

介護される方のお力になりたい。

私が三つ葉に勤務するようになってから、この四月で丸3年が過ぎました。それ以前には内科医として病院に約10年勤めていましたが、病院では経験できなかったことを、この3年間でたくさん経験してきました。そのなかでも強く印象に残るのは、介護者の方がどれほど愛情を持って患者さんの介護をされているかということです。

病院に勤めている時は、人手も設備もある病院こそ最高の療養環境であると思っていました。しかし在宅で熱心に介護されているご家族にとって、入院で受けられるサービス(特に介護サービス)は決

して十分に満足行くものではないようです。吸引や体位変換の回数、保清、食事の介助などが不十分になりやすいようです。介護されている方の中には、入院すると心配だから毎日泊まり込まなくてはならず「逆に大変」とおっしゃる方もみえます。

今は、病状が許すのであれば自宅が最高の療養環境であろうと思うようになりました。しかしそれを支えているのは介護者の方の多大なご苦労だということも深く認識するようになりました。

これからも患者さんだけでなく、介護される方のお力になれるように日々診療に励んでいきます。  
(浅井・医師)



● 掲示板 ●

●「あいさつ週間」を実施しました。

あいさつはコミュニケーションの基本です。三つ葉では、風通しがよく、いま以上にチームワークの良い組織をめざして、いろいろな取り組みを行っています。4月中旬には、「あいさつ週間」を実施しました。

朝は「おはようございます!」  
夕方なら「お疲れさまです!」  
当たり前のことですが、気持ちの良いものですね。



●保険証のご提示をお願いいたします。

健康保険証・介護保険証などに変更があった場合は、必ず訪問する医師にお知らせください。よろしくお願いたします。

三つ葉のスタッフ紹介

こんにちは、医療事務の下堂前です。

在宅医療では、訪問看護師さんやケアマネジャーさんなど介護スタッフの方々と連携することが大変多く、そのための書類もたくさん発生します。私が携わっているのは、訪問看護指示書など、三つ葉の医師と連携先との間で交わされるさまざまな書類の受発信です。医師の指示が確実に連携先へ届き、患者さんのケアが迅速に進められるよう、書類のやりとりもしっかり行うよう心掛けています。

ほかにも患者さんが、主治医からの書類を必要とされる場合があると思います。例えば役所に求められるようなものです。私たちが取り扱ったことがない書類でも、きちんと調べて対応させていただきますので、わからないことがあればお気軽に相談してくださいね。



医療法人 三つ葉  
三つ葉在宅クリニック  
〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通 3-12  
御器所ステーションビル 3F  
TEL 052-858-3281 FAX 052-858-3282  
URL http://www.mitsuba-clinic.jp

三つ葉しんぶん係メールアドレス  
tsubuyaki@mitsuba-clinic.jp



■ 私たちの理念

最高の在宅サービスを提供し  
安心して暮らせる社会を創造する



■ 安心を支えるために...

