

十三健康かわら版

令和5年11月 / 第78号

認知症の方への当院のサポート体制

認知症看護認定看護師
大本 真紀子

●認知症とは

認知症は、脳の細胞の減少や脳の血管が詰まるなど様々な原因により、認知機能（覚える、話す、計算するなど知的な機能）が低下し、日常生活や社会生活に支障がでることをいいます。そのため、薬の管理などが難しくなったり、入院など生活環境が変化すると混乱されることがあります。周囲の人が認知症について理解し、認知症の方が安心できる関わりも大切です。認知症の症状は見過ごされがちですが、当院では、入院中だけでなく外来通院中の方も対象にサポートしています。

●外来での支援

外来通院中の方において、「薬を飲み忘れたり、飲み間違えるようになった」「外来日を忘れて来院しなかった」など、これまでできていたことができなくなっていないか外来看護師は気をつけています。

当院は認知症の専門外来をしていますが、気づいた場合は医師に報告し、認知症看護認定看護師と連携し、認知機能検査を行い、結果から、ご本人やご家族の方に生活上のアドバイスをしています。

また「看護の日」や「糖尿病フェスタ」「認知症デー」など病院の催しでは、より身近に感じてもらえればとどなたでも気軽に相談できるよう「認知症看護認定看護師による物忘れ相談窓口」を設けていますので、ご利用ください。



もの忘れ・認知症相談の様子

●入院中の支援

入院生活においては、少しでも安心して過ごしてもらうために、「日時が分かる」「場所が分かる」「接し方を統一する」ことが基本かつ重要です。

病棟では、日々の会話で日時を伝えたり、日課にしていたことを話題にするなど、生活のリズムが整うようにしています。また、患者さんの認知症のタイプから、どのような接し方が良いかカンファレンスで話し合い、統一した対応ができるように努めています。高齢で耳が遠い方も多いので、音声増幅器や筆談などその方に応じたコミュニケーションをとり、状況を理解しやすいように工夫をしています。

入院の際は、ご自宅からカレンダーや時計、日課にしていることで入院中もできそうな物をお持ちください。

● 認知症サポートチーム（通称：十三オレンジチーム（JOT））の活動内容

院内には、認知症サポート医 1 名、認知症看護認定看護師 3 名を中心とした医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、薬剤師、理学療法士、管理栄養士で構成する認知症サポートチームがあります。

週 1 回、入院中の認知症患者さん個々にあった対応方法について話し合い、患者さんと看護師がより良い関わり方ができるように病棟に提案しています。また、全職員が認知症についての知識を深め、適切な対応ができるようにコミュニケーションの取り方など研修も行っています。

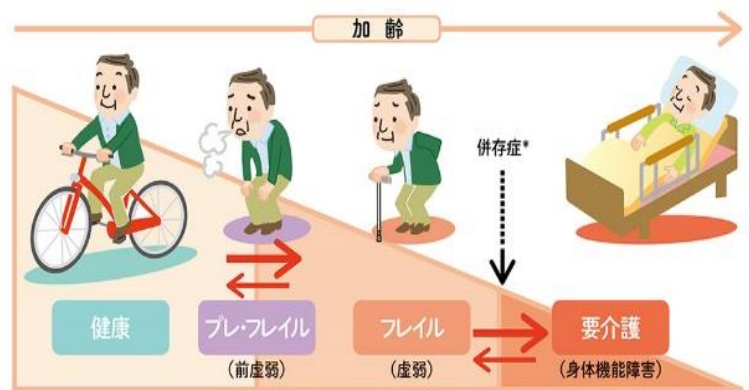


フレイル予防と口腔ケアの方法

摂食・嚥下障害看護認定看護師
伊吹 由香

1. フレイルって何？

『Frailty（フレイルティ → 虚弱）』を指します。
多くの高齢者の方が中間的な段階（フレイル）を経て徐々に要介護状態（ねたきり状態）に陥ります。



2. フレイルの原因にもなる骨粗鬆症

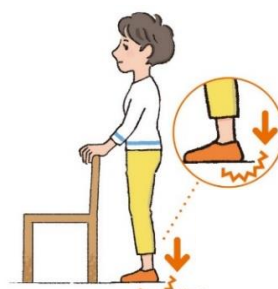
骨粗鬆症とは骨の強度が低下してろくなり、骨折しやすくなる病気のことです。
年齢とともに骨に含まれるカルシウムなどの量が減少すると、骨は非常にもろくなり折れやすくなっていきます。
骨折をすると寝たきり状態につながります。そのためフレイルの予防には骨作りが必要です。

3. 骨作りをサポートする大切な 3 つ

- ① 食 事 … カルシウムを取り、骨に定着するようにバランス良く食べる
- ② 日光浴 … 腸からカルシウムの吸収を助ける。ビタミン D を増やす
- ③ 運 動 … 骨を鍛える



