

お一人暮らしの最期

先日、私たちが長年診ていた女性が自宅で亡くなりました。ほぼ一人暮らしで、30年程前から関節リウマチを患い、心不全や骨折なども併発し、私たちとも7年近くのお付き合いになっていました。

自分で家事をするのも難しい状態でしたが、介護や看護の支援を受けて、非常に前向きに朗らかに過ごされていました。徐々に弱ってきて、亡くなる半年くらい前からほぼベッド上の生活でした。

「家で過ごしたい」という想いが非常に強く、自分の美学に基づいて生活するには入院や施設に入るより、絶対家がいいということを常々おっしゃっていました。私たちもその想いを尊重しながら関わらせていただき、最期まで家で過ごすこと

ができて、非常に感慨深いものがありました。

一人暮らしの方はどんどん増えています。私たちも多くの独居の方の自宅での看取りをしてきました。その中で感じることは、何かあった時の医療体制も大事ですが、介護体制の方がより大事だということです。食事、排泄、入浴などの生活の基本の支援を1日複数回の訪問介護によって実現できれば、たいいていの方が最期まで家で生活を維持することができます。その介護事業者を支援するのも医療の役割であり、一人暮らしの方の支援ほど、医療と介護の密な連携が重要になってきます。

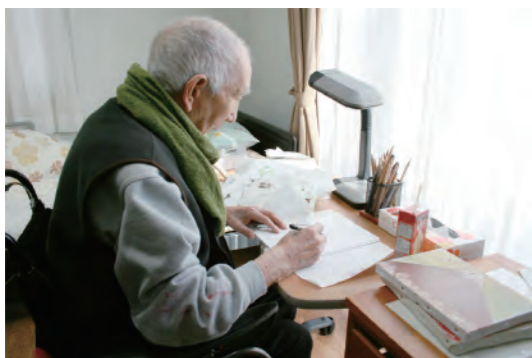
自分自身のことを考えても、将来必ず同居者や介護者がそばに居るという保証はないわけですので、介護者がいなくても家での生活を望む人が、安心して暮らせるような地域体制づくりを、今後も目指していきたいと思っています。(船木・医師)



● 掲示板 ●

● 今月のひとコマ ~ ただいま創作活動中!

12月号でご紹介したOさん。日本語辞典を破って、その中から選んだ言葉を元に、いつも原稿用紙に何かを書いておられます。前回はお休み中でしたが、今日は午後の暖かい陽を浴びて、机に向かっていらっしゃいました。



三つ葉のスタッフ紹介

はじめまして! 診療サポートの土井内です。診療サポートは主に往診車の運転、医師に同行し診療の補助、予約スケジュールの調整などを行います。

診療サポートの魅力は、医師とともに訪問し、さまざまな患者さんと出会えることです。患者さんやご家族の笑顔、頑張る姿を身近に感じたり、人生の先輩である患者さんやご家族の話を聞いたり、日々感動をいただいています。診療を補助することで、患者さん、ご家族と医師の話す時間が増え、より安心して在宅生活を送っていただくお力添えができればと思います。まだまだできることは少ないですが、私も一緒にお話を拝聴し、お気持ちを理解し、少しでも支えることができるよう努めています。



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

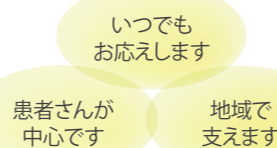


■ 私たちの理念

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」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。

患者さんアンケートより

先月お願いしました患者さん満足度調査では、多くの方からご返信をいただきました。皆さま、おいそがしい中、ご協力ありがとうございました。

ご家族の想い、スタッフへの温かい励ましのお言

葉など、たくさんの貴重なご意見をいただいております。結果については次回ご報告したいと思います。今回は特に「三つ葉しんぶん」にいただいたご意見をご紹介します。

声

皆さんの声に勇気づけられます。

— 声欄は、孤独になりがちな介護者に「あ、同じように考えている人もいる」と勇気づけられたり、そういう方法もあるのだと教えられたり、助けられたりしています。

— 三つ葉しんぶんのお便り欄をもう少し増やしたらどうかな、と思います。

— 介護されるご家族同士の交流が、この紙上で少しでもできたらと思っています。お葉書をたくさんいただいたら、お便り欄はどんどん広げたいと思っています。どしどしお寄せください。

特集は勉強になります。

— 毎回体のしくみや対応策を教えてくださいますが、私はヘルペスの後遺症やそれに伴う湿疹、また真菌などで悩んでいます。いろいろなお薬をいただき、每晚塗っておりますが、2月号で詳しく紹介していただいて、目からウロコが落ちる思いです。

— 「在宅医療の豆知識」はイラスト入りで分かりやすく多めに勉強になります。何度も読み返すうちに、なるほどそうだったのか、学べる知識がいっぱいと、楽しく啓蒙される恵みに与っております。

— こうしたお声には大きく励まされます。今月は皮膚の病気の続編をお伝えしていますが、いかがでしたでしょうか。少しでも皆さんの在宅生活のお役に立てるよう、これからも努力いたします!

