



仲間として、一緒に見る

患者さんが亡くなった後、ご家族の方とお話することがあります。そのうち多くの方がある種の後悔の念をいだいていらつやいます。

「もっと、もっとがんばれたはずなのに」と。

「何をおっしゃいますか！あんなにがんばってきたじゃないですか！」

私は、仲間として一緒に見てきて、ちゃんと知っていますよ。心の底からほめたたえて差し上げたいと感じています。

一方で、「やりきった」という清々しい満足感を覚えておられるご遺族もいらつやいます。初めは

半ばパニックになっていましたが、患者さん本人の「自宅にいたい」という想いが強かったので、「一緒にがんばりましょう」とお話しするうちに、最期まで立派に介護を続けられました。公園などで時々お目にかかる方で、いつも「あのときがんばりましたね！」とたえあっています。

介護・看護を続けるということは大変なことです。途中で施設などの選択肢を選ぶことも、まったく間違いではないと思います。

でも在宅にいらつやる限り、私は仲間として、同志として力になりたいと思っています。

(坂野・医師)



● 掲示板 ●

●「これからの過ごし方について」

人は誰も、その命を終える日が必ずやってきます。そして、大切な人との別れはとても悲しいものです。

そのことを、しっかり受け止めて乗り越えるには、最期にどんなことが起こるのかを知っておくことが助けになります。

自らの人生をどう終えるのか、看取るご家族が知っておくと良いことなどが、具体的に解説されたパンフレット(コピー)をご用意しています。

ご興味のある方は、医師にお問い合わせください。



緩和ケア普及のための地域プロジェクト編



三つ葉のスタッフ紹介

こんにちは、診療サポートの中村です。

私たちは、医師とともに患者さん宅を訪問します。医療者ではないので医療行為は行いませんが、訪問スケジュールの管理や往診車の運転、診療道具の準備・管理、カルテ入力補助など、さまざまな業務を行います。その目的は、医師が診療そのものに最大限集中し、患者さんにとって最も良い診療を提供できること。そのために私たちは医師との信頼関係をとても大事にしています。

訪問の際、ときどき私たちの座る場所などをお気遣いいただくことがあるのですが、私たちはまさに「黒子」のように動き、立ち回る存在。だから、ご心配は無用です。

でも、目立たないながらも「いないと、なんか物足りないなあ」という存在になりたいと思っています。



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

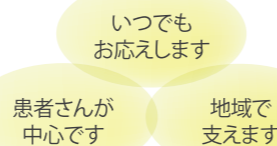


■ 私たちの理念

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...



三つ葉しんぶん 12



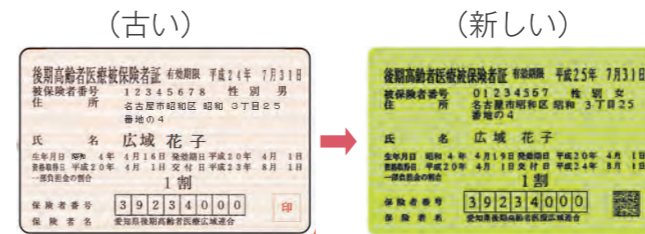
2012年7月号

「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。

保険証が変わります！

8月は後期高齢者医療保険証の更新時期です。75歳以上の方の保険証が新しくなります。

①保険証の色が変わります。



- ②有効期限は「平成25年7月31日」となります。
- ③7月下旬に、お住まいの市町村から郵送されます。

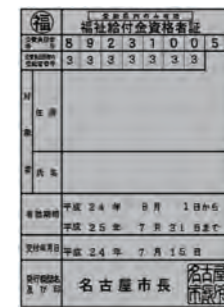
お手元に届きましたら、**医師にお見せください。**コピーをご用意できる方は、コピーをお渡しいただけると大変助かります。

