

ふれあい

vol. 46
2019年3月



ソーシャルワーカーとケアマネージャーです

- **特集** 介護サービスを使うには
- **健康コラム** インフルエンザ事情その2
- **リハビリ・自主練習へのとりくみ**
- **定番おかずをひと工夫** 味覚障害

 **林病院**

〒915-8511 福井県越前市府中一丁目5番7号
電話. 0778-22-0336 FAX. 0778-23-4014
e-mail. info@hayashi-hospital.or.jp
URL. <http://hayashi-hospital.or.jp/>

理念

わたしたちはあなたとともに
納得し安心してうけられる
質の高い医療をめざします

基本方針

患者さんの権利と尊厳を大切にした医療を行います
地域の中核病院として急性期医療を行います
地域の医療機関と連携し切れめのない医療を行います
在宅復帰のための回復期医療や在宅支援サービスを行います
健康長寿をめざした予防医療を行います

特集 介護サービスを使うには

高齢者の方が増加するにつれて、介護が必要な方が増加しています。介護が必要な方を社会全体で費用を負担する仕組みとして、国は2000年より介護保険サービスを創設しました。40歳になるとすべての方が介護保険に加入を義務づけられ、介護保険料を払うことになっています。介護保険料は給与から、あるいは年金から、あるいは、国民健康保険料として徴収されることになっていますので、自分が保険料を支払っていることを知らない方もいるかもしれません。逆に保険を使って、自己負担1割～3割で、様々なサービスを受けることができることもあまり知られていないと思います。この特集では、介護保険サービスとそれをサポートするケアマネジャーについて紹介します。

質問1 介護保険によるサービスを受けたいと思ったらどうすればいいですか？

A:介護サービスが必要になった方は、まず市区町村に申請して、認定を受ける手続きをします。
(40～64歳の方は介護保険で対象となる病気が原因で介護が必要な状態になった方)

質問2 要介護度ってなんでしょう？

A:市区町村の職員が自宅を訪問し、聞き取り調査を行います(認定調査)。また主治医に意見書を作成してもらいます(主治医意見書)。その結果を元に、「介護認定審査会」で審査され、介護を必要とする度合(要介護状態区分)が判定されます。(認定の有効期間があります)

要介護1～5

介護保険の介護サービス(介護給付)(日常生活で介助を必要とする度合の高い人で、生活の維持・改善を図るための様々なサービスを利用できます。

要支援1・2

介護保険の介護予防サービス(予防給付)「介護予防・日常生活支援総合事業」を利用できます。

非該当

「一般介護予防事業」を利用できます。

質問3 介護保険によるサービスにはどんなものがありますか？

A:本当にいろいろあります。

1 在宅サービス

・訪問を受けて利用する…

訪問介護・訪問入浴介護・訪問リハビリテーション・訪問看護・居宅療養管理指導

・通所して利用する…通所介護・通所リハビリ

2 福祉用具貸与(介護度により制限あり)

・特定福祉用具販売(申請が必要です。指定を受けた業者から購入した場合のみ)

3 住宅改修費支給(事前申請が必要です)

4 施設で受けるサービス

・ショートステイ…短期入所生活・短期入所療養介護

・有料老人ホームなどの特定の施設で介護を受ける… 特定施設入居者生活介護

・施設に入所する…介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設(要支援は利用できません。新規入所は原則として要介護3～5の方が対象です)

5 住み慣れた地域での生活を支援

小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護・認知症対応型共同生活介護等



質問4

要介護認定が受けられず、総合事業対象といわれ、介護予防・日常生活支援総合事業が受けられるといわれました。これはいったい何でしょう？

A:65歳以上のすべての方を対象とした、市区町村が行う介護予防のための事業です。介護保険の認定を受けなくても、一人ひとりの生活に合わせた柔軟なサービスを気軽に利用できます。（「基本チェックリスト」にて、市区町村が行う介護予防・生活支援サービス事業を受けられます）

質問5

入院して退院後、自宅の生活に不安があるので相談したいのですが？

A:林病院には退院支援室があります。そこには医療ソーシャルワーカーが複数名在中しており、入院中に退院後の相談ができます。患者様・ご家族様の希望や要望を尊重しながら、多職種・外部のサービス機関との連携を密に行い、退院にむけてのお手伝いをさせて頂いています。

質問6

どんなサービスがいいのか、どこに頼めばいいのかわからないのですが？

A:介護保険サービスについて、利用者の方と一緒に計画を立て、調整や相談する役割のもった人をケアマネジャー（介護支援専門員）といいます。ケアマネジャーは地域包括支援センターや居宅介護支援事業所で働いています。医療法人林病院にも「居宅かいごしえん府中」という居宅介護支援事業所が併設されています。また、サービス事業所として、訪問看護ステーション府中、訪問介護ステーション府中、林病院リハビリテーションセンター（訪問リハビリ・通所リハビリ）があります。

