

永 生 病 院 だ よ り

季 刊
2012
秋 号 vol.

29

ゆるめオ、

【理事長のあいさつ】

「高齢者の終末期ケア」

【うまげな話】

「野菜について」

【健康ひろば】

「不顕性誤嚥について」

【今年も全日本病院学会にて発表】

第54回全日本病院学会in神奈川

【行事報告】

生演奏バンド

『ナチュラルトーン』演奏会

夏祭り

【編集後記】

■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、
全員参加で取り組みます



KEIRYOKAI

高齢者の終末期ケア

今年の「敬老の日」を前にした総務省の推計によると、65歳以上の人口は前年から102万人増え、3,074万人となり、初めて3千万人を突破しました。そして、総人口に占める割合は、24.1%と過去最高となりました。「団塊の世代」の先頭グループである1947年生まれが今年65歳となり、「高齢者」の仲間入りをしたため、対前年の増加数と割合はいずれも過去最高となったわけです。

高齢化社会とは、すなわち多死社会であり、いま「終末期ケア」の問題がクローズアップされてきています。多くの人は、自宅や住み慣れた地域で最期を迎えたいと願っています。また、寝たきりで意識もないまま手厚い医療によって延命することを望まない人が多いのも事実です。

胃ろうに代表される、人工的水分・栄養補給法(AHN)の導入について、今年6月、日本老年医学会がガイドラインをまとめて発表しました。このガイドラインでは、AHNの導入については、医療従事者だけではなく、介護・福祉職員を含めたチームケアで個別のケースを検討して取り組むことの大切さを強調しています。また、AHNの導入により、個人の人生がより豊かになるか否かの観点で検討することの重要性を述べています。また一方で、延命効果があったとしても、本人の意思やQOLが保てなくなるといった理由から、AHNの導入を中止する場合もあり得るとしています。このガイドラインは、判断基準を示しているのではなく、判断にいたるプロセスの考え方を示したものです。

以下にガイドラインの概要を抜粋します。

①医療・介護における意思決定のプロセス

医療・介護・福祉従事者は、患者本人およびその家族や代理人とのコミュニケーションを通して、皆が共に納得できる合意形成とそれに基づく選択・決定を目指す。

②いのちについてどう考えるか

生きていることは良いことであり、多くの場合本人の益になる——このように評価するのは、本人の人生をより豊かにし得る限り、生命はより長く続いたほうが良いからである。医療・介護・福祉従事者は、このような価値観に基づいて、個別事例ごとに、本人の人生をより豊かにすることは、少なくともより悪くしないことを目指して、本人のQOLの保持・向上および生命維持のために、どのような介入をする、あるいはしないのがよいかを判断する。

③AHN導入に関する意思決定プロセスにおける留意点

AHN導入および導入後の減量・中止についても、以上の意思決定プロセスおよびいのちの考え方についての指針を基本として考える。ことに次の諸点に配慮する。

- ①経口摂取の可能性を適切に評価し、AHN導入の必要性を確認する。
- ②AHN導入に関する諸選択肢(導入しないことも含む)を、本人の人生にとっての益と害という観点で評価し、目的を明確にしつつ、最善のものを見出す。
- ③本人の人生にとっての最善を達成するという観点で、家族の事情や生活環境についても配慮する。

理事長 森 伊津子



【第1回】～野菜について～

野菜は、私たちの食生活に欠かすことができない食品群であることは皆さん、よくご存知のことと思います。でも毎日どのくらいの野菜をとったら良いのかご存知でしょうか? また、自分は毎日、必要量のどのくらいの量を摂取できているのでしょうか? 今回より、毎回皆さんにうまげな話♪を少しずつご紹介できたらと思っています。

野菜は **1日に350g以上** 食べることが奨められています。しかし、香川県民は女性が229g(全国ワースト1位) 男性が266g(同2位)と共に100g少なくなっています。(国民健康・栄養調査より)野菜には、体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれ、それを食べる事で生活習慣病の予防につながるとされています。

野菜を1日
350g
食べよう!!

成人1日当たりの
摂取量の目標値
350g



緑黄色野菜
120g



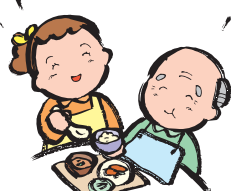
その他の野菜
(きのこ類含む)
230g

〈緑黄色野菜の目安量〉

ホウレンソウ・小松菜	1/2束(150~200g)
ブロッコリー	大3房(100g)
にんじん	中1/2本(100g)
トマト	2/3~1/2個(100g)
ピーマン	中2個(100g)

〈その他の野菜の目安量〉

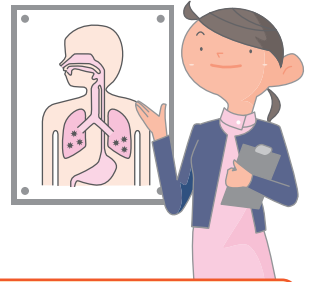
白菜	葉1枚(100g)
大根	厚さ3~4cm(100g)
キャベツ	葉2枚(100g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
もやし	1/2袋(100g)



次回よりうまげな調理法や料理などご紹介していきますので楽しみに!

■不顕性誤嚥とは？

口の中の唾液や食べ物、飲み物などが気管に間違っ入りこむ「誤嚥」の中で、ムセなどの症状がないものや、眠っている間に知らず知らずの内に誤嚥をしていることを「不顕性誤嚥（ふけんせいごえん）」と言います。そのためご自身やご家族が気付かない間に、口の中に沢山いる細菌や、胃液などが気管に侵入し、このような状態が繰り返された結果、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。ムセずに食べて飲んでいいるから大丈夫!とは言い切れないのです。



こんな人が
起こしやすい!

