

患者さんとの時間を大切にしたい。

こんにちは！井村です。昨年7月、あるきっかけで三つ葉の一員となりました。それまで10年間、大学病院を中心に病院の泌尿器科医として勤めていました。

在宅医療では、何より、患者さんと接する時間が長いのが素晴らしい。患者さんの暮らしや人生の背景が見えます。たくさん感謝の言葉をいただく機会があり、医師であるこちらが癒されてしまうこともあります。自分はずっと、こういう診療を求めているのだと感じています。毎日が充実しています。

がんの末期で、つい先日亡くなられた患者さんのところへは、最初の1カ月間ほぼ毎日訪問しました。毎日お会いするうちに、ご本人やご家族といろいろなお話をするようになりました。患者さんのことを知るほど「もっと一生懸命やりたい」と思いました。

亡くなってからご家族を訪問したとき、「先生が毎日来てくださったから、家で看取ることができた」という言葉をいただいたときには、本当に嬉しかったです。

今後さらに内科的な知識を深め、患者さんやご家族の悩みや苦しみを解決するお手伝いをできるようにになりたいと思っています。(井村・医師)



● 掲示板 ●

● アンケートご協力ありがとうございました。

2月の中旬からお願いしていました「在宅診療に関するアンケート調査」へのご協力、誠にありがとうございました。たくさん貴重なご意見をいただきました。医師・スタッフ一同、いただいたお言葉を受け止め、できることから改善に努めてまいります。「三つ葉しんぶん」でも来月から取り上げていきたいと思えます。

● 皆様からのお便りお待ちしております。

私たちはアンケートにとどまらず、常に患者さんからの声を募集しています。医師やスタッフへのご質問、他の患者さん・ご家族に聞いてみたいこと、日ごろの想い、心に残った出来事、何でも構いません。同封のはがきをご利用ください。



三つ葉のスタッフ紹介

こんにちは！診療サポートの楠見です。昨年7月に入社し、医師の診療アシスタント業務を週2日、残りの3日は物品管理を担当しています。以前は、医療機器の開発をしており、「医療の現場に関わりたい」と、この仕事を選びました。

医師が訪問する際、診療や患者さんの在宅ケアに必要な薬やさまざまな医療材料を、クリニックからきちんと揃えて持って出かける必要があります。いま私たちは、この業務を可視化して、在庫の管理も今までよりも正確に、かつ効率的に進められるように努力しています。日々、地道な作業が求められますが、縁の下の力持ちとして患者さんと診療をサポートしたいと、がんばっています。



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](mailto:tsubuyaki@mitsuba-clinic.jp)

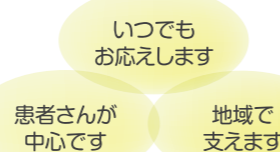


■ 私たちの理念

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。

今月の一枚 ～ 母と娘

勢クニさんは今年1月に100歳になられました。

クニさんが生まれ育ったのは、長寿の地・奄美大島。貧しい村で井戸もなく、クニさんの小さいころの仕事は毎日川へ水を汲みに行くことでした。貧しい家を支えるため、10代のころから織物工場で織り子としてはたらきました。そう「大島紬」です。

大島紬は1疋(着物2枚分)を織るのに2～3カ月はかかります。100人ほどいた織り子さんのなかでもピカイチの腕前でした。京都の間屋に卸す際、クニさんの作品には検品必要なしといわれたほど。

45歳のときに娘さんの出産を手伝ったのを機に関東へ転居。現在はお孫さん家族が落ち着いた名古屋で、ひ孫さんも含め4世代でにぎやかに暮らしています。

娘のイオエさんは、「母は早くに結婚して20歳のときに私を産みましたが、すぐに夫に先立たれ、大変な苦勞して私を育ててくれました。自分が満足に学校にも行けなかったせいか、私や孫たちの教育に熱心で、いまもひ孫が学校の話をする時と涙を浮か