ケアマネジャーは要介護者また要支援者からの相談に応じ、その心身状況等に応じ適切なサービスを利用できるよう、居宅において受けられる介護サービス紹介、ケアプラン作成、市区町村、サービス事業者との連絡調整を行い、要介護者等が自立した生活を営むのに必要な援助、サービス給付費管理を行います。



ご相談先

居宅かいごしえん府中：TEL0778-22-1084

現在、看護師2名、社会福祉士3名の計5名が在籍し、月～土：8時半～17時半まで勤務しております。ご不明な点や何かお困りのことがありましたらご相談ください。訪問している場合もありますので、まずはお電話ください。

インフルエンザ事情 その2



今回はインフルエンザ感染症の一般的な事情を述べましたが、今回は以下の3点について述べます。

① 2018～2019年のインフルエンザ発生状況

当院のインフルエンザ検査陽性件数を見ますと、2018年10月から12月にかけては例年通りの穏やかな増加傾向でしたが、2019年1月に入ると例年の倍、つまり月に400件もの陽性患者さんがいらっしゃいました(図 年度別 院内検査陽性件数)。1月に入り病棟でもインフルエンザ発症者が確認され、病棟別の入院・転入を制限、リハビリ実施にも制限(「インフルエンザ感染管理中の対応」林病院感染対策委員会、感染防止対策室 参照)を設けました。しかし、1月15日には別の病棟でアウトブレイク状態と判断され、全病室への面会制限、病棟外への患者の移動制限、入院・転入制限それにハイリスク患者への抗インフルエンザ薬の予防投与を実施した結果、1月21日には感染拡大は一旦終息したと判断し、前述したもろもろの制限は解除されました。



② 家族が罹患したら

もし同居の家族がインフルエンザに罹患したらどうすればよいのでしょうか。勿論、手指衛生、マスクの着用、各自の体調管理は言うに及びませんが、こども、配偶者それぞれにお年寄りが苦しんでいるときに近づかない訳にはいかず、悩ましいものです。ここで前回ふれなかった、早期の予防投与について少し述べます。

③ 予防投与

原則として、インフルエンザ感染症発症している患者の同居家族または共同生活者である人が対象です。さらに次のような条件を満たす場合に該当します。

- (1) 高齢者(65歳以上)
- (2) 慢性呼吸器疾患または慢性心疾患患者
- (3) 代謝性疾患患者(糖尿病等)
- (4) 腎機能障害患者(用法・用量に関する使用上の注意あり)

成人の場合、オセルタミビルとして1回75mgを1日1回、7～10日間経口投与します。通常使用はオセルタミビルとして1回75mgを1日2回、5日間経口投与しますから、半量を少し長めに服用することになります。ただし、予防目的で使用した場合は、保険適応がなく、全額自費負担となります。参考のために、概算を示します。診察代+処方箋代あわせて1500円、お薬代はオセルタミビル(タミフル後発品)なら1360円から2500円くらい、吸入薬イナビルなら4300円くらいになります。1回内服使用のゾフルーザについてはまだ予防投与が認められていません。最後になりましたが、これらの薬の安易な使用は耐性菌出現のリスクを増やす可能性があり、注意なくてははいけません。

リハビリ・自主練習へのとりくみ

私たちリハビリテーション科では日々、入院された患者さん、外来で来られた患者さんに対してリハビリを提供しています。患者さんから「リハビリ以外でどんな運動したらいい?」「運動はどのくらいの時間、回数すればいい?」などの質問をお受けする事が多くなり、運動に対して前向きな方が増えていると感じています。このような患者さんには、リハビリ以外で行える自主練習方法をお教えしています。また反対に、運動が苦手で自分ではなかなかできない方には、運動を習慣付けするために、少ない種類・回数で簡単にできる運動をお伝えしています。一日のなかで、リハビリを行う時間よりも、それ以外の時間の方が圧倒的に長くなります。この時間を有効にお使いいただき、ご自身の体のためにも自主練習を続けていただきたいと思います。



自主練習手帳を作りました

「ひとりでも行える続けやすい運動を提供したい」「退院してからでも運動を続けていただきたい」との思いから、自主練習手帳の作成に取りかかりました。

始めは個々に特化したメニューを作成していましたが、時間がかかりすぎてしまい運用がうまくいきませんでした。完成した自主練習手帳では、自分に合った運動メニューや回数を選択できるようにしました。また一日のスケジュール表を掲載し、運動ができる時間帯を自分で把握できるようにしました。持ち運びしやすいサイズになっていますので、リハビリ時に自分でチェックすることも可能です。



