

令和6年度 第1回「地域のみなさまと学ぶ会」を6月11日に開催しました。

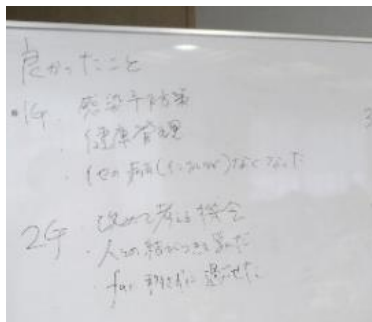
感染管理： コロナを経験し、私たちが得たものを考える

今回は、それぞれが体験したことを参加者で共有し、今後のあり方について考えました。またコロナで身近になった個人防護具の正しい使用について Web 視聴をしました。

グループでテーマに沿い意見交換

- ・ご自身の良かったと思う体験
- ・ご自身の好ましくない思いや体験
- ・利用者や利用者のご家族の行動変容を感じることに
- ・地域医療を支える私たちの行動変容

みなさまの体験や思いを伺うことができました



院外 25 名、院内 3 名の方にご参加頂きました。

新型コロナウイルス感染症に対し、私たちは次から次へと襲ってくる大波に立ち向かう日々だったと思います。「パンデミックとは、感染者や伝染病が全国的・世界的に大流行し、非常に多くの感染者や患者を発生すること」と感染管理認定看護師の教育課程で学びました。しかし私がそれに直面するとは思っていませんでした。次から次へと襲ってくる大波は、地域の関係者や院内のみなさまの協力を得て乗り越えることができたと思っています。また感染管理認定看護師として、院内のみなさまと係わることで、みなさまとの距離が近くなったと感じられたことが嬉しかったです。院外（地域）からも感染管理認定看護師を必要として頂けた事にも感謝しています。そして感染管理は、平時からの標準予防策の遵守と地域全体の感染対策のレベルアップが大事であると再認識しました。今後も院内および院外へ感染対策の基本を伝えていきたいです。引き続き院内および地域の感染対策の推進にご協力をお願いします。

それぞれの場面について、標準予防策で必要な个人防护具（PPE）を考えよう！

答えは下段を確認して下さい

■ 配膳

- ① 素手
- ② 手袋
- ③ マスク



■ 食事介助

- ① 素手・マスク
- ② 手袋・マスク
- ③ 手袋・マスク・エプロン



■ 口腔ケア

- ① 素手・マスク
- ② 手袋・マスク・エプロン
- ③ 手袋・マスク・目の防護・エプロン

■ 喀痰吸引

- ① 素手・マスク
- ② 手袋・マスク・エプロン
- ③ 手袋・マスク・目の防護・エプロン

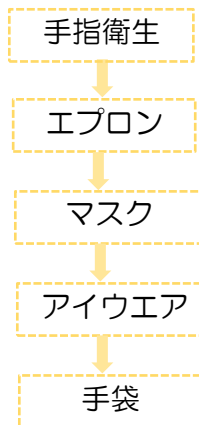


■ 尿のオムツ交換

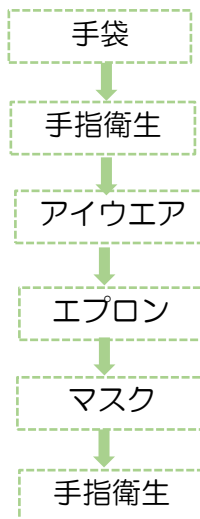
- ① 手袋・マスク
- ② 手袋・エプロン
- ③ 手袋・マスク・目の防護・エプロン

PPEの着脱手順

着用時



脱衣時



「地域のみなさと学ぶ会」では、地域の医療・介護を支える多くの方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を同う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は地域の財産です。みなさまのご参加をお待ちしております。



©菊川市

テーマ：食べ物以外で血糖値が上がるもの！

担当：糖尿病看護特定認定看護師 平川亜紀

作成：認定看護師会 感染管理認定看護師 長谷川 尚美

- 答え
- ・配膳 ① 患者や患者環境に触れた際には手指衛生を実施する
 - ・食事介助 ② 相手がマスクをしていない、1mと近距離での会話がある
 - ・口腔ケア・喀痰吸引 ③ 細かい飛沫が拡散する
 - ・尿のオムツ交換 ② 洗浄を伴う場合は③

令和6年度 第2回地域のみなさまと学ぶ会を7月9日に開催しました。

糖尿病看護特定認定看護師:

食べ物以外で血糖値が上がるもの!

