

# こ ん に ち は



平成31年 弥生号

桃の節句も過ぎ、寒さも緩んできましたね



## 地域の多職種と北部病院との連携の会が行なわれました



前号で都筑区における地域包括ケアシステムの構築に向けた取組みの実際について取り上げました。その一つとして、2月18日に都筑区役所においてケアネットつづき主催で、「北部病院と連携したい会」と題し、昭和大学横浜市北部病院の救急体制について理解を深める内容の研修会が開催されました。

北部病院から副院長・救急科長をはじめ救急病棟・外来の看護師、薬剤師、地域からは、都筑消防署の救急隊員をはじめ、開業医・ケアマネ・訪問看護やクリニックの看護師・薬局の薬剤師・各施設職員等、文字通り多職種の参加があり、北部病院の救急体制のみでなく、地域の現状など活発に話し合われ、それぞれの状況を理解する貴重な機会となりました。

都筑区の救急の現状として①福祉施設からの要請が多い、②高齢者への対応が多い、③頻回要請者の対策、④DNAR(心肺蘇生法をしないこと)傷病者への対応が挙げられました。課題として①、②に関しては、情報収集等で長くなっている滞在時間を短くする等、③、④の場合は、救命の必要性が高い方に出動できない状況に繋がるため、救急要請対象者の理解や周知の必要性などの課題が挙がりました。

一方、北部病院の救急センターでは、年間に約12000件の救急対応があり救急センターへの入院患者数は月に約150件に上ります。緊急の来院に関しては、平日だと遅い時間に行くのではなくなるべく早い時間に受診することで、担当医や専門医の受診に繋がりがやすくなるそうです。一般診療が終了した救急外来の時間帯では医師の数も少なく、専門医もいないので、対応も異なってきます。緊急の場合は、かかりつけ医がいれば、かかりつけ医から北部病院の医師に直接繋ぐシステムがあるので、有効に活用してほしいとのことでした。

ただし、突然のしびれや半身の麻痺・大怪我・大量出血・広範囲の火傷・意識障害・呼吸困難などの症状のときは一刻を争うため迷わず119番に通報する必要があります。



☆☆パソコンから在宅事業部門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/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)  
『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

## 健康まめ知識

体温が1℃下がると免疫力は30%低下すると言われています。免疫力が低下してしまうと風邪を引きやすくなったり疲れやすくなったりします。体温が下がっている時は、腸が冷えている可能性があるため腸を温めてくれる食事を摂りましょう！

まず体を温めるには、タンパク質が必要です。鶏のささ身やマグロの赤身・豆腐など高タンパク低カロリーの食品を取り入れましょう。ごぼうや人参など、土の中で育った野菜・ネギやイモ類など冬が旬の野菜には、血行を良くするビタミンEや血管の機能を良くするビタミンCが含まれているため、体を温めてくれます。また、レモン・にんにく・生姜・唐辛子・パセリ・クレソンなどの薬味や調味料を料理にプラスする事で、さらに効果が上がります。たんぱく質・野菜・調味料をいろいろ組み合わせた料理で、腸から温めて免疫力をアップさせましょう！！



今回は「オーラルフレイル」をテーマにお伝えしていきます！フレイルの予防には栄養が重要な対策の1つとお伝えしました。ですが、年齢を重ねてくると歯を喪失したり、嚙む力が衰えたりすることで、柔らかいものを好むようになります。その結果、食欲低下を引き起こし、栄養不足、全身の筋力低下、すなわち「フレイル」に繋がってしまうと言われています。口の機能の衰えは、全身の機能の衰えと密接な関係にあるというわけですね。

オーラルフレイルかどうかを判断するには、半年前と比べ固いものが食べにくくなった・お茶や汁物でむせることがある・義歯を使用している等々いくつかチェック項目があります。

このような場合は歯科に行き定期的メンテナンスしてもらうことをおすすめします。「食の楽しみ」と「元気な身体を守る」ために、歯や飲み込みに違和感を覚えたら、早めの受診を心がけましょう！

## ナーシングだより

3月に入り、ナーシングの玄関には折り紙の菜の花が咲いています。

先月は、新規1名、終了3名で登録者としては19名でした。2/1には、ご利用者が鬼に扮して豆まきをしました。今年も皆様が平穏に過ごされますように、職員も元気に過ごせますようにと、皆で「邪気」を追い払いました。



## ワンポイント介護

今回は新聞紙の便利な使い方を紹介します！新聞紙には色々使い道がありますが、中でも便利な使い方が汚れたオムツを新聞紙で包むことです。印刷されたインクが臭いを吸い取り消臭効果になるため排泄物の処理には最適と言われています。またオムツ交換の際、ベッドの上に新聞紙を敷くことでシーツに便が付着する事を防ぐ事が出来ます。介護施設でもこのような使い方をしている所が多いようです。



## 編集後記

今年も花粉の季節がやってきましたね。今年も花粉の飛散量は全国的に例年より多く、関東のスギ花粉のピークは3月上旬から4月上旬との予測。少しでも少なく、少しでも短くなる事を願うばかりです。

## 【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。

913-5181 統括管理者 吉井