

『チームワーク』のお話し

居宅介護支援事業所 宮守

ケアマネジャー 小齋 佳代様

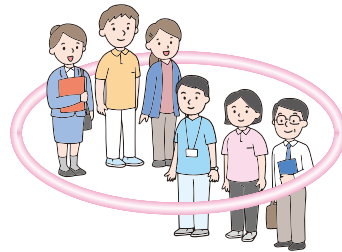
91歳で一人暮らしをしているおばあちゃん。家族は県外に住んでいます。1~2年くらい前から、物忘れがみられるようになり、介護保険のサービスを利用するようになりました。デイサービスを週4回、ヘルパーを週2回利用している他、居宅療養管理指導で薬剤師さんが週1回お薬を届けに来てくれます。月曜日から土曜日まで、必ず誰かがおばあちゃんの家を訪ねています。もちろん、県外に住んでいる家族は毎日電話をくれますし、近所に住む親せきさんは、時々おばあちゃんの様子を見に来てくれます。



おばあちゃんには得意技があります。それは、紙に書いてあることは、何度も読み返すことによって理解することができることです。おばあちゃんが「今日はデイサービスに行く日だったかしら?」「お薬は飲んだかしら?」と思っても、紙に『今日はデイサービスの日です。朝お迎えが来ます。お薬はお迎えが来た時に飲みます』と書いてテーブルに置いておくと、おばあちゃんはその紙を見ては「今日はデイサービスに行く日だな」「お薬はその時飲むんだな」と思い出すのです。月曜日から土曜日まで、代わるがわる関わるサービス提供事業所の皆さんが、予定を書いた紙をテーブルの上に出しておくことで、おばあちゃんは日々の予定や通院の予定を把握して、

血压のお薬も欠かすことなく服用することができているのです。

おばあちゃんを中心に、家族や親戚の皆さん、ご近所の皆さん、主治医の先生、薬剤師さん、ヘルパーさん、デイサービスの職員さん、民生委員さん、まるごと相談員さん・・・たくさんの人たちが取り巻いています。このたくさんの人たちは、ひとつのチームになっています。



ある日、おばあちゃんが体調を崩した時がありました。食事あまり摂れず、ずっと横になって過ごし、衰弱していくのがわかりました。そんな時、おばあちゃんを取り巻くチームの皆が役割を果たすことで、この危機を脱することが出来ました。こうして、91歳のおばあちゃんは、今日も元気に一人暮らしを続けています。

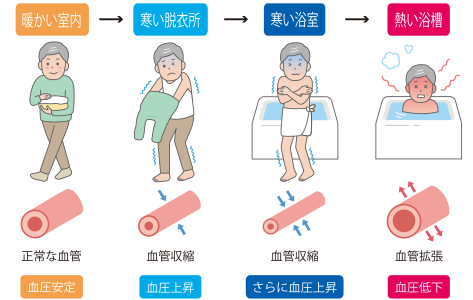
冬場の高血圧対策

「冬場は血圧が高くなる」とよく耳にしますが、その理由についてはご存知でしょうか?さまざまな原因が考えられますが、大きな理由の一つとして寒さによる自律神経への刺激が考えられます。神経が寒さを察知すると体温を下げないように血管が収縮します。血管が狭くなってしまうと血流が悪くなってしまうので、血液を全身へ送り出す力Ⅱ血圧が高値になってしまいます。よって冬の血圧上昇を抑えるには暖かくして過ごすことが大切です。外出時は上着・マフラー・カイロなど防寒対策を充分に行いましょう。



お家の中で過ごすときの部屋の温度はトイレや浴室・脱衣所なども含めた全部屋の平均の温度18度以上が推奨されています。居間は暖かくしているけどほかの部屋は寒いという方も多いのではないのでしょうか?

寒い時期は部屋の温度差による【ヒートショック】が問題になっていきます。暖かい居間から寒い脱衣所・浴室に移動し衣服を脱ぎ、次は浴槽で熱い湯につかる：など温度差のある状況では体・神経が驚いてしまい血圧の急変・心臓の負担により脳卒中や心筋梗塞を起こすことがあります。このような温度差による血圧や心臓への影響・ダメージをヒートショックと言います。特に10度以上の温度差があると危険とされていますので、お家全体を温度差なく暖かく保つことが重要となります。



お風呂に入る前には暖房器具などで脱衣所・浴室内を温めておくといいです(ただし火事には要注意!)。また湯につかるときは熱すぎないぬるめの温度がよいとされています。

寒さ・温度差による血圧の上昇に気をつけながら、東北の寒い冬も健康維持で乗り越えましょう。

ファミリー薬局
薬剤師 深澤 佳純



ファミリー薬局

〒996-0002 秋田県由利本荘市東梵天173番地1
TEL.0184-28-0800 FAX.0184-23-8200

さらに寒くなり、地域によっては雪深くなる季節です。転倒、事故等には十分お気をつけください。