べて喜びます。苦勞した分、今は幸せ。1日1日を大事にしていきたい」と語っています。

今月の三つ葉 ～ 在宅医学会へ行ってきました！

在宅医療の関係者が全国から集い、その発展と質の向上をめざす日本在宅医学会の第16回大会が、3月1日～2日、静岡県浜松市で開かれました。

今年は名古屋から近かったこともあり、三つ葉からも医師、医療ソーシャルワーカーをはじめ、大勢のスタッフが参加しました。大会自体の参加人数も年々増えているようで、在宅医療がますます重要になり、それを担おうという人たちも増えていることが感じられました。

三つ葉では、院内で報告会をして情報や感じたことを共有したり、普段の診療業務をより良くしていくための参考にしたりと、今後活用して行きたいと考えています。



## 多くのひとを悩ませる便秘

高齢者の半数以上が便秘に悩まされているといえます。三つ葉の患者さんでは6割以上の方が便秘で、なんらかのお薬を処方しています。特に寝たきりの方になると、そのほとんどに便秘症状が現れます。腸が水平の状態になり、直腸や肛門付近の感覚も鈍くなって、便意を感じにくくなるのです。

「三つ葉しんぶん」でも以前に取り上げたことがあります。いま一度、その原因や対処法、大腸のはたらきなどについて勉強してみたいと思います。

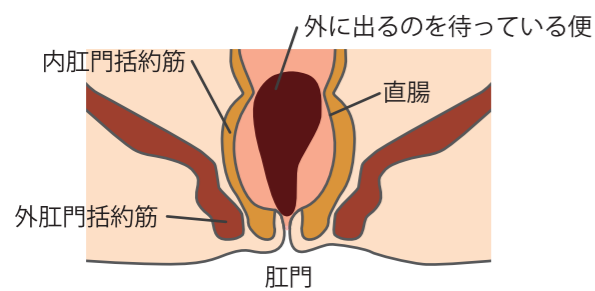
### 大腸と排便のしくみ・・・ウンチはどうやってつくれ、出てくるか？

私たちが食べたものは、まず胃で強い酸性の胃液と混ざりドロドロに溶かされます。次に十二指腸へ移動して、胆のうから流れ込んでくる胆汁や膵臓から分泌される消化酵素によって消化され、ブドウ糖やアミノ酸といった、実際に身体に必要とされる栄養素に変わっていきます。栄養素は小腸で吸収されます。

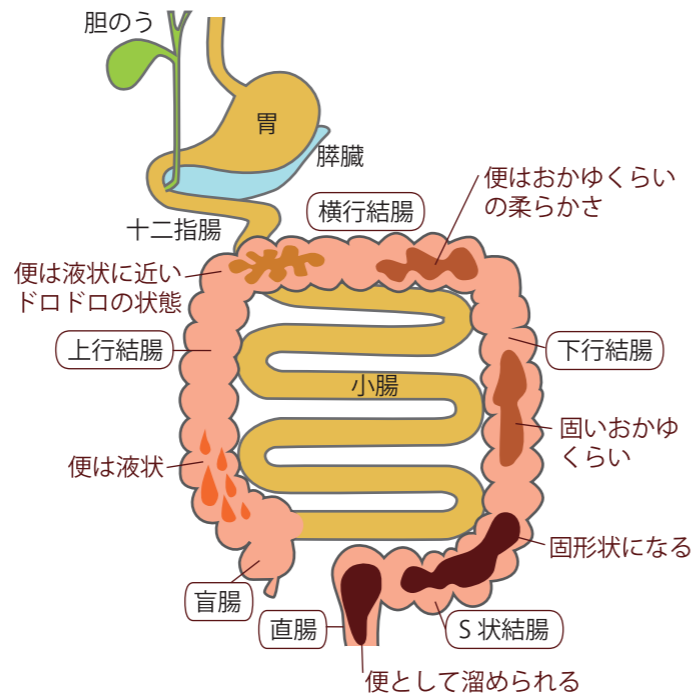
小腸で吸収されなかった食物繊維などが混ざったもの液体が大腸に流れ込みます。この時点では、液体で、大腸で水分や電解質が吸収されます。最後に残った食べ物のカスが固まったものが便です。