高齢者、脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)を起こしたことがある人、パーキンソン病などの神経変性疾患のある人、重度の認知症の人、鼻の管から栄養を摂っている人など。

こんな症状に
注意!

しゃべっている時にのどがゴロゴロいう。口の中が乾燥している。普段から痰が多い。食事中や食事の後にムセる、痰が増える。食事にとても時間がかかる。咳が出ても弱く、痰が出にくい。

その対策は？

先ず口の中をきれいにしましょう。食べていなくても口の中では細菌が増えます。唾液中に含まれる細菌を減らすことで、誤嚥から起こる肺炎の頻度を下げることが出来ます。

また食事の途中で声を出してみても喉がゴロゴロいう時にはしっかり咳をして、気管に入りかけたものを出してやることも有効です。食事だけに限らず、普段から痰がからむような声(湿性嘔声)が出ている場合は、習慣的に咳払いをするのも良いでしょう。



飲み込みに関係する筋肉をよく動かしてやることも誤嚥の予防になります。

- 口を閉じたまま頬を膨らませて緩める
- 鼻から大きく息を吸って口をすぼめて息を吐く深呼吸
- 口を大きく開けて舌を出したり引っこめたりする
- パパパ、カカカ、タタタと声を出す
- 首を前後左右に曲げる

その他には、肺炎予防ワクチンを受けておくことや、既に肺炎になったことがある方には予防としてお薬を内服して頂く方法もあります。また、エックス線の透視を使って飲み込みの様子を検査することができます。

肺炎で亡くなる方の実に9割以上が65歳以上の高齢者です。その肺炎の内6割以上は誤嚥性肺炎が原因と言われています。気づきにくい不顕性誤嚥に早めに対策を取って、肺炎を予防していくことが大切です。



リハビリテーション科 安永 雅

● 第54回全日本病院学会in神奈川

平成24年9月21日(金)・22日(土)

今年も全日本病院学会にて5演題の発表をしてきました。

リハビリテーション科『リハビリ・栄養状態との関連性を探る』、総務課『有給休暇取得促進の取り組みについて』、医事課『接遇向上を目指した医事課の取り組みと成果』、看護部『誰が見ても分かる環境整備・配置を目指して』、介護部『義歯誤飲の防止対策に取り組んで』と、それぞれのチームで、半年から1年間かけて取り組んだ成果を報告しました。

とても緊張しましたが、どのセッションも無事発表することが出来ました。全国学会参加という貴重な体験を今後の業務に生かしていきます。



●生演奏バンド『ナチュラルトーン』

平成24年9月8日(土)



通所介護いこいの家にて、生演奏バンド「ナチュラルトーン」のみなさんによる演奏会を開催しました。たくさんのお客様・患者様に参加していただき、日頃なかなか聴く機会のない楽器の生演奏を懐メロと共に楽しんでいただきました。何度もアンコールの声がかかり、大いに盛り上がりました。

●夏祭り

平成24年8月25日(土)

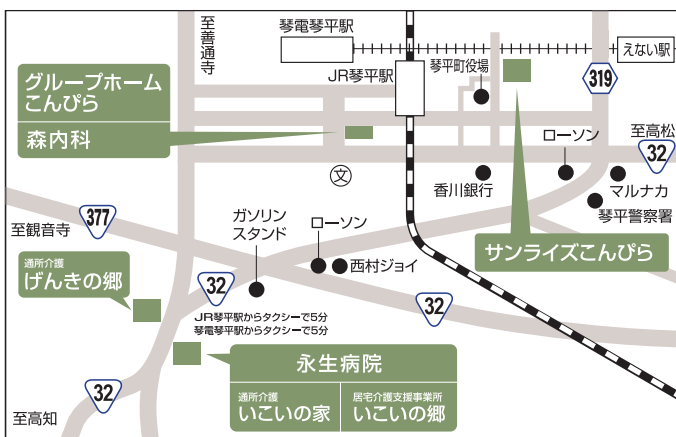
8月25日(土)恒例の夏祭りを開催しました。今年は～24時間テレビ『愛は地球を救う』～に賛同し、バザー売り上げの一部を募金させていただきました。おなじみの黄色いTシャツを着た職員もあり、募金に少しでも貢献しようといつも以上に頑張る姿が見られ、活気溢れる夏祭りとなりました。

バザー品の購入・募金にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



【編集後記】

秋といえば読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋などいろいろありますが、みなさんは何を思い浮かべますか？秋は何か新しいことにチャレンジするのもいい季節です。暖かい食べ物がうれしくなってきた今日この頃、野菜たっぷりの鍋物でもつつきながら、何にチャレンジするか考えてみるのもいいかもしれません。



医療法人 圭良会

- 永生病院
香川県仲多度郡まんのう町買田221-3
Tel 0877-73-3300
- いこいの家 (通所介護)
Tel 0877-73-3718
- いこいの郷 (居宅介護支援事業所)
Tel 0877-73-3655
- げんきの郷 (通所介護)
仲多度郡まんのう町買田102-1
Tel 0877-58-8811
- 森内科
香川県仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188
- グループホームこんびら
(認知症高齢者グループホーム)
Tel 0877-73-0811
- サンライズこんびら
(小規模多機能型居宅介護)
香川県仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1
Tel 0877-58-8600



永生病院 130床(一般病棟 40床・療養型病棟 90床)

永生病院広報誌「ゆるめき」第29号
発行元：医療法人 圭良会 永生病院
編集者：医療サービス改善委員会
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3
TEL:0877-73-3300
FAX:0877-73-3202
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
発行年月日：平成24年10月25日