



# こ ん に ち は

今年の夏は、猛暑、酷暑、激暑！本当に暑いですね。

平成24年 第8号

7月14日、医療センターの16周年記念都筑医療センター事例発表会を開催いたしました。基調講演に箕岡真子先生をお招きし、《看取りの倫理》についてお話を伺いました。

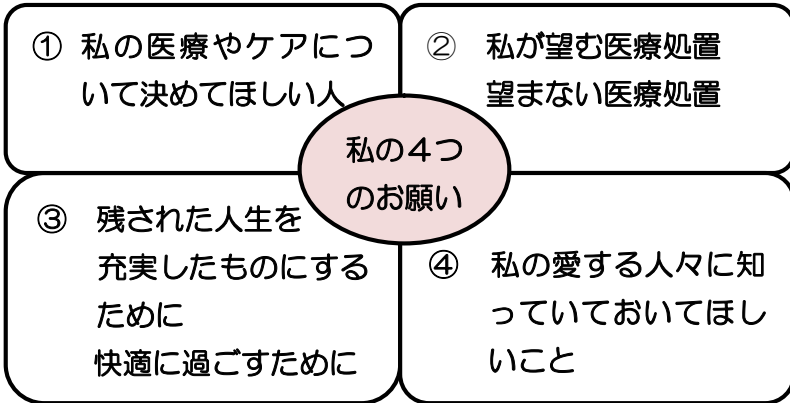
私たちが大きな病気になり、**自律【自分のことを自分で決めること】**や**自立【自分のことを自分ですること】**ができなくなった時、介護者は、残された意思能力を最大限尊重し意思決定の支援をすることが重要です。



しかし、病状の進行に伴い、意思決定が困難になってきます。  
意思決定をする能力がなくなった場合は、誰に自分の判断をゆだねるのでしょうか？

箕岡先生は、自分の意思が伝えられなくなった時に、「私はこうしてほしい」という思いを、ご家族や周囲の方と話し合っておくことが大事であると話されました。

箕岡先生の著書『私の4つのお願い』は、下記のようなことについて事前に伝えることを手助けするものです。



箕岡先生より・・・  
『私の4つのお願い』は、あなたの尊厳を守り、あなたの残された日々を平穏で充実したものにするために、‘生きること’を大切にしたいと願っています。

7月3日、【ケアネットつづき】主催の《**糖尿病の基礎知識**》の勉強会がありました。

糖尿病は、血液の中に含まれる糖の濃度が、高い状態で長く続く病気です。講師の伊藤正吾先生に、**糖尿病の怖さ**や**合併症**について説明していただきました。



糖尿病の初期は、自覚症状がありません。気付かないうちに、高血糖は全身のさまざまな臓器に障害をもたらします。

- 三大合併症
- ・糖尿病神経障害
  - ・糖尿病網膜症
  - ・糖尿病腎症

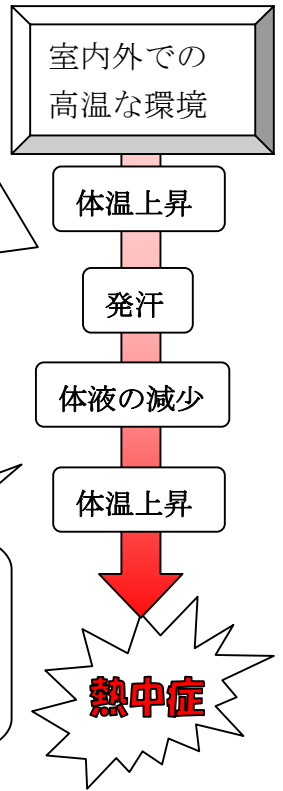
## 暑い日が続いています。引き続き熱中症にご注意下さい。

熱中症を引き起こす要因として、脱水症があります。脱水症とは、発汗や下痢・嘔吐などで体液が不足する状態のことです。本人や周囲が症状に気が付かないまま、脱水状態が進んでしまうことを、**かくれ脱水**と呼びます。※体液…体内の水分と電解質（塩分等の物質）

◆ご高齢の方の場合、もともと水分を蓄えるための筋肉の衰えや、食事・飲水量の減少などの理由により、体内の水分量が少なくなっています。また、のどの渇きを感じにくい傾向にあります。そのために、こまめな水分補給が大切です。加えて、なるべく暑い場所を避け、室内では適度にエアコンを使用し、涼しい環境を保って脱水症を防ぎましょう。

熱中症が起こる場合、早い内にかくれ脱水が始まっています。蒸し暑い室内に長くいたり、寝てる間に大量に発汗する夜間などは注意が必要です。

脱水が進行すると、やがて汗も出なくなり、体温が上昇して、更に状態が悪化してしまいます。



新職員のご紹介です。



5月に入職しました看護師の法花（ほっけ）です。皆様の生活をサポート出来るよう、笑顔を忘れず頑張ります。よろしくお願い致します。

### 節電まめ知識



家に帰ると、部屋にはこもった熱気が…こんな時は、まず窓を開けて熱気を外に逃してからエアコンをつけると、窓を開けずにそのままエアコンをつけるより、消費電力を節約できます。

### 編集後記

このところ、ご近所の養鶏場に足繁く通っています。朝採りの産みたて卵を、炊き立てのごはんに乗せて食べる卵かけごはんは、いかなるグルメより贅沢で美味しいです。（大窪）



### 【目安箱】



ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター

TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具

FAX 045-911-6700

居宅

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。