雲南

認定看護師の活動

# 「認知症になっても尊厳を保ち 自分らしく過ごせる人生を支えたい」

# 認知症看護認定看護師 やまだ みほ 美保

# ★緊急症とは

認知症とは、「一度獲得された知的機能が、後天的な 脳の機能障害によって全般的に低下し、社会生活や日常 生活に支障をきたすようになった状態で、それが意識障 害のないときにみられる」と、日本神経学会で定義され ています。ここでの知的機能とは、記憶、見当識、言語、 認識、計算、思考、意欲、判断力を含みます。認知症は 75歳を超えると急増し、令和7年には700万人に達す ると言われています。認知症は進行性の疾患ですが、周 囲の関わり方で進行を遅らせることができると言われて います。認知症になったからといって、何もできない、 分からないと言う訳ではなく、環境を整えたり、工夫す ることでできる力を奪わないことが大切です。

## ★緊急症看護索定看護師の役割とは

病院や施設、在宅における認知症看護の質の向上をめ ざし、認知症者とその家族を支援するための専門の知識 や技術を持った看護師です。現在全国で1.587人、島根 県では22人(令和元年12月現在)の認知症看護認定看 護師が活躍しています。

認知症による症状は多種多様で、暴言や暴力などの周 辺症状は対応が困難であり、家族や医療・介護を提供す る現場の職員は多くのストレスを抱えていると考えられ ます。周辺症状には、本人のさまざまな思いなどが根底 にあり、適切な対応をすることで症状を緩和することが できると言われています。

当院でも多職種チームで病棟内を見回り、認知症のあ る患者さんや家族の困り事を解決できるように療養環境 を整えたり、接し方の方法を検討したり、薬剤の調製を 行うなどの支援をしています。院内でも研修会の講師を したり、院外にも出掛けて行き、地域の方々や介護施設 などのスタッフにも、講習会を行っています。

最近物忘れが出てきたな、歳のせいかな、認知症と診 断されたらどうしよう、病院に行くのも怖いなと考えて いる方も多いのではないでしょうか?認知症も他の病気 と同様で、早期発見・早期治療が大切であると言われて います。認知症の原因はたくさんありますが認知症と同 様の症状があって治療ができる病気である可能性もあり

認知症と診断されても、早期の段階であれば、周囲の 続けるよう、私も支援していきたいと考えています。

認知症予防にいろいろな事が良いと言われています が、しなければならないという課題を持つよりも、好き なことを続けてやってみる、(今の状況では難しいかも しれませんが)人と会う機会を作ってみる、眼鏡や補聴 器などを使用して会話ができる環境を作っておくことも 必要であると考えます。



▲院内会議の様子



▲出前講座の様子

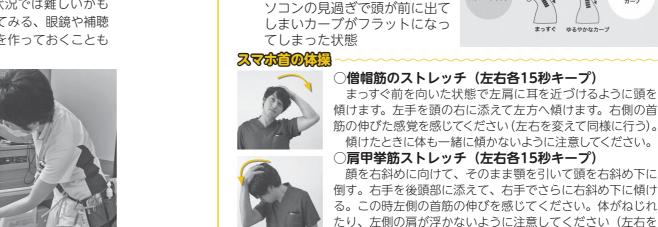


▲病室での活動

# ★釈知症になっても元気に過ごすために

ます。

人に自分の希望を伝える事も可能ですし、周囲の助け(公 的サービスを含む)を借りることで好きな事を諦めずに 続けることもできます。例えば認知症になったから出掛 けるのは危ない、料理も止めた方が良いという訳ではな く、出掛けるときには何に気を付ければ良いか、元気な 時から行き先を伝えておく、安全な調理機器を使用方法 が分かる時期に導入しておく、全部はできなくても得意 なところはやってみるなど本人のできる力を奪わないこ とが大切です。また、認知症者の世話は家族がしなけれ ばならない、他人に迷惑をかけてはいけないという考え ではなく、地域で見守っていく、失敗しても大丈夫とい う社会をつくっていくことが大切です。認知症になって も住み慣れた環境で生活したいと思っている方は多いと 思います。認知症になっても安心して住める地域で有り