胃や腸が食べたものを次の段階に移動させるための収縮を「ぜん動運動」と呼びます。

大腸は上行結腸～横行結腸～下行結腸～S状結腸～直腸と分かれ、便は移動していきます。直腸まで進んだ便は、肛門の二つの筋肉によって外に出すか、出さないかが調節されています(下図)。



便の形状は、大腸を移動する時間と関係があります(右図)。腸の中を早く流れると下痢になり、腸の中をゆっくり進むと、水分の吸収が進むため、硬い便になります。



#### ●消化管の通過時間と便の状態



## 主な便秘の種類と対策・・・緩みと詰まり

便秘には、いくつかの種類がありますが、最もよくある便秘について紹介します。

便秘のタイプ	腸の動きが悪くなる (結腸性の便秘)	腸の出口で詰まってしまう (直腸性の便秘)
特徴	「弛緩性便秘」ともいわれます。高齢者に最も多い便秘で、大腸のぜん動運動が鈍くなって、腸での滞留時間が長くなり、水分が吸収されすぎて硬い便になります。	便が直腸まで下りてきているのに、排便のタイミングを外してしまったことなどによって詰まってしまう便秘です。  出口付近に詰まって硬くなってしまった!
対処のポイント	腸のぜん動運動を改善させる。	直腸内の便を排出する。
対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>食物繊維の多い食品を摂ったり、規則正しい排便習慣をつけるようにします。</li> <li>お腹のマッサージも効果的です(腸の動く方向へ)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>便意を感じたらすぐに排便するようにします。</li> <li>正しい排便姿勢をとります。</li> <li>シャワートイレの温水によるマッサージも効果的です。</li> </ul>
お薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>腸内の水分を増やす酸化マグネシウムやぜん動運動を促すパントテン酸などを使います。</li> <li>乳酸菌などの腸内善玉菌を増やすのも効果的です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>浣腸や坐薬を使います。</li> <li>※どうしても出せないときは摘便を行います。(訪問看護)</li> </ul>

そのほかに、ストレスや疲労が原因で大腸の筋肉が緊張してしまう「痙攣性便秘」などがあります。

### なぜ、高齢者に便秘が多いのか？

便秘は年代を問わず、悩んでいる人がたくさんいます。健康な人でも「毎朝スルッと快便!」とは限りません。ただし残念ながら、高齢になると便秘のリスクは高くなります。その理由は以下のようなものです。

- 食事が減るため、そもそも便の元が少ない。
- 水分摂取量が減る。  
便をいい状態に保つには水分が大事です。
- 腸内の善玉菌が減少し、悪玉菌が増える。
- 排便するための筋力が低下する。
- いろいろなお薬を服用している。  
皆さんが飲むお薬には、副作用として便秘を引き起こすものが多くあります。こうしたお薬を処方する際には、便秘薬も合わせて処方しています。

### 腸を刺激して出す・・・下剤

便秘のお薬は、なるべく優しい作用のものから使っていき、それでも出ない場合には腸を刺激する下剤を使用します。「ダイオウ」「プルゼニド」「ラキソベロン」などがこれに当たります。作用が強くなる場合があるので、状態をみながら、量の調節を行っています。

### 腸内環境を整える・・・乳酸菌など

大腸には100種類以上の腸内細菌が棲んでいます。病原菌の増殖を抑え、腸内の環境を整える「善玉菌」、腸内で悪さをする「悪玉菌」、ほかに善玉玉になったり悪玉玉になったりする「日和見菌」と大きく3つに分けられます。

このうち、善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌などをお薬で補い、腸内の環境を整えて便秘を改善することもあります。「ピオフェルミン」や「ラックビー」、「ミヤBM」などが、この種類に当たります。