

# たんぼぼ

第59号

平成12年4月  
発行

兵庫東養父郡養父町堀畑八番地の六  
森 医 院  
〒671-0366 電話0792551023

## 介護保険と医療

院長

問題を山積みしながらも4月から介護保険がスタートした。今まで医療として行われてきた訪問看護が医療保険から介護保険に移動したため、森医院も介護保険事業者の指定を受けることになった。居宅サービス計画を作成する居宅介護支援事業・医師などが療養上のアドバイスをする居宅療養管理事業と訪問看護の3つの指定を受けた。

65歳以上の全員がピンク色をした介護保険証を受け取ったはずであるが、その保険証があるからといってすぐには介護が受けられないのが医療保険と異なるところ。まず介護が必要だという認定(6段階)を受けなければならぬ。将来のために認定を受けておきたいと相談に来られる患者さんがあるがこれは間違いない。現在の介護が必要な状態を認定するのであって、いま介護を必要としない人は外れる。認定作業はコンピュータによる一次判定と医師の意見書を加えた認定審査会による二次判定がある。しかし一次判定が基本となるため医師の意見書を徹夜でがんばって書いても一次判定を覆すことは難しい。

せっかく要介護認定を受けてもササシがなかなか希望どおりに受けられないのが実情のようだ。ショートステイもいっぱいリハビリをしたが受け入れ施設がないなど介護保険の保険者である市町村の責任は重大である。利用しようがしまいが保険料はしっかりと徴収される。さらに1割が利用者の負担となるためあきらめてしまいうケースが多いのではないかと心配だ。

かつて老人医療費は無料だった。それが一部負担させられるようになって久しい。現在は一回530円を支払えば希望する医療機関で希望する医療を受けられるが7月からは介護保険と同じように医療保険も1割自己負担になるといふ。患者負担がこれ以上増えることには絶対に反対である。治療を続けなければならぬのに自覚症状のない病気が(高血圧・高脂血症・糖尿病など)は我慢してしまおう。年寄りが増え、受診抑制がおきる恐れがある。介護保険も4ヶ月を過ぎた頃に利用者が激減しているようなら私の心配が当たってしまう。いまはそうではないことをただ祈るだけである。

## お知らせ

- 4月分診療報酬の改定がありました。一部負担金が少し変更になる場合があります。
- 介護保険制度が始まりました。当院では以下の事業をしています。
  - 1) 居宅療養管理指導 (医師による療養上の指導等)
  - 2) 訪問看護
  - 3) 居宅介護支援事業(ケアプラン作成) 相談・希望のある方は受付へどうぞ

## ねむりのはなし

- 年をとると眠れない人が増えるのは何故?
- 理由: 睡眠は脳が作り出すといわれています。ところがお年寄りでは、他の機能と同じように脳が衰えてくる為、睡眠を長く、深い状態で維持することができなくなると言われています。
  - どんなことに注意すればいいの? 脳の老化は避けることができませんので、老化による睡眠に問題が出てきたら以下のようなことを実行していきましょう。
    - 昼間は生きがいを持って活動的に過ごす
    - 散歩などを行い、なるべく日光浴を心がける。
- 睡眠時間を気にすることはありませんが、日中の生活に支障があるような時は相談して下さい。

## 〈テレホン サービス〉

0796-55-0151

2000年

〈4月のテーマ〉

- 月曜日 更年期にみられるうつ病
- 火曜日 口内炎のはなし
- 水曜日 古くて新しい結核について
- 木曜日 介護保険の開始にあたっての問題点
- 金土日 バイアグラの使用上の注意

〈5月のテーマ〉

- 月曜日 子どもの指しゃぶり
- 火曜日 虫歯がないのに歯がしみる
- 水曜日 心臓に雑音があると言われたら
- 木曜日 放射線障害のはなし
- 金土日 安全な食品の考え方

# 『食』に関してのお年寄りの体の変化

高齢者の身体機能は、日々変化しています。食べることにに関して、どのような体の変化があるのか知り、食事づくりに活かしましょう。おいしい食事は健康維持の必須条件です。

## I. 味覚、嗅覚の低下

- 塩味・甘味・酸味・苦みなどそれぞれの味を感じる部分が決まっています。加齢に伴って、味を感じる細胞の数が全体的に減り、なかでも塩味を感じる細胞の部分が著しく衰えるため、濃い味付けを好むようになります。
- 嗅覚も衰えます。特に注意したいのは、腐敗した食物の臭いに気づかず、口にしてしまうこと。食後の片づけや冷蔵庫の掃除はこまめにしましょう。

- 視力の低下
- 嗅覚の低下
- 咀嚼力の低下
  - ・ 歯が抜けやすくなる
  - ・ 歯肉がやせる
- 味覚の低下
- だ液の分泌量の減少
- 飲み込みが悪くなる
- むせたりつまったりする
- 消化吸収が悪くなる
- 下痢や便秘になりやすい



## II. 咀嚼力の低下

あごの力が弱くなったり、歯が少なくなったりして嚙む力が弱くなるため、食欲がなくなってしまう人もいます。高齢者の体調や食材によってかたさを調節することが大切です。

嚙むという動作は、だ液の分泌を促して消化を助けたり、脳の働きを活発にしたりと、重要な意味をもっています。

## III. 嚥下障害

「嚥下」とは、一言でいうと飲み込むことで、食物を口から胃まで送る一連の働きを指します。「いつまでも食べ物を口の中にためる」、「むせる」、「口の端から食物をこぼす」などといった症状が見られます。

嚥下障害になると水や食物が気管に入りやすく、肺炎にかかる危険性が高くなります。

食事は、なめらかでやわらかいものや、適度な粘りがあるものが良いでしょう。卵でとじたり、山芋をかけた、あんかけや、ゼリー食にしたりすると、のどごしがよくなります。

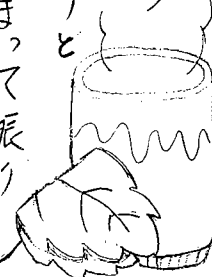


## 私の心 (ふれあいボックスより)

子供の頃からゆりに何でも出来たし、走る事など又会社に入ってからも活躍したものです。が、まあなんと何時の頃からか腰痛に悩まされてきました。近い所にも病院がありました。たが、森医院の事聞きました、遠いなあ、続くかなあ、なんて思いつつ来院しました。患者の多いのにびくくし、又問診というのでしようか、看護婦さんの心あたたまる優しさ、に心うたれました。きっと先生も優しいだろうと思いましたが、予想通りの先生でした。又ハニサムで来院して良かったと思いましたが、おかげで腰も良くなり嬉しく思っています。私が来院して三年程になりますが、先生も看護婦さんも初めて来院して来た時と変わりぬ優しさや愛情は変わりません。患者の皆さん、人生長く生きていければ色々体の不調もありますが、私は自分なりの仕事をしています。老人が多くなるにつけてどうしても敬遠されるせの中ですが、心だけは割に若い↓

## 編集後記

患者さんから素敵なお便りをいただき、大変嬉しく思うと同時に、毎日を立ち止まって振り返る良い機会にもなりました。森医院に通って来られる患者さん、やすらぎと、また新たな活動力を、持って帰っていただけると、これからも努力していきたく思います。たんぼぼ、次回は七月発行予定です。



の、身体だけは一年ごとに老いていく。少し淋しい。でもよくよくないで後ろをふり向かず、前向きで一日くを大切に、心の健康も大切だと思っ、これ以上ひどくならないように努力しています。来院してほっとする此の気持ちは何だろうと思いつつ通院している患者のひとりです。