



おあしす -Oasis-

<http://www.macs.or.jp>



INDEX

ページ

1	看護のワンポイントアドバイス	2
2	介護のワンポイントアドバイス	4
3	連載企画 「うきうきウォッチング」	6
4	毎年恒例の「旅行企画」のご案内 ー参加申し込み書 添付ー	8
5	新人紹介・編集後記	10



vol.20☆

看護のワンポイントアドバイス

夜間や休日の急な発熱は不安になることが多いかと思います。

今回は、発熱について少しお伝えさせていただきます！



【 急な発熱時の対応 】

● 寒気を訴えているとき・・・

熱が上がる前は、寒気を訴えることがよくあります。

ガタガタと震えたりして、「けいれん？」と間違えてしまうこともありますが、熱が上がるときにも**震える**ことがあります。

この様な時には、なるべく『**掛け物・室温**』を調節してください。

熱が上がりきると寒気はなくなり、暑がります。

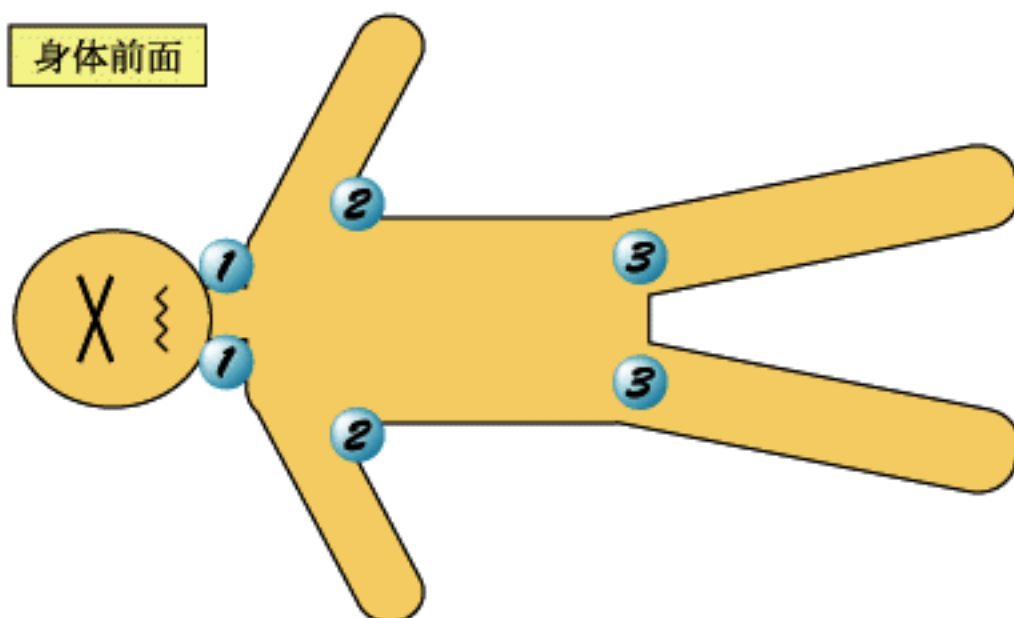
掛け物を外して、1度『**体温測定**』をしてください。

● 熱を下げるには・・・

下の図のように、**脇の下・足の付け根**に、保冷剤などを凍らせたものを**ハンカチで包み**冷やすと、熱が下がりやすくなります！

また、**着せすぎに注意**して、**換気**をしてくださいね。

身体前面



- 1 耳の下辺
- 2 脇の下
- 3 足の付け根

● おすすめしたいこと・・・

ご本人が**食べたいもの**を少しずつでも促してください。食べれないときには**水分だけでもいいので**、少しずつ促してください。コンビニなどで**市販されている飲むゼリー**などは、この様なときにはおすすめです！

