

あつとほ〜む☆たいほす

ヒロ薬品は、お薬・介護・リハビリ・生活のご相談を総合的にサポートさせて頂いています！

2024年2月号 VOL. 218



ケアマネのお仕事-1 多職種連携編



A様 86歳 男性 要介護3 一人暮らし

ケアマネが医師、看護師、薬剤師、ヘルパー、管理栄養士、と連携して
食生活 及び 服薬状況 の見直しと改善がされ **血糖値が低下した** ケース



A様は奥様を亡くされた後は一人暮らしになり、食生活では好きなものを中心に、また間食も多い状態が続いてしまいました。そして糖尿病があるにも関わらず、内服薬についても関心が薄かった為、飲み残しが増えていました。その結果インスリン注射を勧められる事となりましたが当然ながらご本人は注射を嫌がりました。

この事をきっかけに糖尿病患者への改善実績をお持ちの訪問専門医に主治医を変更する相談が行われ承諾頂く事になりました。

A様の自宅での様子や心身状態を良く診察して頂いた後、インスリン注射をしなくても服薬で改善の見込みがあるとの事で本格的に生活環境の改善、お薬についての詳しい説明を行う為に**ケアマネジャー**を中心に①医師②看護師③薬剤師④管理栄養士⑤ヘルパーさん達と同じ目標に向かって連携サポートが始まりました。

看護師さんには体調確認・血糖値確認、**薬剤師**は薬の必要性や重要さの啓蒙を行い服薬管理を、**ヘルパーさん**には確実に服薬できるような声掛けなどを行って参りました。身長158cm 体重82kgのAさんはお薬だけでなく食生活の改善が不可欠でしたので**管理栄養士**が月に2回訪問し、日頃のメニューを確認し嗜好品を尊重しながら代替品を提案した事により無理なく体重減少に繋げる事が出来ました。食材調達には生協を利用したり、栄養士の訪問時に購入品のアドバイスをを行った結果1か月で1~2kg程度ずつ体重が減少し、最終的には82kgから74kgまでダイエットに成功し糖尿病の数値も標準範囲内まで低下しました。A様からは「皆さんのサポートを受けて、食事を楽しみながら無理なく生活改善を続けることができました。糖尿病が改善されてよかったです」と喜びの言葉を頂いた時に、私たち**ケアマネジャー**は勿論、連携チームのメンバーは本当にやり甲斐のある良い仕事だと実感が湧きました。

担当ケアマネのコメント(ヒロ薬局介護サービス:所長 主任ケアマネジャー 三上雅史)

高齢で伴侶を無くされた後に生活全般が乱れたり食生活が不規則になって健康を害するケースは珍しくありません。A様は私たちの話を根気強く聞いて下さり、ご自身の健康管理に理解を示し向き合ってくださいました。主治医が生活環境を把握した上で専門職がそれぞれの役割を果たす事で体重の減量に成功し注射をせずに済んだ例をご紹介しました。



ことわざ物語-1

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

ことわざ物語第一弾！棚から牡丹餅（ぼたもち）とはどんな意味でしょうか？その意味はズバリ！『思いがけず幸運にめぐり合う』『労せずには有難い物を手に入れる事』という意味です。

ぼたもちとは春のお彼岸にお供えする餡子に包まれた餅菓子です。（秋はおはぎ）昔、昔・・・棚の下で寝ていた人が棚から落ちてきた牡丹餅を口に入れた事が由来になっているようです。

牡丹餅は今でこそお彼岸に限らずコンビニでも買える手軽で庶民的なお菓子ですが、当時は小豆や砂糖が大変な贅沢品だったので、それを買うお金を用意するのも大変でした。その高価な牡丹餅が棚から落ちて運よく口に入るなど、普通では考えられないことです。ですから『普段あり得ない事や思いがけない事が起きる』という意味も含まれています。

皆さんは棚から牡丹餅のような体験をしたことがありますか？

残念ながら私はこれまでの人生ではまだ体験できていません・・・

さて、実はこのことわざ、英語にも同じような楽しい表現があります。

Windfall (ウインドフォール) : 風によって落ちた意外な授かりもの

pennies from heaven (ペニーズフロムヘブン) : 天から降って来たお金

天からお金が降ってくるなんて本当に夢のような体験ですね！



ことわざ物語-2 「思い立ったが吉日」解釈は3月号でお伝えします



健康
豆知識

お酒との上手な付き合い方



少量の飲酒は、食欲の増進、ストレス緩和、人間関係をスムーズにするなどの効用があります。一方で大量の飲酒を続ける生活習慣は、**肝硬変、糖尿病、高血圧、動脈硬化症、心疾患、脳血管障害**などの生活習慣病を引き起こします。お酒の飲み過ぎで病気になるように適量に心がけましょう。

◎**お酒の適量とは？**・・・**一日平均、純アルコール約20g程度**とされています！

①ビール

中びん1本
(500ml)



(アルコール度数5%)

②日本酒

1合
(180ml)



(アルコール度数15%)

③チューハイ

1缶
(350ml)



(アルコール度数7%)

④ワイン

グラス2杯
(200ml)



(アルコール度数12%)

⑤焼酎

グラス1/2杯
(100ml)



(アルコール度数25%)

⑥ウイスキー

ダブル1杯
(60ml)



(アルコール度数40%)

◎おすすめのおつまみ

アルコールによってビタミンやミネラルが失われやすいので、野菜のおひたしや和え物、海藻類、また肝臓がアルコールを分解するときに使われるたんぱく質を含む豆腐や枝豆などの豆類を選ぶようにしましょう。



(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

編集後記：新年早々に能登半島地震がおき、被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。先日写真を整理していて6年前に輪島を旅行した時の朝市の写真を見つけ、焼失してしまった海辺の活気あふれる町の皆様のご苦労を思い、復興をお祈りするしかありません。同時に災害への備えについて、正月に家族で話し合う機会となりました。 **あっとほ〜む** 事務 広瀬 幸子

有限会社 ヒロ薬品
江東区千田22-4 TEL 3645-5101
<http://www.hiroyaku.co.jp>
★ホームページに過去分が掲載されています