れ目

背面

(正面)

の中央・両側内からみると、

と 後頭部

間の

ф

中央が直

線割

後頭部

脊椎

お尻の割れ目

両膝間の中央

両側内くるぶし間

「スマホ首(ストレートネック)」

…頸椎は横から見ると緩やかに

カーブしています。スマホやパ

変えて同様に行う)。

に配列できて

ます

根の

でつ

ぱり

面

しが直線

(太腿

的行

前面

(背面)

からみて

も

からみて

ŧ

体

P、頭・体/トは身体

 $\ddot{O}$ 

肩の20個面が

がる状態です。

77

った姿勢における理想的なアライ

横からみると、

耳たぶ

○胸鎖乳突筋のストレッチ(左右各15秒キープ)

左手を背中に回します。顔を上に向けて、そのまま頭を右 に傾けます。首の左前の首筋が伸びるのを感じてください。 その時に右手で左の鎖骨を軽くおさえるようにすると効果 的です(左右を変えて同様に行う)。

# えようー 5 間単エクササ

令和2年は新 つた方も少な なった方も少な なった方も少な が?

も少なくないと思います。気が付くと、今活で家にいることが多くなり、テレビやパすことになりました。止または延期になってしまいました。私た年は新型コロナウイルスの感染拡大のため

私た

ため、

うも活動制限を余儀なくされ今までに東京オリンピックをはじめたくさん

なの

いイ 日べ

5

マホ首

**ホ首(ストレートネ今回は整形外科的な** 

イック)」と改善に、異常が見当たらな

と改善につ

なが

る体操を紹介

ŧ

のに首

の

い原因とな

うて

いる

「不良姿勢」、

今までなかっ

っスたマ

肩凝りや

・腰痛が出ていた眺める時間がな

ませく

正常な首の

た 首 •

ライメント

)が整っている。

が整っていて関節への負担が少なら姿勢(良好姿勢)とは骨と骨の連ない、身体の構えあるいは全身の型に

)連なり(アの型を表す

い状態

耳たぶ

肩の外側

大転子

膝関節前面

外くるぶし

(大腿付け根のでっぱり)

「不良姿勢」

はその逆になり

一姿勢」

は

頚から肩・

腰まで

の痛みな

を引

歯のかみ合わせ不良

活動性低下

免疫力低下

位前方突出の悪勢が習慣化する

すると、

不良姿勢

首・肩凝り↑ 腰痛↑頭痛1

傾向があり

何気なく 悪い

とって

いる普段の姿勢が、

かえって

が増悪-関節 なることで 慣り、この痛みが、この痛みが 筋肉 また、  $\bigcirc$ 姿勢となるなた、不良姿なた、不良姿 )負担が-

# 大き

市報うんなん

(8)

頸部周囲筋の緊張

### 市報うんなん

雲南病院だより 雲南病院だより



このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の 皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

# 「経過無察って何も治療していませんよね?」

これは年に数回いただき、「しまった!」と気付く 質問です。総合診療医はさまざまな症状の患者さんへ 対応しています。多くの患者さんはお話を聞かせてい ただき診察することで診断、治療へつながります。し かし、まれに入院していていろいろ調べ尽くしても原 因が分からない症状を持っている患者さんがいます。

そういった患者さんへの総合診療医の対応として 「経過観察」というものがあります。検査をし続けて も診断がつかない患者さんの中には、診断がつくレベ ルまで症状が進行していない場合が多いとされていま す。経過観察とは、「危険な疾患がないことを確認し た上で症状の変化がないかどうかを外来または入院で 観察すること」を言います。その間に新たな症状や異 常な検査値が出た場合は精査を進めます。