三つ葉の診療は保険診療です。病院や外来のクリニックに行くと、毎月保険証の提示を求められるのと同じように、患者さんの健康保険証・介護保険証をきちんと確認させていただく必要があります。ご協力よろしくお願いいたします。

医療証も変わります！

福祉給付金資格者証や障害を持たれている方の医療証も更新されます。

福祉給付金資格者証



障医療証



いずれも

- ①有効期限は「平成25年7月31日」となります。
- ②7月下旬に、お住まいの市町村から郵送されます。**保険証と一緒に、医師にご提示ください。**

声

患者さんにご家族からのお便り



ディズニーランドに行ってきました！

突然の事故により、娘が重度頸部外傷で車椅子、気管切開、胃瘻の状態在宅生活となり4年目を迎えます。三つ葉の先生のおかげで2年前に気管切開、胃瘻を閉じることができ、5月には新幹線で東京ディズニーランドへ行ってきました。手厚いサポートと迅速な対応により、安心して在宅生活を送ることができ、感謝しています。



ハプニングも乗り越えて。

先日、母がスシをのどに詰まらせ仮死状態になり、救急隊が出動して、あやうく一命を助けていただくというハプニングに遭遇しました。三つ葉さんにバトンタッチすることができてホッとしました。



お便りをありがとうございました。皆さまの日ごろの出来事、想いなど、お便りをお待ちしています。三つ葉しんぶんへのご感想やご質問、こんな特集をしてほしい、というご意見も大歓迎です。同封のはがきをご利用ください。

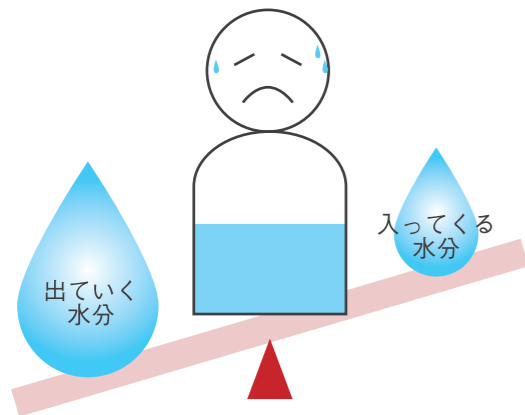


脱水症と熱中症

梅雨が明けるちょうど今ごろ、緊急往診が突然グンと増えることがよくあります。急に暑くなり、脱水症や熱中症になる方が多いのです。特に昨年来、電力不足が取りざたされる中、暑いのにクーラーをかけずにがまんされている方もいらっしゃるでしょう。節電も大切ですが、体調管理はもっと大切です。室温と水分摂取量を調節して、暑い夏を乗り切りましょう。

●脱水症とは

体内の水分量が不足した状態です。身体から出ていく水分と身体に入ってくる水分量のバランスが崩れたときに、いろいろな症状が出ます。



●高齢者はなぜ脱水になりやすいの？

高齢になると、残念ながら脱水にもなりやすくなります。もともと人間のからだは、体重の60%ほどが水分です。ところが高齢者の場合は筋肉量などが減るため、50%ほどになります。さらに、以下のような条件が加わります。

「夜中にトイレに行きたくない」などの理由で、水分を摂らない。

「のどが渴いた」と感じにくくなる。

食事の量が減り、食べ物から摂取する水分量が減る。

普通の大人 60%
高齢者 50%

●脱水症の症状

脱水症の初期症状は、風邪の症状に似ています。

- ・なんとなく元気がない
- ・微熱が出る
- ・皮膚が乾燥する（わきの下がわかりやすい）
- ・唾液の分泌量が減り、口・喉が渴く
- ・おしっこの色が濃い・量が少ない

