

水戸病院だより

併設 老人保健施設 ニューライフ須恵

あすなろ訪問看護ステーション
須恵町在宅介護支援センター
第8号 2000年1月

2000年特集号

4月1日 介護保険がスタートします

支えあって生きよう



いよいよ4月1日から介護保険制度が始まります。既にその申請や認定作業が昨年10月から始まりました。

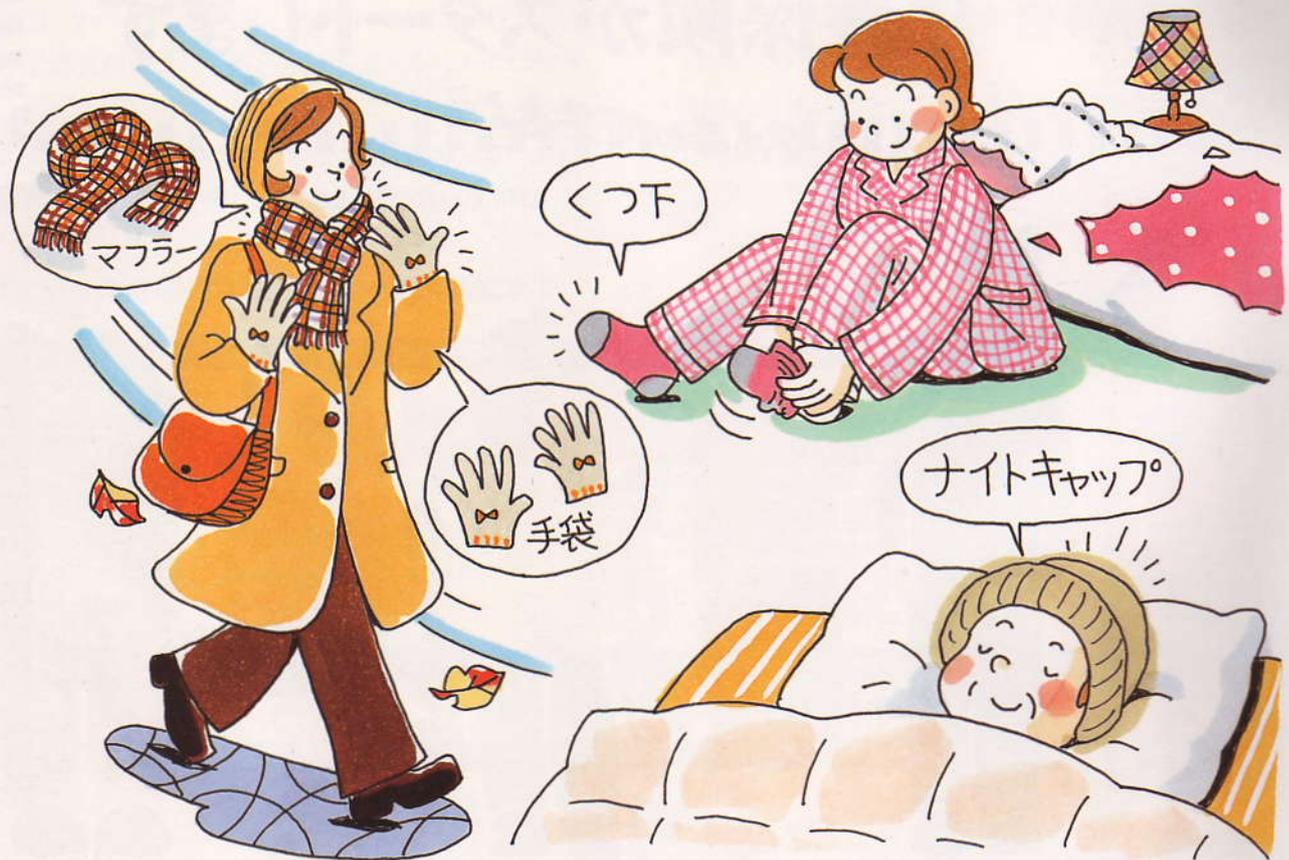
その制度について「保険料やその内容は?」「果たして自分は介護サービスを受けられるのだろうか?」などと不安に思っておられる方も多いのではないのでしょうか。

