

# ぎのわんライフ

GINOWAN  
LIFE

Vol.28

2022年12月

ご自由にお持ち帰り下さい

## CONTENTS

特集： 褥瘡予防

＼元気に食べて、ちゃーがんじゅ～！／

部署紹介： 居宅介護支援事業所ぎのわん・5階病棟

Information

表紙： 北谷町美浜

# 特集 褥瘡予防



## 宜野湾記念病院 褥瘡対策委員会

当院では月に一度、第一金曜日に褥瘡対策委員会を開催しています。入院中の患者様に褥瘡が発生しないよう、褥瘡のある患者様が早期に治療できるよう対策をとっています。

また、医師・看護師・その他関連部署で毎週金曜に褥瘡回診を行い、創部の写真撮影・サイズ計測・処置内容の確認をとっています。

今後は高齢化社会が進むため、褥瘡の撲滅は難しいでしょう。これからは褥瘡ができないように予防することが最も大事になります。

## 医師より

褥瘡（床ずれ）は一日中のほとんどをベッドで過ごす寝たきりの方や、半身麻痺などで車イス生活をしている人にできやすい、圧迫とずれが原因で出来るキズです。

床ずれには、できてすぐに発見される症状の軽い（軽症）ものから、時間が経って発見され状況が進んだ（重症）もの、身体のおちらこちらにできた（多発性）もの、車椅子で活動している元気な方にできてしまったものなど、様々な物があり、見た目も一通りではありません

### 床ずれの特徴

- ・皮膚表面よりも、見えない奥の方の傷みがひどい
- ・初期症状は、「皮膚が赤い」や「皮膚の下が硬い」など
- ・治療開始が遅れると治るのに時間が書かかる
- ・しっかり治療すれば治るキズ
- ・床ずれの発生原因を判定して予防することが大切



## 看護師より

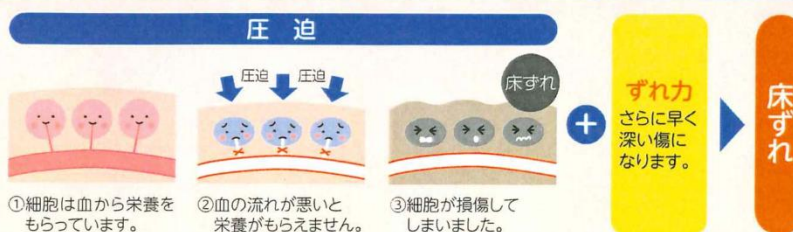
「どのくらい床ずれになりやすいのか」を把握することがポイントです。

※この選定はあくまでも目安です。身体状況、使用状況などにより、個人差があります。実際に選定する場合は専門家にご相談ください。

### 床ずれとは？

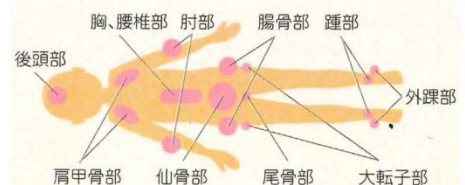
床ずれは、「褥瘡(じょくそう)」とも呼ばれます。身体の同じところに長時間圧力がかかり続けると、その部分の血流が悪くなり、栄養が行かなくなる為、皮膚や肉が損傷してしまいます。これが「床ずれ」の正体です。ずれる力が加わるとさらに早く深い傷になります。

### 床ずれができる原因は？



### 床ずれになりやすい場所は？

骨や軟骨が突き出た場所が床ずれになりやすいところです。



## 管理栄養士より

### 褥瘡がしやすい条件

→ 「**食事**が十分に摂れていない」、 「**栄養状態**が低下している」

食べる量が減った、痩せてきた・・・このような場合は**栄養不足**の可能性があります。

褥瘡の発生には介護の状態、栄養状態が大きく影響します。低栄養状態が長く続くと、筋肉や脂肪組織が減少し、骨が突出して褥瘡の発生リスクが高くなります。

### ◆ 栄養不足の対策 ◆

#### ① 食事形態の見直し

噛めない、飲み込めないなど嚥下障害がある場合は、食事を軟らかくする、刻む、ミキサーにかけるなど、食べやすい食事へ変更してみましょう。

#### ② 栄養補助食品の活用

食べる量が少ない場合は、栄養補助食品（薬局や医療機関で購入）なども活用しましょう。

#### ③ 体重測定

定期的に体重を測定し、食事が摂れない・痩せてきた場合は、かかりつけの病院の医師に相談してみましょう。



## 理学療法士より

身体の関節の動きが悪くなって固まってしまう関節拘縮のあるかたや、筋力低下や運動麻痺があり、寝ている時に自分で身動きのとれない方では、高機能マットレスや体位保持クッションを上手に使う必要があります。

