

水戸市東部高齢者支援センター だより

Vol. 111
令和6年
7月

私たちが相談をお受けします♪



日高友紀子



峯島みどり



五十嵐真弓



四宮知美



植田杏奈

水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

今年も暑い夏がやってきました。お出かけの際は帽子・日傘・飲み物等、暑さ対策は必須です。各市民センターや図書館等は、暑さをしのげる場所（クーリングシェルター）として、熱中症予防のために開放されているそうです。上手に活用しながら、この夏を乗り切りましょう。

センター長 日高 友紀子

活動報告 ネットワーク

第15回 知っておきたい医療知識



日時：令和6年6月13日（木）14:00～15:30

場所：上大野市民センター ホール

講師：志村病院 副院長 伊藤 雄太 先生（左）

「心臓の病気、心房細動について」

心房細動は代表的な不整脈疾患で、異常な電気信号により、心臓の一部の心房が不規則に収縮する状態のことです。

心房細動によって何が起こるのか？という点、1つは脳梗塞（心原性脳塞栓）。心房内で血液が滞留して血栓ができ、この血栓が動脈に流れ出て脳に到達して脳梗塞を発症します。2つ目は心不全。心臓は全身に血液を送るポンプです。心房細動によってポンプ機能が低下し、血液が全身に送り出せず、息切れやむくみが起こり、からだ全体が悪くなっていきます。3つ目は動悸。心房細動患者の4割は無症状とされていますが、症状がある中で最も多いのが動悸症状。仕事中や運転中、睡眠時など時間・場所を問わず発作的に出現するため、症状の強い人は生活の質を落としてしまいます。

心房細動の治療は、病気による質の低下を防ぐために積極的な根治治療から、上手に共存を狙う保存的治療まで様々です。まずは発症しないために生活習慣の改善が重要です。例えば、禁煙や節酒、適度な運動を行い、適切な内服管理をします。また、早期発見には、①自分で検脈をして脈のリズムが不規則で乱

れていないかチェックする。②無症状の場合も少ないため、定期的な健康診断や心電図検査を行う。心房細動と診断された時には、循環器内科医に相談して適切な治療選択を一緒に考えていきましょう、とのお話がありました。

発症から治療、その後の経過などの症例を交えながら、わかりやすくお話していただきました。また、参加者の質問についても丁寧にお答えしていただきました。参加者からは「心房細動について基本的なことが聞けてよかった」「自分の病気のことをより深く知ることができた」などの感想をいただきました。



見える事例検討会 ―ケアマネジャーの困りごとを多職種で考える場

日時：令和6年6月3日（月）10:00～12:00

場所：まるごとカフェ 子育て支援センター

タイトル：

わがままなAさんへの支援

Aさんは77歳男性、40代の妻と2人暮らしです。頼れる身内はいません。

R5年7月に脳梗塞で倒れた後、在宅療養を続けていましたが、今年4月に誤嚥性肺炎となり入院。退院後はショートステイを利用中です。本人は「家に帰りたい」と希望しています。主介護者の妻は、精神疾患の持病があり、就労支援事業所への通所や病状管理のため訪問看護を利用中です。妻が介護を続けることはストレスの蓄積や病状悪化をまねくのでは、と計画相談員や支援者は心配しています。

Aさんは我を通します。強い口調で妻を呼びつけたり、デイサービスやショートステイ先で職員へ抵抗し大声で怒鳴ることがありました。その為、サービス利用を今まで度々断られてきました。

Aさん夫婦にとってこの先、在宅療養の継続は可



能なのか、施設入所を進めるとしたら必要な事は何か、課題を整理し検討を進めました。

Aさんの介護、妻の病気、Aさんが亡くなった時の支援など様々な課題が見えてきました。会場からは、Aさん、妻双方の支援者が集まったの話し合いを行い情報を共有すること、それぞれの役割分担のためサービス担当者会議を開催することが提案されました。Aさんは認知症の診断も受けており、今後施設入所となった場合に備えて、精神的に安定した状態で過ごせるように、認知症疾患医療センターへの相談も提案されました。