【血糖上昇要因】

- ①感染症、②睡眠不足、③ストレス、
- ④薬剤性(ステロイド)、⑤ステロイド以外の薬剤
- ⑥暁現象・ソモジー効果、⑦妊娠中の糖代謝異

血糖値が上がる原因を広く知ること、より患者さんに寄り添った関わりに繋げることができたらうれしいです



血糖上昇の要因① 感染症



血糖上昇の要因② 睡眠不足



血糖上昇の要因③ ストレス



【トピック!!】

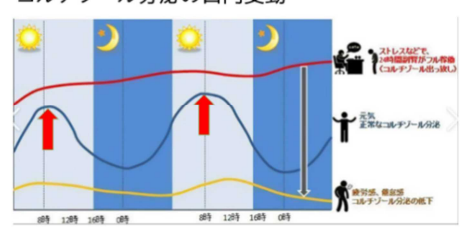
持続グルコース
CGMDexcomG7
をご紹介します



©菊川市



コルチゾール分泌の日内変動



院外 21 名、院内 8 名の方にご参加いただきました

テーマ:栄養について考えてみよう

～低栄養・脱水予防～

担当:摂食・嚥下障害看護:田邊敬博

「地域のみなさまと学ぶ会」では、地域の医療・介護を支える多くの方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を伺う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は地域の財産です。みなさまのご参加をお待ちしております。

作成:認定看護師会 糖尿病看護特定認定看護師 平川亜紀

令和 6 年度 第 3 回地域のみなさまと学ぶ会を 8 月 13 日に開催しました。

今回のテーマは「栄養について考えてみよう～低栄養・脱水予防～」でした。

低栄養をはじめとする栄養障害は、さまざまな合併症を引き起こし、多くの疾患の予後悪化につながるといわれています。また近年の気候変動による酷暑による高齢者の熱中症や脱水なども大きな社会問題になっています。



院外 13 名、院内 4 名の方にご参加いただきました

栄養評価 簡易計算表	
・エネルギー簡易法 = $25 \sim 30 \text{Kcal} \times \text{体重(Kg)}$	
・必要水分量(ml/日) = 年齢別必要量(ml) × 実測体重(Kg)	
年齢別必要水分量	
一般成人(22～54 歳)	35ml/kg/日
55～64 歳	30ml/kg/日
65 歳以上	25ml/kg/日

3 大栄養素は「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」です。低栄養、脱水の種類、1 日に必要なエネルギーなどの知識と、必要水分量の簡易計算を参加者の皆さまと一緒に計算しました。



「地域のみなさまと学ぶ会」では、地域の医療・介護を支える多くの方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を同う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は地域の財産です。みなさまのご参加をお待ちしております。

令和6年度第4回 地域のみなさまと学ぶ会を9月10日に開催しました。

在宅における褥瘡予防 ～それぞれができること～



今回は在宅で褥瘡発生の危険度を正しく予測するために開発された「床ずれ危険度チェック表」をもとに、それぞれの職種ができることをみなさんで考えていきました。

「床ずれ危険度チェック表」の8項目

- ① 自分で寝返りがうてない
- ② 痩せて、骨張っている
- ③ 足や腕の関節を伸ばすことができない
- ④ 食事量（回数）が減った
- ⑤ 身体が汗で湿っていることがある
- ⑥ おむつを常時使用している
- ⑦ 足が浮腫んでいる
- ⑧ ギャッチアップ機能を利用して体を起こしている

4個以上にチェックが付いたら
「床ずれ」ハイリスクと判定します。

チェックが付いた項目に対して、
ひとつずつ対策とケアを考え、
どの職種と連携を図るかを考えて
いきます。



家族に必要な物品を用
意してもらうための
説明が難しい。
うまく伝わらない。
と皆さん話していま
した。

院外 16 名 院内 2 名の方が参加してくれました。

「地域のみなさまと学ぶ会」では、地域の医療・介護を支える多くの方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を伺う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は地域の財産です。みなさまのご参加をお待ちしております。



© 菊川市

がん罹患率 第1位は大腸癌
治療と生活の両立のために
担当：がん化学療法看護 岡本知子

作成：皮膚・排泄ケア認定看護師 横山明子

令和6年度第5回 地域のみなさまと学ぶ会を10月8日に開催しました。

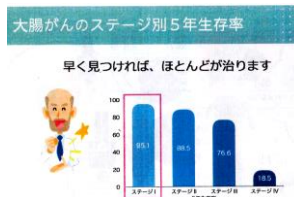
がん罹患率 第1位は“大腸癌” ～治療と生活の両立のために～

今回のお話の内容は、
「大腸がんの治療選択」「大腸がんの統計」「治療を受ける準備」の
3つをテーマにしました。

患者さまにとって、医師から病名を告げられ、説明を受けるとき、
医療用語が難しかったり、ショックを受けて話が聞けない状態だったり、
他のことが心配だったり「家族のこと、仕事のこと、お金のこと…」
病院、ご家族、職場、地域の支援がとても大切になります。

