

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11月号 VOL. 227

ケアマネのお仕事-11



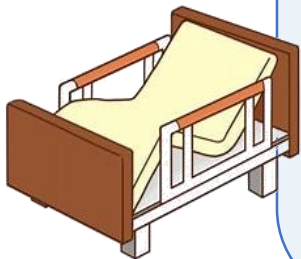
K様 85歳 女性

末期がんの診断で急激な状態悪化にも早急な対応で自宅での看取りの準備ができたケース その1



K様は乳がんの手術歴がある方です。残念な事にその後、肺やリンパ節などへの転移が見つかり抗がん剤治療を受けていましたが、徐々に効果が薄れ、新しい抗がん剤にするか治療を辞めるかの選択を迫られました。そして『入院はせず自宅に居たい』との思いから治療を辞め自宅で過ごす選択をなさいました。

ご家族が窓口にご相談に来られたのは、1週間で急激に体調が悪くなり、トイレに行くのにも家族の見守りや手伝いが必要になったのがきっかけでした。金曜の夕方、長寿サポートセンターで相談されたその足でヒロ薬局介護サービス事務所に来て下さいました。ご本人の心身状況が日に日に辛くなってきていることや困っておられること、そしてご家族が抱えていらっしゃる心配事や、今後に対するお気持ちを伺うと『なるべくなら布団のままで過ごしたい』と仰るお母様の思いを大変尊重されているご様子で、事実をしっかり受け止め、冷静にお話を下さるのが印象的でした。



週末は関係機関がお休みになってしまうため、大まかに住宅の環境を伺い、即日に**福祉用具の担当者**と連携を取り、歩行や立ち上がり等を補助するための**様々な形の手すり**をお持ちし、K様の動きを一つ一つ確認しながら手すりを設置しました。これで取り急ぎトイレ迄の移動は楽になるはずですが、しかし週明けには更に状態に変化が見受けられ、布団で過ごしたいと希望されていましたが、**介護用ベッド**のご利用につきご了承いただき早急に対応をいたしました。

訪問診療の医師や看護師さんからは、単なる診察や処置だけでなく、医療者の側面から今後の予測される変化や、それに伴う対応、不安の軽減についてなど、大変具体的な内容をご家族に伝えて頂きました。そのことにより、いづれやってくる看取りに対しての受け入れ、お気持ちの整理も静かに進めて頂くことが出来た様に思います。続

【事例提供】 ヒロ薬局介護サービス：主任ケアマネジャー T/H

日本人の死因で最も多いのががんです。末期がんの方が最期を迎えたい場所を「自宅」と回答される方は半数以上いるにも関わらず、その願いが叶ったのはたったの1割程度だそうです。それを実現する為には、行政（介護保険申請）も含めた諸々の関係機関との連携や、早急な対応が求められるという事を体験しました。また急激な状態変化にはサービスの早期介入も必要ですが、ご本人だけでなく、ご家族に対する配慮やお気持ちに寄り添うサポートもとても重要な側面だと改めて考える事ができたご支援でした。



ことわざ物語-11

有限会社ヒロ薬品 顧問 古谷良子

『春は夜桜 夏には星 秋には満月 冬には雪

それで十分酒は美味しい』 《るろうに剣心より引用》

皆様はお酒はお好きでしょうか？この数年間はコロナ禍にあって外で仲間とワイワイお酒を楽しむ事が制限されていましたが、最近はその頃の気配がすっかり失せてお店も賑わっています。飲食店の経営も少しは持ち直せたのでしょうか？コロナ禍の時の『家飲み』に慣れたせいか酒量が減りました。もちろん年齢のせいもありますが、誰かと朗らかに話しながらお酒を頂くと酔い方も違います。



私がお酒が飲みたい気分になる時は、いい事があった日・美味しいお料理を頂くとき・忙しかった自分へのご褒美・そして何よりも親しい友人が集まった時でしょうか。逆に体調が低下している時や気分がすごく落ち込んだ時は欲しいとは思いません。「やけ酒」は勿体ないのでしません（笑）

さて、四季に合わせて何かと宴席が設けられるのも日本の良さですね。春は花見・夏のバーベキュー 秋は紅葉狩りやお月見・冬はクリスマスにお正月、そして雪見酒などという美しい言葉も日本独特で素敵ですね。

『るろうに剣心』の主人公が上記の言葉の続きに『それでも不味いんならそれは自分自身の何かが病んでる証だ』という確信を付いた一言をつけ足しています。お酒は健康のバロメーターだという事でしょうね。酒は百薬の長とも言います。程よいお酒によって日常の緊張から解き放たれ、リラックスできるのが飲酒のメリットです。気の合う人とそれぞれに好きなお酒を楽しむ時間があるからこそ、日頃の雑多な出来事と向き合う事が出来る様な気がいたします。先月、咳が長引いて、ようやく症状が抜けてきたある日、2週間ぶりに無性に飲みたくなって頂いたビールはとても美味しく「うん！治った」と実感しました。



魚を食べてEPA・DHAを摂ろう！

EPA・DHAを合わせて1000g/日を目標に！



《魚に含まれるEPA・DHA含有量（可食部100gあたり）》

くろまぐろ (トロ) EPA : 1400mg DHA : 3200mg	ぶり EPA : 940mg DHA : 1700mg	さんま EPA : 1500mg DHA : 2200mg	かたくちいわし EPA : 1100mg DHA : 780mg	まさば EPA : 690mg DHA : 970mg
まだい EPA : 300mg DHA : 610mg	かつお EPA : 400mg DHA : 970mg	まあい EPA : 300mg DHA : 570mg	べにざけ EPA : 270mg DHA : 480mg	まがれい EPA : 180mg DHA : 96mg

青魚などに含まれるEPA・DHAを効率よく摂取するためには、魚の「調理方法」がポイントとなります。EPA・DHAは「焼く・煮る・揚げる」などの調理をすると脂が溶け出し、摂取量が減少してしまいます。そのため、お刺身などの生の状態や、ホイル焼きなどの脂が流れにくい調理法で食べるのがおすすめです。野菜と魚と一緒にホイル焼きをすると、脂が染みだ野菜と一緒に魚を食べることで無駄なくEPA・DHAを摂取することができます。また、スープや味噌汁に入れる場合はスープも飲むことで溶け出した脂を摂取することができます。



(株)エスシーグループ 管理栄養士作成・監修

編集後記： 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