・介護サービスを利用するのは高齢者に対する愛情が無いのではなく**介護をする方の心身の健康を守る**ための当然の権利です。
- ・高齢化社会が進み日本では、**介護を行うことはますます当たり前**のことになっていきます。 **次号に続く**

便秘や下痢で悩んでいませんか？

精神疾患の薬剤には心の安定を図る反面、腸の動きに影響し便秘や下痢になることがあります。そのため腸の動きが悪くなりすぎる事を防ぐために下剤を併用されることも多いです。下剤の調整がうまくいかないと、水様の便になってしまうこともあります。その状態が続くと腸内で十分に水分や栄養を吸収されず、健全な状態とはいえません。便秘や下痢は精神科にとっては大事な観察事項となります。恥ずかしがらずに主治医や看護師に相談してみましょう。

便通を整えるのに乳酸菌やビフィズス菌が有効であることはご存知だと思います。ヒトの腸内では1~10兆のビフィズス菌が住んでおり、乳酸菌はその1/10000~1/100以下にすぎないのでビフィズス菌を増やすほうが効果的といえます。ビフィズス菌は強い殺菌力を持つ酢酸やビタミンB群、葉酸を作り出し悪玉菌をやっつける働きをしています。近年では排便の調整だけではなく、いろいろな疾病に関係していることが次々と明らかにされており、腸内細菌叢をバランスよく保つことが健康のカギとも考えられています。

* 腸内環境を整えるには？ *

いつも食べているヨーグルトには乳酸菌・ビフィズス菌がどれくらい入っていますか？乳酸菌やビフィズス菌と表示がある機能型のヨーグルトの方が効果があるようです。ビフィズス菌は大腸にすんでいます。酸素に触れるのを嫌うために大腸まで届かない場合があります。効率よく取るには「腸まで届く」と表記されたものが良いですね。乳製品が苦手な方もビフィズス菌摂れるお薬やサプリメントがあるので医師と相談してみてください。

また、お腹の中のビフィズス菌を育てて増やすという考え方もあります。適度な運動と食物繊維の多い食事で腸内をビフィズス菌の住みやすい環境に整え、ビフィズス菌のエサになるオリゴ糖(大豆・ごぼう・アスパラガス・玉ねぎなどに含)を摂ることで増やすことができます。

※腸内環境が整うと下剤服用中の方は便が緩くなる場合がありますので主治医にご相談ください。

精神科訪問看護ってどんなサービス？

直接お宅に伺って

ご本人や家族の方々の安心をサポートするサービスです。

まずは主治医にご相談ください。
(利用には当院の医師の指示が必要です。)



お問い合わせは 070-1351-3517(直通)

こんな時にご相談ください

- ・治療やお薬についてよくわからない
- ・お薬が飲めていない
- ・家族、友人、職場の人間関係がうまくいかない
- ・ご家族が患者様にどのように接してよいのか解らない
- ・通院を嫌がって病院に行かない
- ・一人でじこもりがち
- ・病状について不安に思うことや、わからない事の相談にのってほしい
- ・様子がおかしい、病状が変わったようなので見に来てほしい