そこで、その内容や水戸病院、ニューライフ須恵をはじめとした関連施設での取り組みについてご紹介いたします。

介護は誰もが直面する問題になっています。高齢化が急速に進み、それを支える若い人たちが少子化にともない、段々と数が減って、家族だけでは介護をすることが大変難しくなっていきます。

介護を必要とする人が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、介護を社会全体で支えようとする社会保障制度が、この『介護保険制度』なんです。(7ページにつづく)

この冬のカゼ対策は万全ですか ～カゼのひきぎわに効果的な保温法～



毎年何百万人もの人がカゼの中でも最悪のインフルエンザで亡くなっているのはご存じでしょうか。日本でもここ1～2年、子供や高齢者がかなり多く亡くなり、ワクチンが見直されましたが、あなたの周辺はいかがですか。ただのカゼでも、ウイルスによるものがほとんどで、特にインフルエンザにかかると想像以上に体力を消耗しますから、抵抗力の落ちた高齢者ではいつの間にか重篤な肺炎を併発する例が増えています。肺炎をこじらせると結核の感染も心配になります。カゼは万病の元。身近なカゼ対策を考えて見ましょう。

クシャミをする原因を断て

クシャミはカゼの注意信号ですが、あなたはどんなときにクシャミが出ますか。もちろん寒さによるでしょうが、汗をかいた後そのままいると必ずクショんとくるとか、風呂上がりに汗が引くのを待つうちにハクショんとやるとか、案外、自分のクシャミどきは分かっているものではないでしょうか。そこで汗をかくラッシュアワーの電車に乗る前に上着を脱いで手に持つとか、風呂から出たら、まだ体がほてる感じがしても早めに下着をつけるなど、クシャミが出ない対策を立てられるはずで、そんなことで案外カゼは防げるものなのです。カゼをひきやすい人と、そうでない人で

はそんな差も大きいようです。

ところが、冬になると毎日のようにカゼを引く人がいるのですが、そんな人は、体は寒さに感応しているのに本人が寒さを自覚できなくて必要な対策が立てられないのではないかと考えられます。ある30代女性で、よくカゼを引くのについて素足で靴下をはかず、全然寒くないと言いながらクシャミをしていたのですが、試しに靴下をはかせたらクシャミが出なくなった例がありました。また、別のよくカゼをひく30代男性の例では、夜遅く帰宅して風呂に入ってすぐ寝るのですが、必ず夜中にクシャミが出ました。そこで、髪をドライヤーでよく乾かす習慣をつけたらクシャミもカゼも収まったということです。つまり、気づかない場合もクシャミ(カゼ)の原因があるので、いろいろ試して、タイミングよくクシャミの元を断つことが冬の最大のカゼ対策です。

足の裏や指の間に汗をかく人では、案外足が冷えてクシャミが出る人が多いものです。そんな場合、靴下は予想外にカゼ予防に効果的な場合があります。ためしにゆるいソックスを重ねばきしたり、寝るときもゆるめの靴下をはいてみることをすすめます。また、かなり汗かきで、髪の毛の薄い人では、頭でカゼをひく例が多いものです。文字どおりナイトキャップをするとカゼが防げますし、頭の周りにタオルを置くだけでも随分カゼ予防の効果があります。

マフラー、手袋

冬は寒気も強く、空気も乾燥してカゼのウイルスは活発になり、鼻や喉の粘膜が弱ってくるとついでしてしまうのです。しかも悪いことに、冬は大気汚染度も他の季節に比べてずっと悪くなります。排気ガスなどは暖かいときはすぐに上昇するのですが、冬はスモッグとして低く沈澱します。この汚染空気が粘膜の機能を低下させることが分かっています。だから、もともと呼吸器系が弱い人は、気管支炎、気管支喘息などが出てしまうわけですが、