いつでも  
お応えします  
患者さんが  
中心です  
地域で  
支えます

三つ葉しんぶん



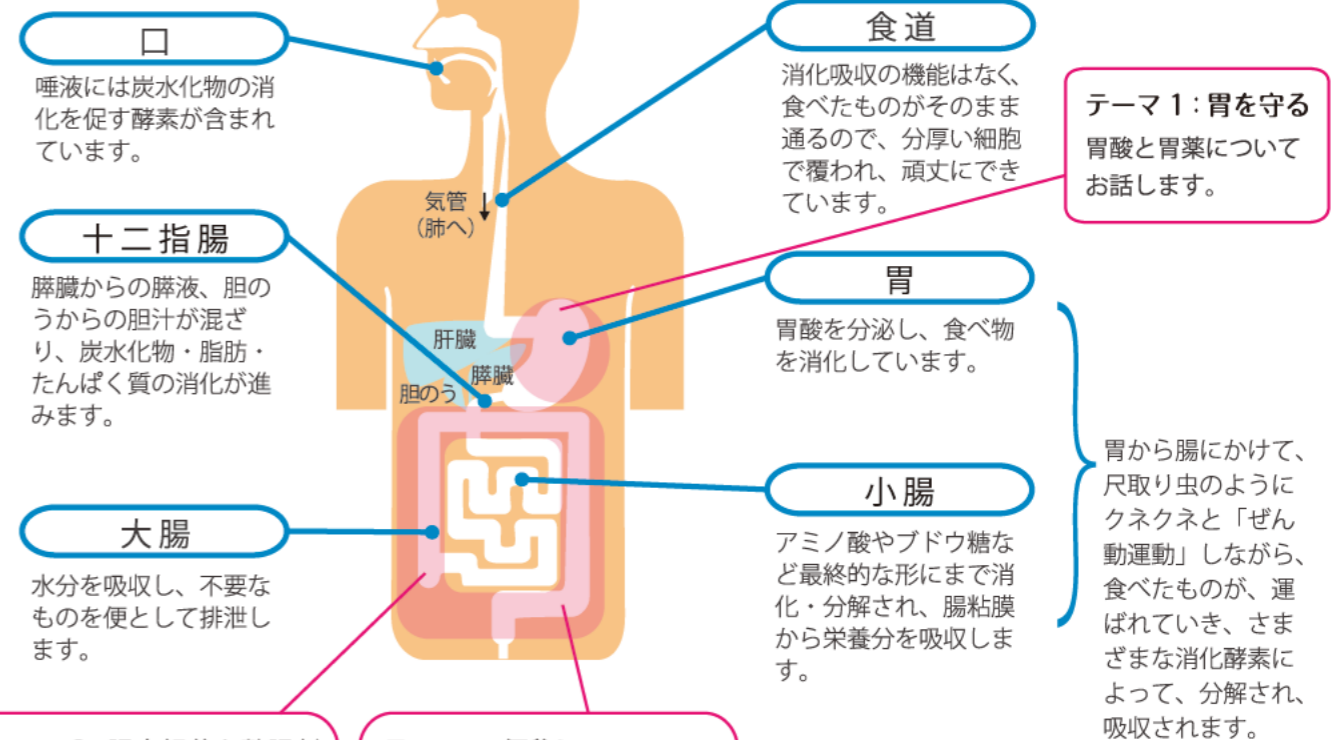
「三つ葉しんぶん」は患者さん・ご家族と、三つ葉医師・スタッフの双方向通信です。

食べ物の通る道

口から摂った食べ物は、食道を通過して胃に入り小腸に到達するまでに、胃酸や胆汁・膵液、さまざまな酵素によって消化・分解され、生命活動に必要な栄養素となって吸収されます。そして、

最後に大腸で水分が吸収され、排泄されます。大切な食べ物の通り道。どんなことが行われているのでしょうか。知っているようで知らないことも結構あるのではないのでしょうか。

● 消化管の全体像 ●



テーマ1: 胃を守る  
胃酸と胃薬について  
お話しします。

胃から腸にかけて、尺取り虫のようにクネクネと「ぜん動運動」しながら、食べたものが、運ばれていき、さまざまな消化酵素によって、分解され、吸収されます。

テーマ2: 腸内細菌と整腸剤  
人の腸内には100種類以上の腸内細菌がいます。その作用と、整腸剤についてお話しします。

テーマ3: 便秘について  
便秘は辛いですね。三つ葉の患者さんが最も多く飲んでいらっしゃるお薬・便秘薬の種類についてお話しします。

次のページで、テーマ1~3についてご紹介いたします。

介護食の試食会 Part 2

4月中旬、再び介護食の試食会を行いました。この春、新聞に大きな広告が載ったことで話題になった食品。何人かの患者さんからご質問をいただいたため、私たちが実際に食べてみようということになりました。

イーエヌ大塚製菓の「あい〜と」は、酵素を使用して食材を柔らかくすることで、もともとの形や風味を保ったまま、歯ぐきでも噛めるほど

の状態にした介護食です。現在60種類のおそうごメニューが出ており、インターネット通販などで購入することができます。(次のページへ続く)





## 食べ物の通る道

食事は、私たちが生きていくうえで、一番大切なことのひとつです。いつまでも、健康に美味しく食べることができればいいのですが、加齢とともにいろいろな機能が少しずつ衰えていくのも事実です。三つ葉の患者さんによく起きている症状や、よく処方するお薬についてポイントを紹介します。

### テーマ1：胃を守る

食べたものが最初に入る部屋「胃」。ここで分泌され、消化を助けるのが胃酸です。この胃酸はご存じのとおり強烈な酸性（pH1～2）で、消化のほかに、口から入ってきたさまざまな雑菌を殺す役割も果たしています。

胃自身は、胃酸によって自らが消化されないよう粘液を出して、その内側を保護しています。この内側が荒れてしまうと大変です。それを守る胃薬には次のようなものがあります。



#### ●主な胃薬の種類

胃酸の分泌を抑える	胃酸の分泌量が必要以上に増えると、胃炎・胃潰瘍などを起こしてしまいます。「ガスター」「タケプロン」「オメプラール」などは、胃酸の分泌を抑える作用があります。
胃の粘膜を保護する	鎮痛剤などを処方したときには、それらの薬で胃が荒れるのを防ぐために胃薬と一緒に飲んでいただきます。胃の粘膜を丈夫にする作用がある「ムコスタ」などです。