【 ご相談下さい！ 】

高熱でぐったりしていたり、**食事や水分がとれないと「脱水」が心配**です。

この様なときには、かかりつけの**先生・看護師にご相談下さい！**



ケアシス訪問看護ステーション
電話番号 71-0320



あわてないで・・・
冷静に・・・
落ち着いて・・・

介護のワンポイントアドバイス

ケアシス訪問介護ステーション作成



今回より、介護についての知っておくと役に立つワンポイントアドバイスを紹介していきます。

今回は、おむつの取り扱いについてです。是非参考にしてください。

おむつは汚れたらすぐ取り替えましょう！

汚れたままにしておくと、おむつかぶれや床ずれの原因にもなります。

おむつの主なタイプ

ご本人の症状や尿の量、おむつ交換の回数などにより、紙おむつの選択はさまざまです。尿意はあってもトイレに間に合わない方や、自分で立つことができる方は、下着感覚のパンツ型紙おむつが活動しやすく、吸収量も多くておすすめです。パンツ型紙おむつやテープ付紙おむつはおむつカバーは不要ですが、平板型だけを利用する場合、おむつカバーが必要です。

■失禁パッド

■テープ付紙おむつ

■平板型



パンツ型紙おむつやテープ付紙おむつと組み合わせて使用し、パッドだけ交換することで介助の負担を軽減します。

からだの側面でテープで止めるタイプなので、体格に合わせて調節できます。夜間などの長時間使用に。

いろいろな大きさがあり、吸収量も製品により違います。吸収力の高いものは、尿量の多い方や軟便対策に。

テープ式紙おむつのつけ方

1



体を横向きにし、おむつの端を図のように丸めて（またはこまかく折って）体の中心におむつの中心がくるようにおきます。

2



体をおむつの上にもどし、丸めたおむつを引きます。

3



股ぐりにギャザーをフィットさせおむつの中心が体の中心にあることを確認しながらしっかり引き上げます。

4



おむつを骨盤の形にあわせるように、また、足の回りにすき間ができないよう注意しながら下のテープを上に向かって貼り、次に上のテープを下に向かって貼ります。

体のほそい方のテープの貼り方



※体のほそい方は、テープをななめにしたり交差させて貼り、すきまをなくすようその人の体にあわせてください。

お尻の拭き方



- ①排尿、排便のあとは、ティッシュ、お尻拭き（ウェットタオル）、蒸しタオルなどで拭きましょう。
- ②前から後ろに向かって拭きます。
- ③円を描くように拭きます。



外来で、美人、スレンダーな髪の長い看護師さんを見つけたら、それはきっと、
しょう！
趣味は 時々、 をカツカツ…
を踏んでいることもあるんですよ
少し色っぽい面もあるお姉さんという感じです
が、家では のママ。仕事に家庭に趣味に…
と頑張っています。
何事にも挑戦しようとするチャレンジャー&ア
グレッシブな所もあり、向上心たっぷりな勉強家
さんです。とっても患者さん想いの素敵な先輩で
す。(もっと沢山あるけど怖くてかけない)

クリニックが誇る 美女三人衆



外来看護師の中で一番小柄でかわいらしく、キュートな笑顔と明るく天然(?)な性格で、いつも周りを楽しくさせてくれるのが さん。
仕事面でも年上の私からみて、とても頼もしい存在で、また、家に帰れば元気いっぱい2人の男の子のママさんです。
クリニックに来た際は、是非、 さんの笑顔で癒されてくださいな。



ふちふち大好き さん
クッキーの缶などに入っているビニールのプチをみると、おしたくなる。ふちふちをいつも求めています。ふちふちしていると癒されるそうです。
そんな さんは、とっても几帳面でガーゼ折りは天下一品です！『美しい』。ここで重大発表！今、 さんのお腹の中には、なんと14人目のお子さんがいらっしやいます。外来一の細身の身体で現在男の子3人の母で、4人目のお子さんは男の子？女の子？楽しみです。