大腸がんのステージによって、5年生存率も大きく変わります。
ステージⅣの場合の抗がん剤の治療費など
がん治療費の支援についても紹介しました

診断に必要な内視鏡検査は、高齢者には負担が
大きいことや、どんな遺伝子の検査があるかなど
参加した皆さまからいろんな意見を頂き、
グループワークを行いました。



勉強会の様子



グループワークの様子



院外 13 名 院内 3 名の方が
参加してくれました

「地域のみなさまと学ぶ会」では、地域の医療・介護を支える多くの方との新たな出会いがあります。
この出会いは、体験できない多くの経験を何う学びの機会になっています。
繋がることで得られる信頼は地域の財産です。みなさまのご参加をお待ちしております。



痛みがある人へのケア
～痛みの理解を深めよう～

緩和ケア 村山陽子

令和6年度第6回 地域のみなさまと学ぶ会を 11 月 12 日に開催しました。

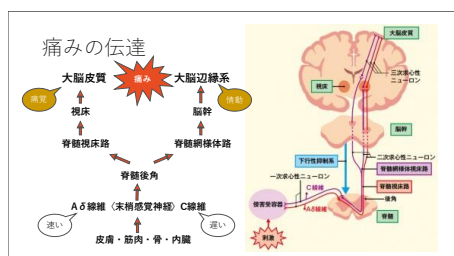
痛みのある人へのケア

～痛みの理解を深めよう～

痛みがある人～

冒頭、参加された方にお聞きしたところ、痛みのない人はほんのわずかでした。

私たちにとって身近な「痛み」は、危険回避のためには大切な機能ですが、この不快な体験からは早く逃れたいですね。痛みを抱える人に寄り添うために、院外 14 名、院内 2 名の方と一緒に、様々な角度から痛みの理解を深めました。



痛みには、①侵害受容性疼痛②神経障害性疼痛③痛覚変調性疼痛があります。痛みの伝達には、感覚と情動が大きく影響しています。がん患者さんの場合は、難治性疼痛になりやすい病態もありますが、痛みを止めるには感覚と情動に働きかけることが大切です。

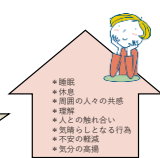
「痛の痛いの飛んでいけ～」は、どちらにも働きかけるので、本当に効果があるんですよ。



痛みを抱えたままにしていると、痛みは慢性化し、敏感になってしまいます。ですから、感覚の痛みは、しっかり早く取ることが大切です。でも、ただ単純に痛みを取ることを考えるのではなく、その人の困っていること、大切にしていることにも焦点を当てた『社会的・心理的要因に対するケア』で、孤独にしないケアを取り入れることも、とても大切です。

痛みは脳が重要です。脳がいつも元気でいられるように、運動をしたり、痛みの捉え方も見直して、「なんかちょっといい。」を増やしていきましょう。

痛みの閾値



【トワイライトホスピスがん療養の現状とマネジメント】より

風はコントロールできないが、帆は調整できる





(C)菊川市

テーマ： 認知症の方と関わる家族へのケア

担当： 認知症看護認定看護師 高畑さえ子

「地域のみなさまと学ぶ会」では、地域の医療・介護を支える多くの方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を伺う学びの機会になっています。

繋がることで得られる信頼は地域の財産です。みなさまのご参加をお待ちしております。

令和6年度 第7回 地域のみなさまと学ぶ会を 12 月 10 日に開催しました

認知症の方と関わる家族へのケア



認知症の高齢者は、2025 年 471 万 6000 人から 2040 年 584 万 2000 人へ、65 歳以上の 5 人に 1 人が認知症になるといわれています。

家族介護が必要となった主な原因は、認知症が第 1 位で 16.6%となっています。

認知症の人の家族は、「優しくできない自分に嫌悪感を感じる」

「家族が認知症になってから生活のしづらさが増した」など

多くの“つらさ”を感じています。

認知症の人にとって家族は最も重要な生活環境、その家族を支えていくことが大切です。

“認知症の家族のたどる心理ステップ”を理解し、認知症の方と関わる家族に寄り添い、

認知症本人もその家族も笑顔でいられる支援

を地域のみなさまと一緒に行えたら…と思います。



日頃より、認定看護師の活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。

今回で令和6年度の「地域のみなさま学ぶ会」全7回が終了いたしました。

ご参加いただきありがとうございました。



©菊川市

作成:認知症看護認定看護師 高畑さえ子