そうでない人も、汚染した空気によって鼻や喉の粘膜を保護する粘膜の分泌低下などがおき、ウイルスの侵入を受けやすくなります。体が弱っている人、高齢者や小児の雑踏への外出は、なるべく避けたいものです。

また、北風は体温を奪い、血管を収縮させ、抵抗力を一気に低下させてクシャミを呼び込みます。この北風に備え、首筋と手から体温を奪われるのを防ぎましょう。そのためにマフラーと手袋をつけることは、セーターを着るよりも寒さに対する抵抗力があるとされています。外出するときは必ずコートのポケットにマフラーと手袋を入れておくようにしましょう。

重症化させない環境と抵抗力

ところで予防の甲斐なくカゼをひいてしまったときは、重症化させないでカゼが通り過ぎてくれるのが理想です。カゼウイルスは長くとも1週間程度で体外へ出ると考えられており、その間に、カゼを悪化させると肺炎球菌などに二次的細菌感染して、肺炎などに進んでしまいます。それを避けるためには、カゼのひきはじめにカゼを悪化させない環境と、体の中の抵抗力が必要です。

帰宅したら、手につく細菌がいるのでせっけんで手洗いして、うがい薬で必ずうがいをし、栄養のある食事をするということです。カゼでは胃腸も弱りますから、消化が良く、脂肪も一定量取れて温まる、牛乳を使った牛肉の入ったスープ類などのメニューを考えます。薬膳スープなども取り入れられれば理想的です。ビタミンCをとるために、柑橘類やリンゴも食べるようにします。

何よりも睡眠をたっぷり取ることが抵抗力を温存しますから、カゼ薬をのんで、室内温度を20度前後、湿度も70%程度に保った寝室で、早めに寝てしまうことです。ナイトキャップをかぶったり、足先が冷えぬよう、靴下をはいて寝ると良い場合もあります。粘膜を乾かさないためにも枕元に飲み水を用意しておくといいでしょう。

いざ！という時あなたは…… ぎっくり腰、椎間板ヘル ニアになったら

痛みが強い間は安静に
痛みが落ち着いたら必ず受診を

●椎間板ヘルニアはお尻や下肢の痛みと痺れが特徴

最も一般的なぎっくり腰は椎間関節性腰痛で、腰をひねったり、重いものを持つとしゃがんだ瞬間に関節周囲の筋肉などに激痛が走り、左右あるいは前後どちらかに曲げられず、立ち上がったとき中腰になるなどの動作が困難になります。

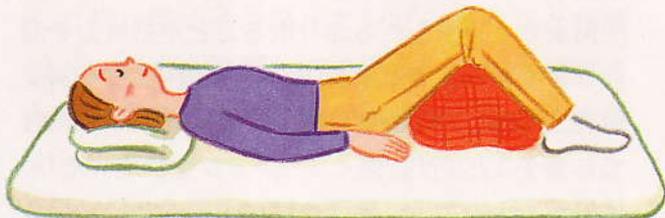
一方、椎間板ヘルニアの場合、積み重なった腰椎の間の髄核が後方へ飛び出し、座骨神経を刺激するもので、腰というよりもお尻や大腿に痛みや痺れを感じるものです。それと原因は異なっても同様の痛み・痺れをもたらすのがお年寄りの変形性腰椎症です。

●まず安静、無理に受診しないこと

ぎっくり腰や急性の椎間板ヘルニアが起きたら、痛みでとても動けるものではありません。場所にもよりますが、無理に遠くまで歩いて受診するのは避け、自宅や医務室が近ければ2～3時間横になって安静にすることで、整形外科を受診しても、痛みが強い間は痛みを止める消炎鎮痛剤と、筋肉が緊張して痛みが強いので筋弛緩剤を投与してくれて、ベッドに横になっているだけです。検査も治療もその後ということになります。

横になる場合、元々人間も四つ足で歩いていたせいから、構造上、足を伸ばすと腰に無理がかかり痛みが強いため、仰向けの場合はひざの下に座布団などを丸めて置き、ひざを立てると痛みがやわらぎます。横向きのときもひざを曲げますが、両ひざが当たって安定せず、ずらすと腰