医師コラム&スタッフ紹介を読んで。

— 2月号「桜梅桃李」の松尾先生の記事で、「その方の人生と向き合って、その方の生きる力を感じ取れるような医師になりたい」という言葉に感動しました。三つ葉の先生方は皆さんそんなのだろうなあと感じました。

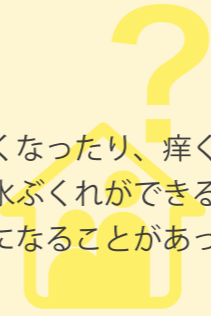
— 毎月の三つ葉しんぶんを興味深く拝読しております。日ごろお会いすることのないスタッフの方々のご活躍のご様子が生き生きと伝わってきます。

在宅医療に対して皆様が高い理念を、熱意を堅持しておられるのを知り、私も嬉しい驚きを感じています。真摯に努力と研鑽を重ねておられる日々が、さらに医療の内容の充実を結果するものと期待しています。

— 医師をはじめさまざまな職種のスタッフがいりますが、患者さんにご家族が安心して暮らせるように、という同じ思いでがんばっています。これからも、よろしく願いいたします。

## 在宅でよくある皮膚のトラブル②

前回に引き続き、湿疹のお話をします。湿疹は皮膚の炎症で、赤くなったり、痒くなったり、時には痛みを伴うこともあります。カサカサする、ジクジクする、水ぶくれができる…など不快なこともたくさん。原因や症状により対応が異なりますので、気になることがあったら放置せず、医師にご相談くださいね。



### 湿疹の原因とお薬 (おさらい)

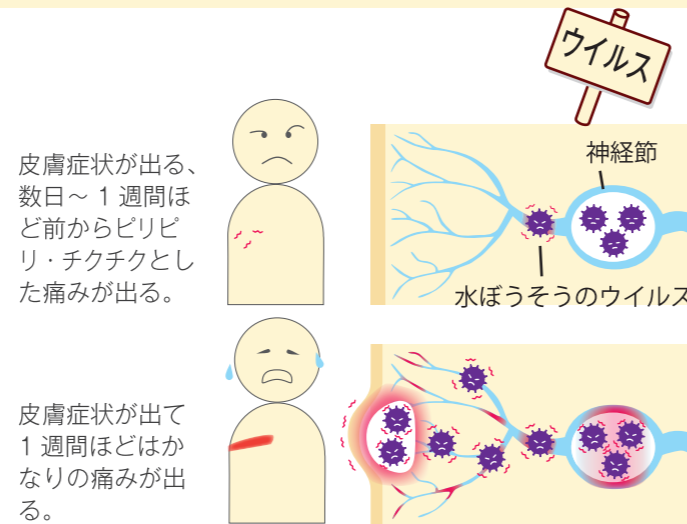
今日はピンクで示した皮膚の病気についてご紹介します。

主な原因	主な皮膚炎	主な治療法
ウイルスによるもの	口唇ヘルペス、 <b>帯状疱疹</b> <b>尋常性疣贅 (いぼ)</b> 麻疹 (はしか)、風疹	抗ウイルス薬
細菌によるもの	<b>蜂巣炎</b> 伝染性膿痂疹 (とびひ)	抗生剤
真菌によるもの	白癬 (水虫) 脂漏性皮膚炎	抗真菌薬
その他	乾燥 かぶれ ダニ アレルギー 自己免疫疾患	ステロイド剤 など

### ヘルペスと帯状疱疹

「帯状疱疹」は、体の片側に起きる強い痛みと、痛みがある部分に赤み、ブツブツ、水ぶくれが帯状にできる病気です。多くの方が子どもの頃に罹る「水ぼうそう」を引き起こす「水痘ウイルス」というヘルペスの一種が原因です。

帯状疱疹は特に高齢者に多く、患者の約70%は50歳以上といわれています。水ぼうそうに罹った後、そのウイルスが脳や脊髄の神経に潜んでいて、免疫力が落ちた時などにムクムクと皮膚に出てきます。

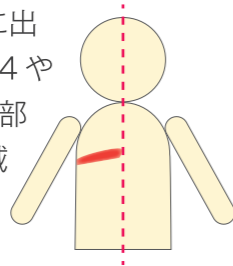


皮膚症状が出る、数日～1週間ほど前からピリピリ・チクチクとした痛みが出る。

皮膚症状が出て1週間ほどはかなりの痛みが出る。

### ■ 帯状疱疹の特徴

帯状疱疹は、身体の片側のみに出ることと、脊髄神経の神経根 (C4 や T3 などと呼ばれる一つひとつの部位) が皮膚の感覚を支配する領域に沿って帯状に発症することが大きな特徴です。



