

与えられた状況の中で前向きに生きる皆さんへ

三つ葉在宅クリニックで診療に携わらせていただいて、もうすぐ3年となります。これまでにさまざまな疾患を抱えた患者さん、そしてご家族に接する機会を与えていただきました。

当然のことながら、ご病状も環境も考え方もそれぞれに違い、10人の患者さんがいれば、10通りの療養生活、そして介護の仕方があります。正解も不正解もありません。

すべての人が(もちろん医療関係者も含めて)、病気と無関係ではられません。自分自身や家族が病気になれば、不安や理不尽さなどを感じるこ

とはごく自然なことだと思います。それでも、与えられた状況の中で、より良く、そして幸せに、穏やかに過ごしていけるように前向きに次のステップを踏み出せたらと思います。



そのような生き方をされている患者さんやご家族にお会いして、心から感銘し、そのように感じました。

患者さんもご家族も、ご無理のないように、そして安心してお過ごしいただけるように、少しでもお力になればと思います。(長浜・医師)

● 掲示板 ●

● ゴールデンウィークは通常通り診療します。

ゴールデンウィークも通常通り、土日(5月3日・4日)は緊急往診のみ、その他の祝日(4月29日、5月5日・6日)は訪問診療・緊急往診ともに行います。

● 医療費が変更されます。

2014年4月から診療報酬が改定されました。三つ葉在宅クリニックが請求させていただく医療費についても、4月の診療分(5月のご請求額)より変更が生じます。ご了承ください。

● 皆さんからののお便りお待ちしております。

ご質問・ご意見、俳句・川柳、イラストなど何でも結構です。同封のお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! 広報の山口です。この「三つ葉しんぶん」をつくっています。毎回、どんなテーマにしようか、それをわかりやすくお伝えするにはどうすればいいか...といういろいろ



悩みながらの制作です。医療の情報はいまやインターネットやテレビ、雑誌などにあふれています。その中で、三つ葉在宅クリニックだからこその切り口はどうあるべきか、をいつも考えています。

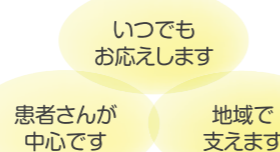
2月のアンケートでは「『三つ葉しんぶん』が役に立つ」というお声もいただき、嬉しい限りです。同時に、もっといいものにしていかねばならないと感じます。取り上げて欲しいテーマなどありましたら、お気軽におはがきでお寄せください!

■ 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。

10年目の春を迎えて

三つ葉在宅クリニックが開院してちょうど10年目の春を迎えました。スタッフの数も50名を超え、開院当時20歳代だったわれわれ医師たちも40歳に近づいています。

この10年間に私たちは患者さんやそのご家族、地域のスタッフの方々から多くのことを学ばせていただきました。人によって在宅でどのように過ごし、どのような最期を迎えたいかという想いは千差万別でした。急速な高齢化に伴い、自宅だけでなく施設の在宅医療や看取りのニーズが増えていることを実感しています。

家族のあり方も家庭によって全く環境が異なります。その中で、施設で自宅と同じような療養をさせてあげたいと望む声も増えています。

私たちは、自宅でも施設でも同様に、患者さんが自分らしく生きていきたいという気持ちに寄り添っていきたくて考えています。自分たちの価値観を押し付けることなく、患者さんや家族の声に耳を傾けて一緒に想いを実現してしていきたいと思っています。

今年度もよろしく願いいたします。

(院長・中村俊介)

声

患者さんにご家族からのお便り



まわりの人たちに感謝

私たちを見守ってくれる方々に、そして、いつも忙しくしている嫁にも、孫にも感謝しています。一緒に住む息子は忙しいけど、(私たちが)無理をしたりすると「言えよ」と、本当はすごく心配してくれています。

一緒に住んでいるとお互いにわがままも遠慮もしますね。自分のできることは、できるだけやるように頑張っ、ヘルパーさんたちにもおんぶして助けてもらっています。



患者さんからいただいた俳句を紹介します。病とつきあいながら日々の暮らしの中で感じられた折々のいろがとても新鮮です。

病床に 過去ばかり追ひ 草の餅
炎昼の 艶よき顔をほめられて
日雷 病魔はいつも突然に
綿は実に 余生これより 第二章
無影灯 器具のふれあふ 音冷た(成)
早朝の 庭のかめには 薄氷(正)

今月の一枚 ~ 穏やかな光の中で



ある晴れた日の午後、娘さんはお母さんがとても痛がるケアをしなければなりません。ウンウン唸りながら耐えるお母さんに、娘さんも辛い時間でした。終わってホッと一息ついたとき、母と娘の間に冬の柔らかい陽が射し込んでいました。(加藤志津子さん宅にて)



お口の中から元気を！・・・口腔ケア

特集

口には、「食べる」「呼吸する」という私たちが生きていくのに必要な、偉大な機能があります。さらに話をしたり、表情をつくってまわりの人とコミュニケーションをとる大切なはたらきもあります。これらの機能を維持するためには、口の中を良い状態に保つことが大切です。

健康な人なら、口はだ液の分泌によって自らを清潔に保つ機能がありますが、加齢や病気などによってそれが難しくなり、さらに口の中の乾燥や汚れは、いろいろな感染症の温床となります。