●ぎっくり腰で痛みが激しいときの安静のとおり方



①仰向けに横になるときは、足を伸ばすと痛みが強いため、ひざを立てる。ひざの下に座布団を折って入れると楽。

の痛みが強まるので、両ひざの間にクッションのようなものを挟んでやると安定します。

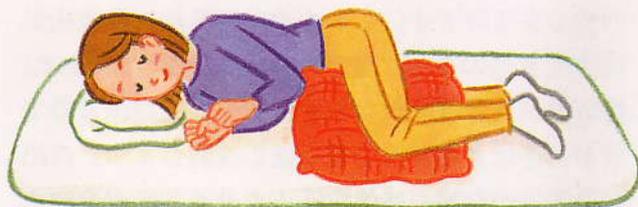
激しく痛むときは市販の消炎鎮痛剤を飲ませるとよいでしょう。また、脂汗をかいて熱も出ているときは、本人が気持ち良ければ冷やします。

痛みも落ち着き、動けるようになったら、ぜひ受診して原因をはっきりさせて適切な治療を受けることです。仕事などが多忙で休めない人ほど、きちんと炎症をとる必要があります。処方薬の方が消炎鎮痛効果も大きく、筋弛緩剤を併用した方がぎっくり腰の痛みも早くとれるということがあります。必要なら短期間の牽引なども行います。また、椎間板ヘルニアでは、髄核は自然に吸収されることも最近分かってきましたが、手術が必要、あるいはした方が良い場合もあり、いずれの場合も2～3週間はかかります。

●ふだんからの予防が大切

直接のきっかけは、下の物を拾い上げたり、重い物を持ち上げるときに、不用意に体をひねったり、腰を曲げることです。よく言われるように、腰をひねった動作はなるべくしないことと、物を持ち上げるときは、腕の力だけで持ち上げず、必ず腰を入れて（片足を前にひざを曲げて）持ち上げることで予防します。

また、腹筋・背筋がなくとも、ふだんから腰の構造を考えた使い方を心掛ければ長期的に予防できると考えられるようになっていきます。実は、腰椎は少し前湾している（お腹の方に出ている）状態が自然で、座っているときもこの腰椎の前湾を保つように心掛けると、ぎっくり腰も椎間板ヘルニアも予防できるというわけです。そのためにはデスクワークをする際、大腿の傾斜が少し（約30度）前傾になるくらいの高さの椅子に深く腰掛けて、背筋を曲げない姿勢を取ることです。どうしても背中が丸くなる場合は、ランバーサポートと言いますが、腰椎の後ろにタオルを丸めて入れたウエストポーチのようなものを当てると楽に良い姿勢を保てます。



②横向きに寝るときも、ひざを曲げると楽で、ひざの間にクッションのようなものを挟むとひざも痛まない。

ク

イ

ズ

Q1

胃・十二指腸潰瘍などを治療している場合、出血がある場合は原則として絶食ですが、痛みなどの症状がある場合には、胃・腸にやさしい食事をとらなければいけません。次のうち、食べてよいもの、避けた方がよいものを探して下さい。



うどん



玄米



豆腐



牛乳



タケノコ



赤身魚



白身魚



炭酸飲料



生クリーム



コーヒー

Q2

寒い季節になりましたが、寒気を感じる時には何らかの病気とも密接に関連しています。次のような寒気を感じたらどんな病気を疑ったらよいでしょうか。1～5の寒気（全身的な寒気）とそれに伴う症状は、A～Eのどの病気が疑われるでしょうか。

1. 突然の寒気がして、ふるえがある
2. 慢性的に寒気を感じていて、脈が遅く息切れがする
3. 慢性的な寒気を感じていて、だるい、皮膚乾燥、脱毛などがある
4. 慢性的な寒気を感じていて、だるい、やせ、脱力感などがある
5. 慢性的な寒気を感じていて、やせていて、高齢者である