下図は、脊髄神経と皮膚領域の関係を示しています。

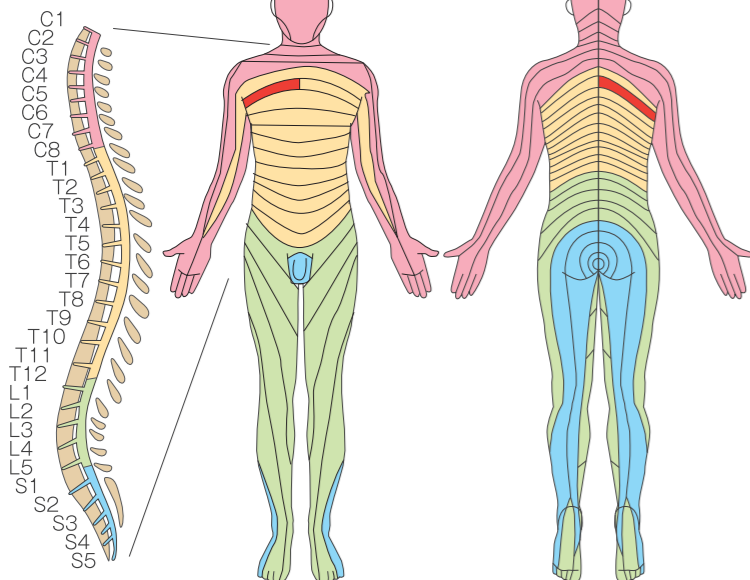
### ■ 帯状疱疹後神経痛

帯状疱疹にはよく効く薬がありますが、ウイルスの攻撃によって神経に痕が残ってしまい、3カ月ほど経っても痛みが残る場合があります。これを「帯状疱疹後神経痛」といいます。

これを防ぐには発症後なるべく早くに抗ウイルス薬を投与することが大切です。帯状疱疹の初期には、かぶれや虫さされと勘違いしやすいので、気になる痛みについては医師に相談してください。

### ● ヘルペスはみんな持っている

ヘルペスはだれもが感染している一般的なウイルスです。他に「口唇ヘルペス」や「性器ヘルペス」がよく見られますが、これらは「単純ヘルペスウイルス」といって、水痘・帯状疱疹ウイルスとは種類が異なります。

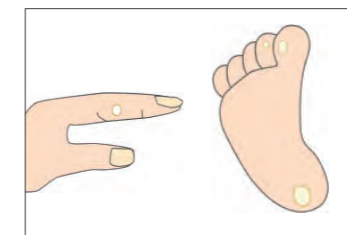


### 尋常性疣贅 (いぼ)

「じんじょうせいゆうぜい」と読みます。すごく難しい名ですが、いわゆる「いぼ」です。手、足、顔など、露出している部分によくできます。原因は、ヒトパピロマウイルスというウイルスです。

特に足の裏にできるとタコやウオノメと見間違えることもあります。根本的に違うものです。下手に自分で削ったり、角質を軟化させるだけの薬を使ったりすると、かえって悪化させてしまうことがあります。また、ウイルスですので感染し、広がったり、人にうつしたりしてしまいます。

治療では、液体窒素で冷たくする「凍結療法」が一般的で、皮膚科の受診が必要になります。



### ほうそうえん ほうかしきえん 蜂巣炎 (蜂窩織炎)

皮膚の深いところから皮下脂肪組織にかけての化膿性の炎症で、黄色ブドウ球菌などさまざまな細菌が原因となります。毛穴や小さな傷から、皮膚の内部へ感染していきます。

患部が赤くはれ、熱をもち、痛みが出ますので、患部を冷やしたり、位置を高くして安静にし、抗生剤を服用します。



### 疥癬 (通常疥癬)

「ヒゼンダニ」という肉眼では見えないほどの小さなダニが皮膚の角質層に寄生します。ヒゼンダニの生活には、人間の肌のぬくもりと湿度がちょうどよいからです。手のひらや指の間、わきの下、足の裏、外陰部などに、「疥癬トンネル」という横穴を掘り、卵を産みつけて繁殖します。

小さな赤いボツボツができ、とくに夜間に強いかゆみを生じるのが特徴です。皮膚や衣類、寝具等の接触で感染し、潜伏期間は1～2カ月ほどです。

治療はダニを駆除するための飲み薬とかゆみ止めの塗り薬が使われます。基本的に皮膚科を受診していただくよう紹介しています。

老人ホームやショートステイなどの施設で集団発生すると厄介ですが、通常疥癬であれば対応は難しくありません。「角化型疥癬」という感染力の強い種類では、隔離も必要になります。



### 在宅医療の豆知識

#### 薬疹

薬の副作用によって皮膚に発疹が起こるもので、ほとんどはアレルギー反応によるものです。症状はさまざまです。

薬疹が出たら、原因と考えられる薬をすぐに中止します。また、その薬が二度と使われることのないよう、きちんと名前を覚えておき、新規で医療機関にかかるときには必ず申告しましょう。