だ液のチカラ

口の持つさまざまな機能を円滑にはたかせるために、非常に重要なのが「だ液」です。だ液は、口の中の潤いを保つと同時に、たくさんの重要な役割を担っています。

- 細菌やウイルスを殺す
- 口の中の汚れを洗い流す
- 嚥む・飲み込むを助ける
- 食べ物の消化を助ける
- 口の中の粘膜を保護する
- 味覚をはたかせる
- 歯を修復する(再石灰化) など

お口の中の渇き／乾き

ところが高齢になると、口の中が乾燥しやすくなります。高齢者の半数以上が「口の渇き」を感じているというデータもあります。いくつか要因を挙げます。

渇 だ液の分泌量が減る

- ・加齢による自然現象
- ・病気によるもの(糖尿病やいくつかの自己免疫疾患など)
- ・薬の副作用(だ液の分泌を妨げる成分が含まれる薬は多い)
- ・水分の摂取量が減る など

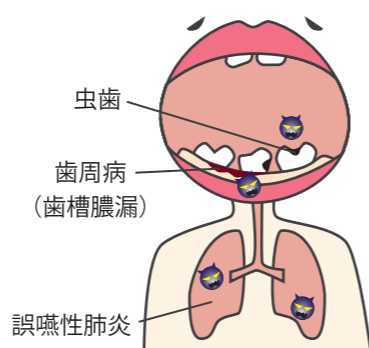
乾 口の中の水分が蒸発する

- ・口の周りの筋肉が弱くなることにより、口を開けたまま眠ってしまう など

お口から起こる感染症

「肺炎」が、日本人の死亡原因の第4位から第3位に上がってきました。そして高齢者の肺炎の多くが「誤嚥性肺炎」です。口の中の食べカスや細菌が誤って気管から肺に入り(誤嚥)、起こる感染症です。嚥下(飲み込む)機能が落ちることが原因ですが、口の中の清潔をしっかり保つことによって4割程度は予防できると言われています。

また、歯を失う原因になりがちな虫歯や歯周病も、細菌による感染症です。



「口腔ケア」とは

病気の予防や、生活の質(QOL)の維持には、口の中の潤いと清潔を保つことがとても重要だとわかります。「口腔ケア」とは、そのためのお口のお手入れです。

| | | |
|------------|--------------------|------------------------------|
| 口の中の潤いを保つ | だ液の分泌を促す、保湿する | 口のリハビリ・マッサージ 保湿剤を使ったケア など |
| 口の中をきれいにする | 歯みがき、入れ歯や口の中の粘膜の洗浄 | スポンジブラシを使ったケア など |

※ケアの方法はとてたくさんあるので
看護師さんなどに相談してみましょう！

訪問歯科診療と訪問口腔ケア

訪問診療と同じように、訪問「歯科」診療があります。歯医者さんが家や施設に来て、治療などを行います。専門的な知識と技術を持つ歯科衛生士さんが行う口腔ケアも在宅で受けることが可能です。日常的な口腔ケアは、訪問看護師さんやヘルパーさんも行いますが、歯や口の中の状態に合わせて専門的なケアや指導もしてもらえなのが、歯科に依頼するメリットといえます。

訪問口腔ケアは介護保険サービスとして行われるので、希望される場合は、ケアマネジャーさんに相談してみましょう(歯科医が治療を行った場合は、医療保険が適用となります)。



三つ葉の在宅医は、基本的にカバン2個を持って伺いますが、歯科治療の場合は首の後ろを固定できる椅子、口の中を明るく照らすライト、歯を削ったりカスを吸い取ったりする器械などが必要のため、一式を備えた車で訪問します。

今回の特集にご協力いただいた吉田歯科医院(瑞穂区)の吉田先生(右)と丹菊先生。



おうちで行う口腔ケア

歯科の先生や衛生士、看護師が行う口腔ケアはもちろん効果が高いですが、何よりも大切なのは「毎日行うこと・観察すること」。これは身近なご家族にこそできることです。日常介護におけるケアのポイントを、吉田先生に伺ってきました。

1日1回の丁寧なケアが効果大！

口の中は細菌が繁殖するのにちょうどよい温度と湿度であり、栄養もいっぱいです。汚れを放置しておくと、菌がどんどん増えていきます。但し、虫歯や歯周病のもとになる菌は、悪さができるまで成長するのに約1日かかります。食事ごとにケアできなくても、1日1回を丁寧に行えば、効果はあります。

緑茶を活用しよう！

口腔内の洗浄や保湿には専用のマウスウォッシュやジェルがありますが、普段のちょっとしたケアには、身近な「緑茶」がおススメ。緑茶には殺菌作用(カテキン)や歯質を強化する作用(フッ素)などが含まれています。



次のようなときには専門家に相談を！

- 歯や口の中の汚れが以前より気になる。
- 飲み込む力が落ちてきた。
- 口の中の粘膜に、痰がこびりつきやすくなった。
- 入れ歯をしている方で・・・
 - ・食べるのが遅くなった。
 - ・歯の内側にごはんが付きやすくなった。
 - ・出血や痛みがある。
 - ・入れ歯を外したときに、痕がついたり赤くなったりしている(入れ歯が合わなくなっている可能性があります)。



がんばりすぎない

歯みがきをゴシゴシやりすぎて、口の中に傷がついてしまっただけは逆効果です。また認知症の方などで、なかなか口が開かないことがあります。無理にこじ開けようとしてもうまくいきません。

「口腔ケアは気持ちいい〜♪」という感覚を患者さんにもってもらえることがゴールです。