自主練習チームの紹介



当院リハビリテーション科では回復期病棟を中心に自主練習指導の方法について検討してきました。その中で自主練習チームを結成し、自主練習手帳の作成や退院後の自主練習の取り組みについてアンケート調査などを行っています。メンバーは回復期病棟を担当している理学療法士の北村、津嶋、大塚です。次の試みとして検討しているのは、入院患者さん対象の運動教室開催です。運動の方法を指導することはもちろんですが、運動の必要性について座学形式で学ぶ機会も重要と考えています。必要性を学ぶことで、意識化での運動が可能となり、運動の効果を高めることができると言われています。

～味覚障害～

味覚は舌の表面にある味蕾（みらい）と呼ばれる感覚器官が、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味といった味の情報を受け取り、脳に伝えることによって感じます。この「味蕾」は、加齢によって衰えることが分かっており、65歳以上では味覚障害になるリスクが高くなる傾向があります。しかし、最近では10代20代の若い世代でも、味覚障害を訴える人が増えてきています。加齢以外での味覚障害の主な原因は、加工食品の摂り過ぎなどの偏った食生活や無理なダイエットによる亜鉛不足が考えられます。栄養バランスの乱れによる味覚障害は、日々の食生活を見直すことで改善が可能です。

● 亜鉛を多く含む食品

牡蠣、牛肉、レバー、大豆、納豆、卵、海藻など



あなたは大丈夫？味覚障害度チェック

- ☐ 外食やコンビニの食事を週に10回以上利用する
- ☐ レトルト食品や缶詰を1日1品以上食べる
- ☐ ご飯を食べずに主菜や副菜だけで済ませることがある
- ☐ スイーツやアルコールを食事代わりにすることがある
- ☐ サラダはマヨネーズやドレッシングたっぷりで食べたい
- ☐ 甘い飲み物を1日3杯以上飲む
- ☐ カレーや四川料理、韓国料理などの激辛料理が大好き
- ☐ こしょうや唐辛子など辛味の強い香辛料をよく利用する

該当なし：健全な味覚をキープしやすい食生活と言えます。この習慣を大切にし、味覚を磨いていきましょう。

1～3コ：忙しさやストレスで食生活が乱れ始めていませんか？辛い物や甘い物を減らし、バランスの良い食生活を目指しましょう。

4～6コ：ミネラル不足や味蕾への負担が心配な食生活です。薄味の料理や和食を1日1～2回は食べるようにして、味覚のリセットをしていきましょう。

7コ以上：このままでは味覚障害となる可能性があります。また、塩分や糖分の過剰摂取から生活習慣病を招く心配もあります。これをきっかけに食生活全体を見直していきましょう。
(「タニタ」ホームページより)

いつもの
納豆料理を一工夫

油揚げの納豆はさみ

作り方

- 1) 油揚げは半分に切り、中を開く。
- 2) 納豆、葱、しょうゆを混ぜ合わせる。
- 3) ①に②を詰め、フライパンで焼く。
- 4) 器に盛り、出来上がり。



材料 2人分
油揚げ(きんちゃく用) 2枚
納豆 1パック
葱みじん切り 適量
しょうゆ 少々

診療案内

診療受付時間

月曜～土曜
午前8:00～午前12:00

診療時間

月・水・金曜
午前9:00～午前12:00
火・木・土曜
午前9:00～午前12:00
午後2:00～午後5:00

休診日

日曜・祝日、月・水・金曜日午後
夏期休暇・年末年始

救急患者様は常時受け入れます

整形外科

大塚 和史
佐藤 充彦
武井 大輔
貝澤 幸俊
岡田 章憲
富澤 琢也
土井 浩平
野尻 正憲
高橋 寛
新井 隆三

脳神経外科

佐久間 敬宏
菊田 健一郎
常俊 頭三
荒井 大志

外科

宮永 克也
千葉 幸夫
山本 信一郎
多保 孝典
成瀬 貴之
木村 哲也
佐々木 正人
前田 浩幸
村上 真
林 秀樹

形成外科

山中 浩気

放射線科

村岡 紀昭
木下 一之
辻川 哲也
高田 健次

内科

酒井 克哉
荒井 肇
森島 繁
福岡 良友
谷川 明希子
堀澤 欣史
青山 大雪
山崎 寛章
松井 宏行
家村 知樹

呼吸器科

長内 和弘

内科(糖尿病)

西教 美千子

循環器科

酒井 克哉
森島 繁

内科

(リウマチ・血液)
岡崎 俊朗

内科(腎臓)

高橋 直生

内科(人工透析)

森島 繁
松田 哲久

神経内科

人見 健文
糸数 隆秀

臨床検査

荒井 肇

消化器科

宮永 克也
荒井 肇
多保 孝典
大谷 昌弘
青木 創吾
土山 智邦

眼科

赤木 好男
青木 朋恵
田中 波
岩崎 健太郎

泌尿器科

秋野 裕信

麻酔科

石本 雅幸
千葉 幸夫

健診・人間ドック

林 秀樹

回復期リハビリテーション病棟

大塚 和史