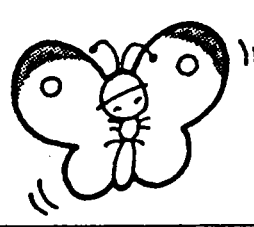


たんぽぽ



第51号 平成10年4月発行

兵庫県養父郡養父町堀畑82番地の2

森 医院

T667-01 電話(0796)65-0223

高齢者介護のポイント

介護が必要なお年寄りを抱える家庭が増えている。それまで家事・炊事をまかされ元気に生活していたお年寄りに突然、惚けの兆候が表われたり脳卒中などで倒れたりすると、同居の家族は今までの生活様式を一変させられる。介護が必要になったお年寄りが病気やケガをすると更に介護するものに負担がかかる。

森医院では開院以来介護が必要な高齢の患者さん宅に出かけて行う診療(訪問診療)を実施してきた。現在31軒の定期的な訪問診療を続けている。その内訳は脳血管障害13名、心臓疾患3名、慢性関節リウマチ3名、整形外科疾患8名、呼吸器疾患など4名。そのうち重度の痴呆症状を合併する患者さんが3名、中等度が9名、軽症が9名と、痴呆の問題も避けて通れなくなってきた。

主に介護をしている人の内訳は要介護者の妻14名、夫3名、嫁6名、娘3名、息子3名。このうち日中は話し相手もない半独居老人が、8名もある。この他2名が完全な独居老人である。そのほとんどが社協などから斡旋を受け福祉・介護機器のお世話にはなっているが、わざわざ5軒がホームヘルパーを利用しているにすぎない。

夫婦または親子だけの「二人きり家庭」が13軒もある。介護者を援護する人がいない「一人だけ家庭」が私たちの悩みであり、今後日本の大きな社会問題になってくると思われるが、この状況は現在の日本の要介護老人とその家族がおかれている状態とそう大きく変わらないうらう。

さて介護をして行く上で避けられない問題として痴呆症がクローズアップされてきた。頑張ってきた介護者を絶望の淵に追いやってしまう要介護老人の痴呆症。これへの回答を見い出さなければ、まもなく実施されようとしている介護保険も実態にそぐわないものになってしまう。

敬愛する夫や義母の人格が失われ、失意の中、さらに追い討ちをかけるように便や尿の処理に睡眠さえも十分とれなくなってしまう。どんなに疲れていても深夜 おむつを替えたりトイレまで連れて行ったりするのに何度も起きなければならぬ。こんな状態が何ヶ月も続けば家庭が崩壊してしまう。「思い余って奥の母に手をかけてしまった」というような新聞記事が後を絶たない。今はまだ「介護とは無縁だ」と思える人も必ず自分たちの前に立ちたどるものと考えてほしい。近所で介護の必要な人があれば、自分への訓練だと思って手を差し伸べてください。ボランティア活動は人のためだけにやるのではない。必ず自分自身のために役立つ日が来るでしょう。先に述べた重症の痴呆患者を抱える3家庭の介護者たちの表情は意外と明るい。「ここに至るまで、もう何度実家に帰ろうと思ったことか...」と淡々と語られる介護者の言葉に感動を覚える。「でも、お母さんが可愛くてそして不憫で...」としわくちやの顔に頬擦りされる世家の笑顔。進行したアルツハイマー型痴呆症の義母と寝起きも共にするようになってもう4年が経過した。この人たちに共通しているのは、帰宅した夫や息子がおむつを替えたり入浴を手伝ったり爪を切ったりしてしっかり援護していること。そして寝食を忘れて介護をしている妻や母へのねぎらいの言葉をしっかりとかけていること。援護者が夫や息子であったり娘であったりそれぞれの家庭の状況で異なるが、心地よい介護の原点は「助け愛」と「かばい愛」。幸い私たちが訪問している家庭は、こんな状況でうれしい。でも今頑張っている介護者が倒れやすい保証はない。綱渡りである。テイケアもショートステイもなかなか必要なときは空きがない。行政はもっと真剣に最重要課題として、この痴呆対策に取り組まなければならぬ。

院長

お知らせ

4月1日より診療報酬改正により多少負担金額が変わります。

(老・寿の方の1ヶ月4回までの500円負担は変わりません)

