

つくしんぼ

No. 5

2019年 10月発行



訪問看護ステーションつくし

〒352-0001

新座市東北 2-29-35

ワイズプルミエ 3階

電話: 048-487-2345

http://www.tmg-houmonkango.jp/tsukushi/



朝晩の気温が下がり、やっと秋らしい気候になってきました。

1日の中の寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすい時季です。

しっかり食べて、十分な休養をとり体調を整えましょう。

訪問看護師 募集中!

訪問看護師さん募集しています。

興味のある方、是非一度お問い合わせください。

勤務時間

8:30~17:00

○要看護師免許

○要普通自動車運転免許

○自転車に乗れる方

入職希望の方は1日体験も受け付けます。

その他、詳細は直接お問い合わせください。

お問い合わせ先

048-
487-2345

担当; 廣田



国際福祉機器展



9/25~27 東京ビッグサイトで国際福祉機器展が開催されました。会場には大勢の方が見えて大変にぎわっていました。会場はとても広く、1日あっても全部見きれませんでした。

福祉機器は、使いやすいものがどんどん開発されている事に驚きと感心の連続でした。最新のものや開発途中のものも多く、まだ値段がついていなかったり、実用化にはもう少し時間がかかるものなど、興味がつきませんでした。「あの時これが欲しかった」と思うものもありましたが、実際に在宅で使うにはまだ金額が折り合わないものもたくさんあるのが現状です。身近に使いやすいものが出てくることを期待します。



★P00 マスター誕生★

9/28 つくしに P00 マスターが誕生しました。P00 マスターとは排便ケアの専門家です。健康な方でも排便について困っている方は多いと思います。P00 マスターはその方の生活状況などを聞きながら、ご本人がどう管理したいのかを一緒に考え手助けします。まだまだ経験不足ではありますが、地域の役に立てるように頑張ります!



うんちのはなし②



— 便秘について —

3日に1回位はお通じがある様にした方がいい、そんな事を聞いたことがある方はたくさんいるのではないのでしょうか？

では、便秘とはどういう状態の事を言うのでしょうか？日本内科学会では3日程度排便のない状態と定義していますが、はっきりしていないのが現状です。そのため、下剤の使い方もきちんとしたセオリーが確立していませんでした。



便は大腸を移動する間に水分が吸収され、徐々に固まります。大腸を移動する時間は一般的には12~48時間時間と言われてています。しかし個人差があり、これを**排便周期**と言います。

大腸刺激系の下剤は、24時間を超えて効果は発揮しません。その為使用する場合は、直腸まで便がたどり着いた頃に使用するべき薬なのです。

では、皆さんは自分の排便周期を知っていますか？

なかには10日周期と言う人もいます。10日と聞

くと「え？」と思う方も多いと思いますが、硬すぎず緩すぎない**良い硬さの便が一定量以上すっきり出る事**が肝心なのです。(それでも10日はびっくりですね。)

毎日でない気がすまない？

その毎日出している便はどんな硬さのものですか？下剤に依存し過ぎていませんか？

肛門痛がある方など、少し緩めにコントロールしたい方もいるでしょう。本人がすっきり出たと感じているのであれば、必要に応じて下剤を使用することは問題ありません。しかし、必要性や効果についてアセスメントせずに薬に頼っている方も多く見かけます。

下剤の長期使用は少なからず体に影響があります。効果を見極めて、自分にあった最低量で調整したいものです。

一度、「毎日排便がないと便秘」と言う思い込みを振り払って、きちんと排便についてアセスメントしてみたいはいかがですか？



訪問看護の現場から

A氏は70代の慢性閉塞性呼吸不全(COPD)、癌末期の方です。重度のCOPDのため、ネーザルハイフロー療法を導入して自宅に退院することになりました。この治療法は在宅ではまだ導入事例が少なく、もちろん私達も初めての経験でした。機械の管理が難しいとの前情報があり、担当の在宅医は在宅療養は無理だと話していました。しかし、本人とご家族の強い希望があり在宅療養に踏み切りました。病状の悪化に伴い想定外の数々のトラブルはありましたが、たくさんの協力を得てなんとか在宅療養を継続しました。

本人や家族の強い意思とそれを支えたいと思う周囲の思いがあれば、無理と思われてもできる事もあると、在宅の力のすごさを改めて実感しました。