緑のシャワーをたっぷり浴びて 元気になりませんか？

企画のごあいさつ

日程：5月19日～20日（土曜日・日曜日）

観光先：長野県南部

- ◆ お菓子の里飯田城の工場見学とショッピング
- ◆ 伊那谷道中の散策

宿泊先：かじか荘（阿南温泉）

- ◆ 6名一室のコテージに宿泊します
- ◆ コテージ内にはお風呂が付いていますが他に共同の入浴施設（かじかの湯）があります。

参加費：一泊2食 15,000円程度

- ◆ 伊那谷道中の入場料込
- ◆ かじかの湯入浴料～別途料金 500円

申込み：別途「春のバス旅行参加申込書」へ
必要事項ご記入の上お申込下さい❤️



かじか荘周辺



露天風呂

研究 発表

今年も研究発表を行いました！

毎年、いろんなテーマで発表がされ、スタッフ一同刺激を受けました。

また新たな思いで二年を取り組めるいい機会です。

今回は、6題の発表を受けて、スタッフがどう感じているかを伺ってみました。

これからよろしくお願いいたします。

新聞おあしす編集部



今回、初めて出席できたのですが、みなさんの日頃の仕事ぶりや、発創(じょくそう)・過緊張(かきんちよう)のポイントを感じました。

看護師さん、理学療法士さんの専門用語は今ひとつわかりませんが、みんな研究して、日頃の仕事ぶりは、これらの勉強の成果で、技術や知識を向上してるんだなと思いました。

私達、医事課(医療事務課)五人娘？は残念ながら発表には至りませんでした。ちなみに、医事課は、外来・訪問診療の医療費の計算、受付・会計窓口などの仕事をしています。

今回は、10月半ばから急遽始めたので、十分な成果を出せませんでした。次回は、春からテーマを決めて、計画的にじっくりとやりますよ。

今年の私たちヘルパーの研究は、去年の題目のパート2で、利用者さんのご協力を頂き、訪問の合間を縫って、ある時は遅くまで残ってスタッフ一丸となって取り組んできました。

研究発表ならではのスタッフの一体感も生まれ、一つのことをやり遂げた！感じます。

自分たちの発表以外でも、どれも興味を持てるものばかりで、すべての題目がヘルパーとして仕事をしている上で関わってくる内容でしたので、よい勉強会になったのではないかと思います。

私は、ヘルパーになって7年になりますが、何もわからないことから始まり、利用者さんと接してたくさんことを学び、得たものも大きかった7年間です。

これからの、まだまだ勉強の日々ですが、利用者さんにただ喜んで頂けるだけでなく、本当の意味での力になっていけるケアをして行けたらと思います。

年々、発表がクリニック、ケアシスとも、利用者様に「より気持ちよくサービスを受けて頂く」ことを、スタッフみんなが日々考えていると実感できる内容になってきました。

中でも印象的だったのは、長い期間ベッド上で生活されてきた方が、ある日ハビリがきつかけで動き方が変わり、意欲を出され、何事にも前向きになられたという発表です。

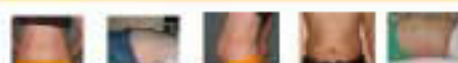
長く関わらせて頂いていると、「現状のまま」をよしとして、ご本人の意欲が前向きに変わる場面になかなか出会えない現実があります。私たちは、その中で何か変化して頂くきっかけがないか探し続けているのですが、簡単ではありません。

この発表で、新しい情報に目を向け、自分の知識・想像力をフルに使って、それぞれの方にあつた内容を試みようとし続けること、「現状のまま」をあたりまえと決め付けることなく、よりよく過ごして頂けるよう心がけることの大切さを、これから常意識していこうと再認識することができました。

毎年、私たち自身が変わっている・サービスが向上していることを信じて、これからも「開拓者の心意気で」日々がんばっていこう！と、改めて決意しました。

みなさん、これからもよろしくお願いしますね。

大賞作品 ～発表スライドの一部抜粋～



とちゅうでやめるな杜仲茶 (一.)スリッ

伊藤久世・田村博子



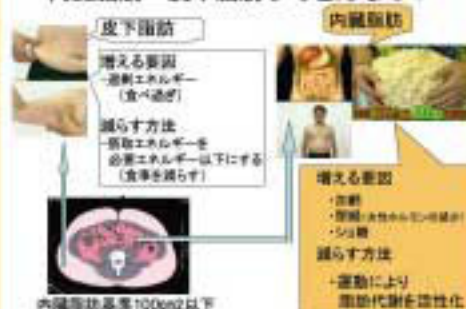
メタボリック要注意項目

- ① 食事は減量になるまで減らす
- ② 肉食(アミノ酸・脂質)を多く摂る(肉類を多く摂る)
- ③ 夕食を多く食べる
- ④ 夜、遅く食べる事が多い
- ⑤ 運動習慣がない(エネルギー不足・燃焼消費)
- ⑥ 睡眠を多くとる事が多い
- ⑦ 甘いものを多く食べる