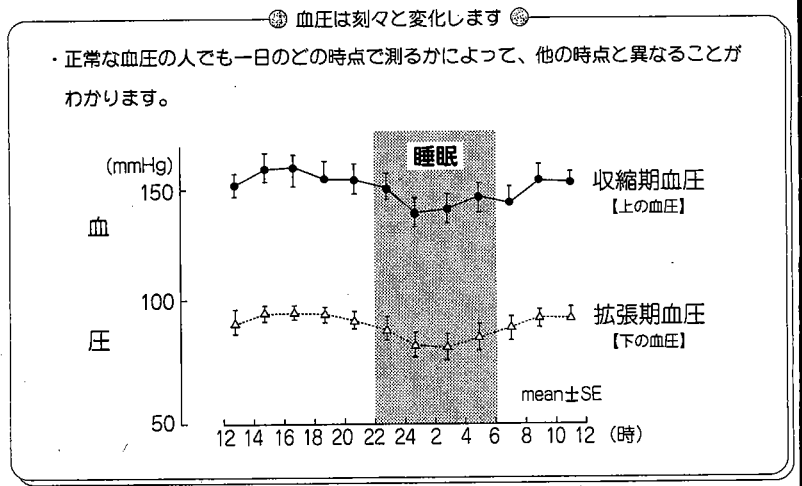
薬の飲み方シリーズ⑥
「他人の薬は飲まない」
ようにしましょう！
病医院でお医者さんに処方してもらった薬を自分に変えよく効いたので、この薬はよく効くからあつたも飲んでごらん」と、他人にあげろ人が時々いらつしやいます。が、これは大変な間違いです。医師が診察をし色々検査をして、診断をうけてその患者さんの方をみるわけですから、それを診察を受けなければ、人が飲むのは危険です。症状が似ていても全く別の病気であることもあり薬に対する反応も違うことがありまますので気を付けていきましょう。



《1日の中でも血圧は動いている》

ご存知でしたか？ 血圧は刻々と変化します。「血圧値」というのは心臓の1回の拍動ごとに1回づつ異なるため、1日では10万個以上の「血圧値」が存在します。したがってみなさんが、問診の時測った血圧は10万個分の1の血圧とバウことになります。

たとえば、医師又は看護婦が患者さんの、上腕に聴診器をあてて血圧を測る光景はテレビでもお馴染みですが、そんな白衣の医師、看護婦を見たとき緊張して思っていたより高い血圧を示した経験を持った方も少なくないので、これは先に言いましたように血圧というものが24時間常に変動しているためなのです。ある一時点において測定された血圧のことを、「随時血圧」と呼びきちんとした条件の下で測定すれば何ら問題はありませぬ。



職員紹介コーナー

日々登場の小谷淑恵^{よしえ}です。19才でお世話になって早いもので年女の24才になります。やさしい(?)先生、先輩に囲まれて頑張っています。私生活も反りが次々と結婚していく中気にせずマイペースで楽しんでいます。まだまだ未熟な私ですがこれからもよろしくお願ひ致します。



ふれあいボックス
さくら道
子供賑わう
新学期

編集後記

医院の玄関のプランターの花も色どりよく、新緑の美しい季節になりました。暖かい空気を胸いっぱい吸っておもしろい体を動かしましょう。花粉症の方はがんばって下さい。

今回のたんぽぽいかがでしたか？ご意見、ご要望がありましたらふれあいボックスへお願ひ致します。次回たんぽぽは7月発行予定です。

「さあ、運動を始めよう」と一念発起しても長年運動から遠ざかっていた体はさびついた機械と同じです。初めは慣らし運動をしてだましましたし動かさなければだめです。弱った筋肉、可動域が狭くなった関節、ポイントのようにまっわりついた脂肪、どれをとっても体にとっては危険な要素がいっぱいあります。筋肉は使わないと衰えます。筋肉には体を支えたりする骨格筋と内臓を構成したり血液を送る平滑筋の二つがあります。

筋力低下は老化を早める

一般的には骨格筋のことを筋肉と呼んでいます。日常生活では、その人の最大筋肉の30%しか使われていません。この範囲では筋肉が廃用性萎縮を起し筋量が減少し筋力が低下します。筋力低下が老化を早めます。意識して各部分の筋肉に刺激を与えてやる必要があります。



テレホンサービス

0796(55)0151

●4月のテーマ

- 月曜日 セックスレス夫婦について
- 火曜日 自分で虫歯を見つける方法
- 水曜日 糖尿病の疑いがあるといわれたら
- 木曜日 これ以上の医療保険改悪は許せない
- 金土日 怖いタバコの害

24時間いつでも3分間程度の開業医の手作り健康情報テープを流しています。