- A. 低栄養・栄養失調
- B. 甲状腺機能低下症
- C. 副腎皮質機能低下症
- D. 発熱の前兆
- E. 心不全

答えは次のページです。

クイズ 回答

A1 食べてよいもの=うどん、豆腐、牛乳、白身魚、生クリーム
避けた方がよいもの=玄米、タケノコ、赤身魚、炭酸飲料、コーヒー

内視鏡検査で、治癒期には入っていると診断されたら、特に神経質に食事を規制する必要はありませんが、胃をあまり刺激しない食事を心がけたいものです。

《食べてよいもの》

糖質性食品…重湯、かゆ、くず湯、うどん、パン(トースト)、いも類、野菜類、果物

タンパク質性食品…魚(白身、加工品)、肉(鶏肉、ささみ)、乳製品(牛乳、チーズなど)、大豆製品(豆腐、納豆など)、卵(半熟)

脂肪性食品…バター、マーガリン、生クリーム、植物油

《避けた方がよいもの》

脂の多い肉(ハム、ベーコン、ラードなど)、脂の多い赤身魚(イワシ、サンマ)、タコ、イカ、貝、魚卵(たらこ、筋子)、肉エキス、赤飯、玄米、ライ麦パン、固い豆類、繊維の多い野菜(タケノコ、ゴボウ、レンコン、ふき)、香りの強い野菜(セリ、ニラ、ミョウガ)、酸味の強い果物(甘夏ミカン、レモン)、タバコ、酒類、コーヒー、炭酸飲料

A2 1=D. 発熱の前兆
2=E. 心不全
3=B. 甲状腺機能低下症
4=C. 副腎皮質機能低下症
5=A. 低栄養・栄養失調

「突然の寒気がしてふるえがある」状態は、皆さんもよく体験することだと思います。かぜやインフルエンザにかかったときなど、発熱の前兆として現れます。

甲状腺機能低下症は、甲状腺ホルモンの量が何らかの原因で減ることによって起こります。症状は、寒気、脱毛、皮膚乾燥、などの他に気力がわかない、便秘がちになる、などの症状が出ます。

副腎皮質機能低下症は、副腎皮質ホルモンの分泌が低下しておきます。だるい、やせ、脱力感の他に、食欲不振、吐き気、嘔吐、体重減少などが起こります。

低栄養、栄養失調によって慢性的な寒気が起きるのは主に高齢者です。高齢者で慢性的に寒さを訴えるような場合には、きちんと食事をとっているか、などの生活の観察が大切です。お年寄りにはあまりものを訴えないので周囲の人の注意が大切です。

病気予防のためのライフスタイル ● 骨粗鬆症

骨折が、高齢者の寝たきり原因の第2位になるほど多いことをご存知でしょうか。高齢者が転ぶと、骨折率は50%、つまり2回に1回は骨折しているのです。それは、骨が目の粗い軽石のように脆く折れやすくなっているからです。こういう状態を骨粗鬆症と言いますが、なりやすいかどうか、実は子どもの頃からの習慣に大きく影響されています。つまり、生活習慣病のひとつなのです。

●カルシウムをたくさんとる

子どものうちに骨量を増やすことは、子どもの骨折を予防するだけでなく、激増している骨粗鬆症による骨折の防止につながります。

骨を鍛えて強くするためには、まずカルシウムをたくさん取ることが大事です。厚生省が設定しているカルシウム所要量は、大人で600mg、学童期は700mg、妊娠中は900mgですが、骨を丈夫にするには800~1000mgくらいは取るように心がけたいものです。

●運動—2割多く歩こう

骨は荷重がかかるほど、体を支えるために骨形成を行います。だから、重力に対して2本足で立つことは大事な運動なのです。運動といっても、歩くだけでかなりの効果があります。まず万歩計で、1日にどのくらい歩いているのかを計ってみましょう。1日に1万5千歩から2万歩くらい

歩く子どもは、骨も丈夫です。それを目標に、とりあえずは今より2割多く歩くようにするだけでも、骨密度は高くなってきます。

《歩くときの姿勢》



- あごを引く
- 胸を張り、背筋を伸ばす
- 膝を伸ばし脚はしっかりと伸ばす
- つま先で地面を蹴り、着地はかかとから
- 歩調はいつもより広め70cm~75cmくらいに