①は食習慣 ②は運動習慣 ③は嗜好です。全てはまる項目が多い人は要注意！

内臓脂肪・皮下脂肪ってどんなの？



太り方にも、いろいろあるよね

〈洋なし型〉

皮下脂肪型肥満



女性に多い
外見にでやすい

〈りんご型〉

内臓脂肪型肥満



男性に多い
気づいてもらえない

脂肪細胞

- ・ 脂肪→エネルギー源
外部からの刺激を受けやすくなるクッション
体温を保つ

脂肪細胞→生体活性物質 アディポサイトカインを分泌



※アディポネクチン (抗炎症作用) → 血糖・脂質代謝、高血糖で増える(糖尿病)を抑制してくれる働きがある
※レプチン (食欲を抑えるホルモン)



※脂肪因子ホルモン
TNF-α インスリン抵抗性を生じる
(糖尿病) 血糖を調節しやすくなる

脂肪比較

皮下脂肪	内臓脂肪
有益なホルモンを作り出す	有益なホルモンを作り出す
・ インスリンの働きを低下	・ インスリンの働きを低下
・ 血糖を調節させて血圧を上げる	・ 血糖を調節させて血圧を上げる
・ 中性脂肪として血液中に出る	・ 中性脂肪として血液中に出る
・ 血糖をつくり出す(糖新生)を抑制	・ 血糖をつくり出す(糖新生)を抑制
・ レプチン	・ レプチン
・ アディポネクチン	・ アディポネクチン
脂肪代謝を促進	脂肪代謝を促進

『杜仲茶』の効力

成分 グニボン®(ポリフェノール・フラボノイド)

効果

- ・ 脂質代謝の活性化 (改善ホルモン分泌)
- ・ 血圧を下げる
- ・ 脂肪の吸収を防ぐ (コレステロール・中性脂肪)
- ・ 利尿作用
- ・ 新陳代謝の活性化・便秘の解消
- ・ 自律神経の活性化→リラックス効果
- ・ 肝機能向上

まとめ

結論

※杜仲茶は、継続して飲むことで、内臓脂肪の減少につながりメタボリックシンドロームの予防に有効と言える。

※予備軍の人はお茶だけでなく、食生活を改善運動習慣をつける事が大切。

※運動することで内臓脂肪をへらす事が出来ませんが、杜仲茶は飲むだけで同じような効果が得られるため、高齢者や運動出来ない人にはとくに飲んでほしいお茶です。

《研究者》

管理栄養士
介護福祉士

伊藤久世
田村博子

新 星 人 紹 介



10月からおあしすでお仕事させていただいて
います。

介護のお仕事をするのは全くの初めてで、毎日
とても緊張しています。4ヶ月が過ぎ、少しずつ仕事
にも慣れて参りました。利用者さんたちやスタッフの皆
さんともちよびり仲良く慣れたかな？と思ってる今
日この頃です。

自宅は町内にあり、主人と

と主人の両親の 家族です。夏にはキャンプ、冬に
はスキーに行ったりして、家族の時間を大切にしてい
ます。

家族が平和で健康であることがとても大事に思いま
す。

未熟者の私ではありますが、スタッフのご指導を受け
ながらがんばっていききたいと思います。よろしくお願
いします。

編集後記

今年もよろしくお願
いいたします。

今回は、恒例の旅行企画のご案内をさせて
いただいております。

毎年、初めて参加される方が増えております。
「限定された方だけが参加している・・・」
と思わずに、ふるってご参加下さい！

五月にお会いできるのを楽しみにしており
ます。

今年の「新聞 おあしす」では、新たなコー
ナ―を設けたり、ご報告を盛り込んで進化し
ようと思っております。これからもご期待く
ださい！

新聞「おあしす」編集部長



おあしす -Oasis- vol.200

平成19年 2月 発行



企画・編集 医療法人マックス企画部

〒470-2389
愛知県知多郡武豊町字長宗2-32

すこやかクリニック tel. (0569) 71-0315
在宅総合センター・ケアシス tel. (0569) 71-0320
全共通 fax. (0569) 71-0310

ホームページ <http://www.maacs.or.jp>