そのほかに、消化を助けるお薬、食欲がないときに胃のはたらきを活発にするお薬などがあります。

### 介護食を試食してみても...

見た目は普通の食事と変わらないのに舌や歯ぐきで押しつぶせるほど柔らかいのが、この食品の特徴です。蒸し器や電子レンジで温めていただきます。

- 咀嚼が難しい方 (ソフト食を召し上がっている方) 基本的に食べることが可能です。
- 嚥下が難しい方 (ゼリー食を召し上がっている方) 難しいかもしれませんが、医師にご相談ください。



担当している患者さんから「これ、どうでしょう?」と質問を受け、興味を持ったので、みんなで食べてみました。やはり形が残っていて、目で見てきれいであることは食事の大切なポイントですね。実際に食べてみた患者さんからは、「少し味が濃い」という声も耳にしましたが、塩分というより出汁をきかせているそうです。忙しい介護生活、こうした食品をときどき食卓に採り入れてみるのも楽しいのではないかと思います。(神谷・医師)



「食欲は目から湧く」と言っているほど、料理の見た目は重要だと思います。中にはバサつきがある食材もあり、舌の動きが低下している、飲み込みづらいという方には注意が必要かと思われますが、硬いものが食べられない方にとって、筍や蓮根、ステーキなどが食卓に並ぶのは喜ばしいことではないかと思いました。食事はいつまでも楽しいものであってほしいですね。(土井内・診療サポート)



### テーマ2：腸内細菌と整腸剤

食べたものが消化されて、栄養素を身体に供給した後、外に出ていく準備をするのが大腸です。私たちの腸内には1人当たり100種類以上、100兆個以上の腸内細菌が生息し、このバランスが日々の生活にも大きく関わっています。腸内細菌は大きく3つの種類に分けられます。

#### ●腸内細菌の種類

善玉菌	ひよりみ日和見菌	悪玉菌
ビフィズス菌、乳酸菌など、病原菌の増殖を抑え、免疫を高めるなど、腸内の環境を整えてくれる、私たちの身体に必要な菌です。水分の吸収を促すので下痢にも効きます。	健康なときはおとなしくしていますが、善玉菌が優勢になったときは、善玉菌の味方をして、悪玉菌が優勢になれば、悪玉菌の味方をします。	ウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌(有毒株)などが代表的です。細菌毒素や発がん物質の産生も促し、腸内腐敗にもつながります。

#### 😊下痢にはまず穏やかに善玉菌

下痢のときには、すぐに強い下痢止めを処方するよりも、「ラックビー」(ビフィズス菌)、「ピオフェルミン」(乳酸菌)といった穏やかな作用のお薬を飲んでいただくことも多いです。腸内に悪い菌がいる場合は、ある程度は便を出した方が良く考えるからです。

#### 😊抗生剤と腸内細菌

抗生剤は、善玉菌を含めた腸内細菌も殺してしまいます。代わりに毒素を出す悪い菌が増え、腸炎や下痢を起こしてしまうことがあります。不必要な抗生剤を長期に飲むことは避け、医師の指示に従ってください。

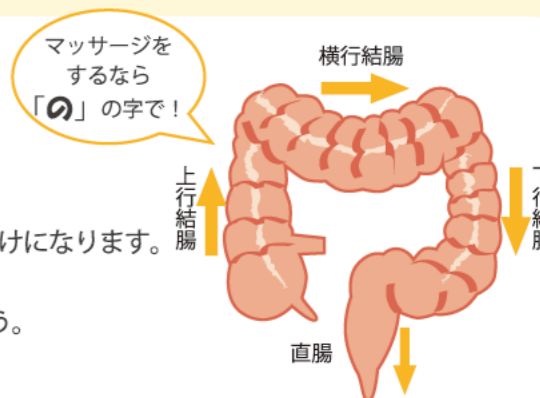
### テーマ3：便秘について

三つ葉の患者さんに、最もたくさん処方しているお薬は「便秘薬」です。高齢になると、便秘になりやすいのです。その理由と対策は、

- ・腸の動きが鈍くなる・・・腸の方向に沿ってお腹をなでるだけでも助けになります。
- ・身体を動かさなくなる・・・動ける方はなるべく動きましょう。
- ・水分の摂取量が減る・・・お水やお茶など適度な水分を摂りましょう。

#### ●主な便秘薬

パントテン酸	水溶性ビタミンの一種で、腸のぜん動運動を促します。	まずは穏やかな作用のこの2つの薬と一緒に飲んでいただき様子を見る人が多いです。
酸化マグネシウム	腸内の水分を引き留めて、便を柔らかくします。	
刺激性の下剤	「プルゼニド」や「ラキソベロン」などで、腸を刺激して便を出します。個人によって効き目が異なるので、様子を見ながら量を調節しています。	
浣腸・座薬	下行結腸まで便が来ているのに硬くなってしまっているときに使います。	



ほかの目的で使っていたらいる薬剤の中には、便秘を誘発するものも多いので、体調を考えながら処方しています。