1. サービスを受けるには

1) 介護を必要とする本人または家族が申請します。

◎直接、市区町村の担当窓口でも受け付けますが、水戸病院には指定居宅介護支援事業者の『ケアワイド21(水戸病院内：957-3321総婦長室隣り)』や『ニューライフ須恵』で申請を代行することができます。(代行申請)

2) 訪問調査を受けます。

◎申請後、市区町村の職員または介護支援専門員が訪問し、全国一律の基準を用いて心身の状況や日常生活動作など、認定に必要な調査を行います。

3) かかりつけ医の意見書

◎まず、主治医を持つことです。
病気などの状況について医学的な意見を求めます。

4) 要介護認定

◎調査の結果とかかりつけ医の意見をふまえた上で、介護認定審査会で審査します。(二次判定)

◎調査結果は一次判定された意見書を参考に介護認定審査会での二次判定の後、市区町村は『自立』(非該当)、『要支援』『要介護1~5』の認定を行います。

◎認定は申請した日から30日以内に認定結果が通知されます。

◎認定は申請日にさかのぼり有効です。

◎認定は6か月ごとに見直しがされます。

『ケアワイド21』では、要介護度を仮置きした、いわば“暫定介護サービス計画”を作ることができます。これにより、認定がおきる前からサービスの利用ができます。ただし認定確定した後は“正式な介護サービス計画”が作成されます。(作成費用は無料です)

5) サービス計画の作成

◎認定を受けると、介護支援専門員(ケアマネジャー)がご本人やご家族の意見を考慮した上で、一人ひとりの状況に応じたサービス計画を作ります。そして各サービス事業者(訪問介護、訪問看護、通所リハビリテーション事業者など)と連絡調整を行い、要介護度に応じた適切プランを立案します。当然、ご自分で作ることもできますが、時間も労力も費やさないとはいけません。

『ケアワイド21』では、要支援、要介護者のご要望や心身の状態を考慮した上で介護サービス計画をお作りします。また各サービス事業者との調整もすべて行います。もし万が一、ご紹介したサービスで事故などがあった場合も保険に加入しておりますので安心してご利用

いただけます。サービスに苦情やご不満があった場合にも適切かつ速やかに対応いたします。

6) サービスの開始

◎都道府県知事の指定を受けた居宅サービス事業者などから、必要な在宅サービスが受けられます。

◎自宅で生活できない場合、指定介護老人福祉施設や指定介護老人保健施設、長期療養に適した病院の指定介護療養型医療施設などでサービスが受けられます。

2. サービスを受けるときの負担は

1) かかった費用の1割をご負担いただきます。

◎サービスを受けるときには、介護サービスにかかった費用の1割を負担しないといけません。施設入所の場合は、食事代が別負担になります。介護サービス費は、要支援から要介護(1~5)までの6段階で支給限度額が決まっています。また利用料負担が、月に一定額を超えた場合は、高額介護サービス費が支給され、負担が軽減されます。

3. 介護保険で受けられるサービスの色々

1) 在宅サービス

◎自宅を訪問するサービス

・訪問介護(ホームヘルプサービス)・訪問看護・訪問リハビリテーション・訪問入浴介護・居宅療養管理指導

◎施設へ日帰りで通うサービス

・通所リハビリテーション(デイケア)・通所介護(デイサービス)

◎施設へ短期間入所するサービス

・短期入所療養介護・短期入所生活介護

◎福祉用具の貸与や購入、自宅の改修

・福祉用具の貸与や購入費の支給・住宅改修費の支給

◎介護サービス計画の作成

・介護支援サービス(居宅介護支援)

◎その他のサービス

・痴呆老人のグループホーム(痴呆対応型共同生活介護)・有料老人ホームなどでの介護(特定施設入所生活介護)

2) 施設サービス

・介護老人保健福祉施設(特別養護老人ホーム)への入所・介護老人保健施設への入所・介護療養型医療施設(介護体制のととのった病院)

(裏表紙へ続く)