ケアマネカフェ

日時：令和6年5月31日（金）16:00～17:15

場所：まるごとカフェ

講師：訪問看護ステーション虹 管理者 国谷沙織氏

「感染症について

～利用者訪問にあたっての対策～」

新型コロナウイルス感染症が5類になり、感染対策もだいぶ緩くなってきましたが、ここで改めて感染症について学ぶことにしました。感染症にはどんなものがあるのか、予防対策、事業所での取り組み、ケアマネジャーとして利用者宅を訪問するときの注意点や対策について学びました。ケアマネジャー同士、ざっくばらんに話し合い、情報交換ができました。



高齢者への虐待…えっ？ これって虐待なの？

高齢者虐待とは、高齢者が介護者などから命の危険や健康の被害・安心した生活が損なわれるなどの状態に置かれることを言います。

しかし、中には高齢者に対して“虐待している”という自覚がない介護者もいます。例えば、夜中にトイレに行く回数を減らすために水分を少なくする、認知症の症状がある本人にとって必要なお金を渡さないなどです。本人のために良かれと思って行う行為も、場

合によっては高齢者虐待と判断されることもあります。

虐待を防ぐためには、周囲の人が虐待を受けている本人や介護者へ声を掛け合い、その家族が孤立しないように見守ることが大切です。高齢者虐待の早期発見や防止に繋げるために、虐待のおそれがあると気付いた段階でまずはご相談ください。



社会福祉士 植田 杏奈

私の「昔の話」——地域のみなさまの声をお届けします

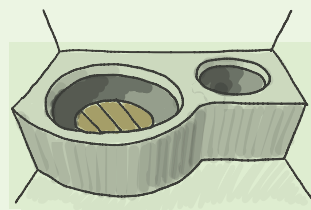
私が小学1年生の時の話です。

私は大阪で暮らしていましたが、戦争のため、母の実家がある島根県松江市に、母と兄弟3人と疎開をしていました。

松江でも空襲警報が鳴り、学校から上靴のまま帰って、押し入れに隠れたのを覚えています。押し入れに入ったままおにぎりを食べたりしていました。松江の家では、お風呂が五右衛門風呂でした。一人で入る時、蓋の上に乗るのが大

変でした。

他に覚えているのは、終戦後、大阪に帰る汽車が満員でぎゅうぎゅうな状態だったこと、食べる物に苦勞した覚えはあまりありませんが、配給になったお砂糖を全部なめてしまって怒られたことはよく覚えています。
(80代 女性)



活動報告 ネットワーク

東部ネットワーク会議 —— 専門家同士で高め合い、深め合う場

日時：令和6年6月10日(月) 15:00～16:30

場所：上大野市民センター 会議室

講師：株式会社N.フィールド 訪問看護ステーション
デューン水戸 管理者・看護師 新藤彩加氏
多職種連携部関東 菊池千紘氏

「精神疾患の利用者さんの 対応の仕方について」

精神疾患や障害は、認知、判断、行動などの精神活動影響が、脳の障害や疲労のために損なわれている状態を指しています。

障害が見えにくく、理解しづらいため、事例検討会では家族やケアマネジャー等支援者にとって対応の難しさを感じるとの意見が多くありました。

そこで、精神科訪問看護を行っているデューン水戸さんにお話を伺いました。

疾患(統合失調症・気分障害・依存症など)の特性、薬をきちんと飲み続け安定した状態が継続するために配慮すべきポイントなど、ご本人への理解を深めるための関わり方と対応法について、具体的に講義していただきました。利用者さんが症状と上手く付き合いながら、その人らしく地域生活を続けていくための心配りが感じられました。

参加者の皆さんからは日ごろ対応に苦慮していたところについて質問があり、解決の糸口となるヒントを持ち帰ることができたようです。



左：菊池氏、右：新藤氏



ケアマネジャーや介護事業所のみなさん

おしらせ —— R6年8～9月の予定

● 認知症456(すごろく)体験会

【日時】2024年8月18日(日)、9月22日(日)