かかとを上げる



かかとをドンと落とす



太ももが平行になる位置でキープ

4. オーラルフレイルって何？

お口の機能低下のことです。

加齢と共に噛む機能が低下し、飲み込みの機能も低下することで栄養不良やフレイルにつながります。

予防のためには口腔ケアが必要です。



奥側はハブラシの「つま先」でみがく



側面はハブラシの「わき」でみがく



手前側はハブラシの「かかと」でみがく

● 歯垢のたまりやすい所 ●

歯ブラシの向きを変えて、ブラシを当てましょう

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯茎の境目
- ③ 奥歯のかみ合わせ
- ④ 背の低い歯
- ⑤ 凹凸しているところ

● 磨き方 ●

- ① 毛先をきちんと当てて磨く
- ② 軽い力で磨く
- ③ 小刻みに動かして磨く

病院には色んな部門があります。そこで何をしているのか、患者さんのお役に立ちたいと働くスタッフの思いとともにお伝えします。十三市民病院を身近に感じていただければ幸いです。

今回は、外来の「栄養指導」について、管理栄養士に聞きました。

栄養指導ではどんなことをするのですか？

栄養指導を受ける目的は、大きく分けると2つです。1つ目は、糖尿病や脂肪肝、高血圧症、脂質異常症の治療の効果が上がるように食生活を見直すこと。2つ目は、化学療法中の食欲不振や嚥下困難などで栄養が十分取れていない方が、少しでも食べられるように食品の選択や調理・食べ方の工夫を提案することです。子どもの食物アレルギーや肥満の指導も実施しており、対象は子ども（保護者）から高齢者まで幅広く食事の話をしています。

テレビやインターネットで情報が溢れ、「体にいい」と言われるものを摂りすぎていたり、間食している自覚が無かったりと、間違った方法を選んでいることもあります。管理栄養士と食生活を見直すことで、患者さん自身が気づき「変えよう」と思う機会になっています。医師の治療方針と個人の生活に合った食事内容に改善することで、体重や検査結果に現れてきますので、栄養指導を受けていただきたいです。

病院の管理栄養士として心がけていることは何ですか？

食事は長年の習慣なのですぐには変えられませんが、「続けること」が大切です。完璧を目指してやりすぎてしまったり、続けられない方もおられますが、私たちは患者さんの生活や思いを聞いて、「できそう」とご本人が思うアドバイスをしています。また、「次の外来受診までやってみる」とご本人が目標を立てて、達成感を感じてもらうようにしたり、ご家族や介護ヘルパーさんも参加してもらって身近な人に協力してもらうなど、患者さんが継続できるような方法を心がけています。



次号は、薬剤師についてお伝えします



健康レシピ ごぼうサラダ

〈材料〉4 人分

ご ぼ う : 1 本(150g)

きゅうり : 1 本

赤パプリカ : 1/2 個

コーン缶 : 1/3 缶(40g)

ツナ缶(水煮) : 1 缶(40g)



マヨネーズ : 大さじ4

塩 : ひとつまみ

こし ょう : 少々

〈作り方〉

- ① ・ごぼうは土を洗い流し、包丁の背で皮を軽くこそぐ。さがきにし、すぐに水にさらす
- ・きゅうりは縦半分に切り、斜め切りにする。塩(分量外)をふり全体になじませ 5 分ほど置き、出てきた水気は絞っておく
- ・赤パプリカは細切りする
- ・コーン缶、ツナ缶(水煮)はそれぞれ水気をきる
- ② 鍋に水とごぼうを入れ火にかける。少し歯ごたえが残る程度まで加熱し、ザルにあげて水気を切り冷ます
- ③ ボウルにごぼう、きゅうり、赤パプリカ、コーン、ツナ、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる
- ④ 塩、こしょうで味を調え、皿に盛り付ける

〈一ロメモ〉

ごぼうには食物繊維が多く含まれています。

食物繊維の働き

- ・腸内環境を整える
- ・血糖値の急激な上昇抑える
- ・コレステロールの吸収を抑える

不足しがちな栄養素なので、積極的に摂取しましょう！

〈栄養価: 1 人分〉エネルギー: 122kcal たんぱく質: 3.2g 脂質 9.4g 炭水化物: 9.4g 塩分: 0.5g

いきいき健康セミナー

※ 無料・申し込み不要、マスク着用
お気軽にご参加ください

〈日 時〉 : 令和 5 年 **12** 月 **19** 日 (火) 午後 2 時～午後 3 時

テ ー マ : 腰痛の予防と今日からできる自己ケア ～やってみよう！一緒に体操～

講 師 : 理学療法士 宮本 光二



〈日 時〉 : 令和 6 年 **1** 月 **23** 日 (火) 午後 2 時～午後 3 時

テ ー マ : 自分でできるフットケア ～足の観察・保湿ケア・爪切り～

講 師 : 糖尿病看護認定看護師 森脇 恵美子



〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000(代)

FAX 06-6150-8686

<https://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>