実は多くの患者さんがこの経過観察期間に症状が良 くなることが多いのが実際です。科学的データでも 1,000人いると、1ヵ月で800人が何らかの症状を持 ち、300人が医療機関を受診するとされています。つ まり症状を持った人の半数以上は治療を受けずに自然 に良くなっているのです。経過観察をすることによっ て、患者さんに無駄な検査の負担や不適切な薬剤投与 を行わずに済むという利点があります。



しかしここで気を付ける必要があるのは、経過観察 の本当の意味をしっかり患者さんへ伝えることです。 言い方によっては「分からないので見放す」という捉 え方をされかねませんし、患者さんに無駄な不安を起 こさせてしまいます。医師として、経過観察という単 語を適切に患者さんに説明して、毎回の外来でしっか

り現状を説明することが 大切であると改めて再認 識しました。

自戒の念を込めて、適 切な経過観察を行ってい きたいと思います。



女性部の

人科のの





▲出前講座の様子

)た。 昭前講座を継続-

Ш

# KIKK K SO SO KK K K SO K K

病院保健師からのちょっと役立つ話

# Vol.5 「便潜血検査の『陽性』、放っていませんか?」

大腸がん検診として最初に受けるのは、便潜血反応 検査(以下、便潜血検査)です。その便潜血検査で「陽 性」の結果が出たら、精密検査が必要ですが、皆さん は受けていらっしゃいますか?

大腸がんは急増しており、多くの人が亡くなってい ます。全国統計によると、大腸がんにかかる人の割合 が最も高く(平成29年)、また、がんの死亡数では2 番目(平成30年)に多いです(参考:国立がん研究 センターがん情報サービス「がん登録・統計」)。しか し、大腸がんは早期に発見・治療すれば95%以上が 治ると言われています。

当院での便潜血検査の陽性者で、大腸内視鏡検査を

受けた100人のうち、3人に早期のがんが見つかりま した。また、将来がんになる可能性が高いと言われる 大腸ポリープは34人に見つかりました(令和元年度 の結果より)。

「痔があるから」、「その時は便が硬かったから」、「症 状がないから と精密検査を受けずにそのままにして いませんか。検査を受けずにいると大腸の病気の発見 を遅らせることがあります。便潜血検査で陽性が出た ら、必ず精密検査を受けましょう。

精密検査として行う検査は、主として「大腸内視鏡 検査」です。内視鏡により大腸の中を観察し、がんだ けではなく、大腸のいろいろな病気を発見します。

# 大腸内視鏡検査のスケジュール

- ①医師の診察や検査説明を受け、検査の日程を決める。
- ②検査日の数日前から海藻・きのこ類・乳製品など消化の悪い食べ物は控える。
- ③検査前日は昼食から検査食を食べ、寝る前に下剤を服用する。
- ④検査当日は朝から絶食で来院する。
- ⑤腸の中をきれいにするための洗腸液(下剤)を内服する。
- ⑥腸の中がきれいになったら検査へ。肛門から内視鏡を入れて、大腸の状態を観察する。



雲南市立病院で精密検査を受ける場合は次のとおりです。

・受診する診療科:内科外来 ・受診できる日:月~金曜日

・受付時間:11時まで

・初めの診察は予約制ではありません。検査は初めの診察のときに予約します。

# 大腸がんは早期発見・早期治療が重要です。恐れず検査を受けましょう。

普段の日常生活における「大腸がんの発症予防」も大切です。以下の点に気を付けてください。

### ①アルコールを飲む場合は適量にしましょう。

1日当たりの目安





- ③たばこを吸わないようにしましょう。
- ④赤身肉や加工肉(ウインナー、ハム など)を摂り過ぎないようにしま しょう。
- ⑤食物繊維を十分に摂りましょう。
- ⑥バランスの良い食事にしましょう。
- ⑦体を動かし、身体活動・運動量を増 やしましょう。

②肥満を解消しましょう。

適正なBMI値は男性21~27、女性19~25です。痩せ過ぎも要注意です。 (BMI値:体格指数のことで 体重(kg)÷身長(m)の2乗で算出します)

市報うんなん