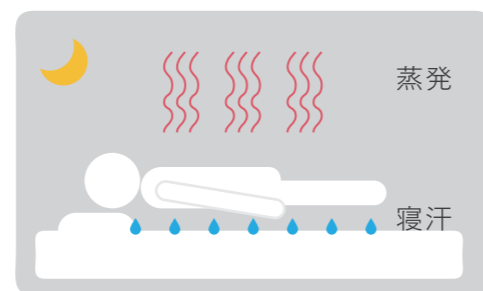
症状が進むと、次のような状態にもなります。

- ・脈が早くて弱い
- ・呼吸が荒い
- ・意識レベルが低下してウトウトしている

ひどい時はせん妄などの精神症状が現れたり、昏睡状態に陥って命を落とす危険もあります。

●寝ているだけでも失われる水分

私たちは、何もせずに寝ているだけでも1日1リットルほどの水分を失います。鼻や口、皮膚の呼吸によって、蒸発しているのです。また高温多湿の状態では、うまく体温を調節できず汗をかき続け、必要以上に水分が失われます。



●体から出ていく水分（1日当たり）

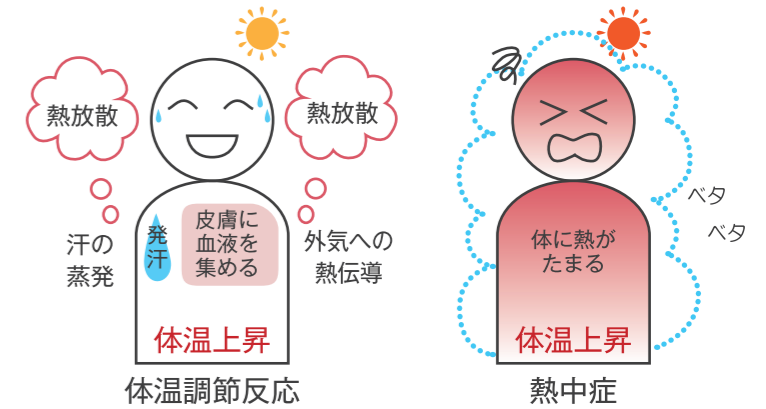
- ・汗や皮膚からの蒸発 約1.0リットル
- ・尿・便による排泄 約1.5リットル

●熱中症とは

体温よりも気温が低ければ、皮膚から空気中へ熱が移りやすく、体温の上昇を抑えることができます。また、ある程度気温が高くても湿度が低ければ汗をかくことで熱が奪われ、体温を上手にコントロールすることができます。

ところが、日本の夏は高温多湿。なかなか過ごしにくい環境なのです。

また、室内でも熱中症になることがあります。特に高齢者の方や、病気の方は要注意です。



熱中症かな、と思ったら

- ・まず涼しい場所へ（ご家庭内ならクーラーをかける、風通しの良いところへ移動するなど）。
- ・アイスパックや冷水で絞ったタオルなどでわきの下や首回りを冷やす。
- ・高熱、吐き気や嘔吐、意識障害やけいれんなどの症状がある場合には、すぐにお電話ください。

しっかり水分を摂り、涼しくして夏を乗り切りましょう！



出ていく水分を補うには、1日1～1.5リットルくらいの水分が必要です。まずはお食事をきちんとして、汗をかきやすい夏は、もう少し意識して増やしましょう。

汗と一緒に出ていってしまう電解質（塩分など）も補う必要があります。イオン飲料なども上手に利用したいですね。

●水分摂取のめやす（1日当たり）

- ・食事 約1.0リットル
- ・飲み物 約1.5リットル
- ・その他 約0.3リットル

●水分摂取の例（1日の生活の中で）



水分摂取に役立つ食べ物・飲み物

●水分の多い果物
スイカも水分が多くてさっぱりするので暑いときにはいいですね。塩を少しかければ甘みも増し、塩分も補給できます。但し、利尿効果も高いので食べ過ぎには注意してください。

●経口補水液（イオン飲料）

水分と電解質をすばやく補給できるように塩分と糖質を調整した飲み物です。これらを一緒に摂取すると水分の吸収を促進させます。