どちらも10:00～12:00

【場所】まるごとカフェ(東部高齢者支援センター)

● 思い出カフェ

【日時】2024年8月18日(日)、9月22日(日)

どちらも13:30～15:30

【場所】まるごとカフェ(東部高齢者支援センター)

● みんなのカフェ

【日時】2024年8月10日(土)、9月14日(土)

どちらも13:30～15:30

【場所】千波市民センター

● イオン何でも介護相談会

【日時】毎月15日 11:00～15:00

【場所】下市イオンスタイル

特定福祉用具購入について

[相談] 要介護2の母を自宅で介護しています。ポータブルトイレと入浴用のいすを用意したいのですが、レンタルではなく買わなければならないと聞きました。介護保険で補助があるのですか？(60代女性)

[お答えします] 介護保険では、要介護(要支援)認定を受けた方が特定種目の福祉用具を購入したときに、購入費用の一部を支給する制度があります。購入後、水戸市に申請します。特定福祉用具は6種目、主に排泄で使うものと入浴で使うもので、ポータブルトイレと入浴用のいすは、特定福祉用具購入の対象です。

購入の限度額は1年間(4月から翌3月末)で10万円です。購入費用の1割(所得に応じて2割、3割)を利用者が負担します。例えばポータブルトイレを3万円で購入した場合、そのうち27,000円が介護保険から支給され、3,000円が自己負担となります。10万円を超えると、超えた分は全額自己負担です。

特定福祉用具は水戸市の指定を受けた特定福祉用具販売事業者から購入します。同じものであってもホームセンターなどで購入したものは支給の対象になりません。また、入院中に購入したのも対象になりません。

介護保険を利用した特定福祉用具の購入を行う場合は、まずはケアマネジャーに相談してください。

主任ケアマネジャー 四宮 知美



劇症型溶血性レンサ球菌感染症とは？

[相談] 73歳男性。4歳の孫が喉の痛みと発熱で溶連菌感染と診断されました。幸い1週間ぐらいで元気になりましたが、テレビで“人食いバクテリア”のニュースを見ました。同じ溶連菌が原因の病気でしょうか？

[アドバイス] お孫さん大事に至らずよかったですね。同じ溶連菌でも、稀に毒性の強いタイプがあり、手足の傷などから血液内に侵入すると、痛みや腫れ、高熱、意識障害などの重い症状が起こる事があります。これを劇症型溶血性レンサ球菌(溶連菌)感染症といいます。手足の腫れた部分が壊死(組織が死滅すること)したり、病状の進行が非常に急激なことから“人食いバクテリア”とも呼ばれています。子供から大人まで広範囲の年齢層に発症しますが、特に30代以上の方に多いのが特徴です。感染者数は、最も多かった去年の数を超え、6月の時点で過去最多となっています。

劇症型溶血性レンサ球菌感染症は、一刻も早い治療が必要です。腫れが急速に広がったり、高熱、意識がもうろうとしてきた時は、迷わず救急車を呼びましょう。

予防は、手足を清潔に保つこと、怪我や腫れはないか確認する事が大切です。水虫や靴ずれなどにも注意をして下さい。コロナの感染対策が緩和されてきていますが、引き続き手洗い、手指消毒、咳エチケットを心がけましょう。

保健師 五十嵐 真弓



三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎ 029-246-6216

相談時間:月~金/8:30~17:30

*そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1429-12

「まるごとカフェ」内

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。



こんな時にご相談ください

【ご本人から】 介護保険のサービスについて知りたい/施設を利用したい/介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】 もの忘れが進んだ/お金の管理ができなくなった/離れて住んでいる親が心配/介護のしかたがわからない

【ご近所から】 虐待されている高齢者がいる/怪しい業者が家に入出入りしている/ひとり暮らしが心配