また、車椅子に長時間座っている方には、車椅子用の床ずれ予防クッションを使用するようにします。



図1 クッションを使用した姿勢



図2 適切な車椅子やクッションを使用した姿勢



病院と在宅・施設は互いを理解し、ケアのすみ分けをしよう。トータルケアが重要である。持続する発赤所見は褥瘡ですよ。早めに医療機関の受診を。

参考・引用文献

・日本褥瘡学会, 床ずれ予防パンフレット

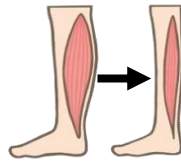


# \元気に食べて、ちゃーがんじゅ〜!\



## 栄養不足から起こる事

栄養不足になり、**筋肉量が減少**する



## 筋力の低下（サルコペニア）

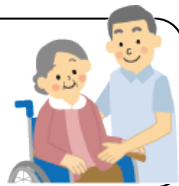
筋力の低下

転倒リスク↑

車イスや  
寝たきり状態

物を掴む力の低下、歩く力(歩く速度や足を上げる力)が低下するなどの能力が低下していく。

自分で起き上がれなくなる、歩けなくなる  
食事が出来なくなる、トイレに行けなくなる  
・・・など**要介護状態**となる。



## 栄養不足を予防するには？



栄養不足を予防するには**栄養バランスの整った食事を1日3食**摂ることが大切です。  
バランスの良い食事とは、**【主食】【主菜】【副菜】**を揃えた食事のことをいいます。  
自分が「何をどれだけ」食べているか、**普段の食事を振り返ってみる**ことも大切です。  
一度、普段の食生活を思い返して**栄養不足・栄養に偏りが**ないか確認してみましょう。  
外食する時も同じで、**【主食】【主菜】【副菜】**が揃った定食などを選ぶことをおすすめします♪



## 栄養バランスを整えた食事を摂るように意識しましょう！



### 主食

体のエネルギー源

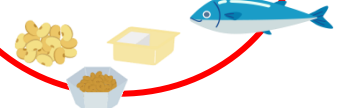
- ・ごはん
- ・パン ・めん



### 主菜

体を作る基になる

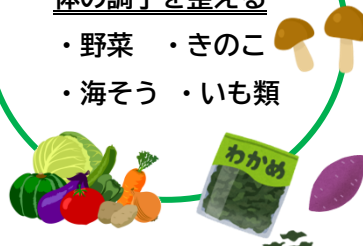
- ・肉 ・魚 ・卵
- ・大豆製品



### 副菜

体の調子を整える

- ・野菜 ・きのこ
- ・海そう ・いも類



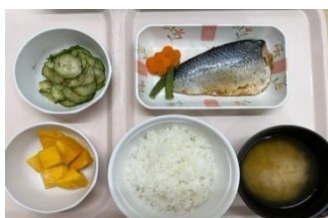
### プラス1品

1日1回摂りたい食品

- ・牛乳 ・乳製品
- ・果物



～ 当院で提供しているお食事 を一部ご紹介 ～



主食：ご飯  
副食：サバの生姜焼き  
胡瓜のおかか和え  
フルーツマンゴー  
味噌汁(わかめ)

# 部署紹介

当院の各部署を紹介していくコーナーです  
今回は在宅部門の「居宅介護支援事業所ぎのわん」、  
回復期病棟の「5階病棟」を紹介します

## 居宅介護支援事業所ぎのわん

居宅介護支援事業所ぎのわんでは、4人の介護支援専門員（ケアマネージャー）で介護保険制度運用の要に位置する専門家として介護保険制度の基本理念を遵守し、社会的責任を果たし、要介護者や要支援者等からの相談、心身の状況に応じて在宅サービスや施設サービスを利用できる様に、市町村、事業者及び施設との連絡調整を行い、住み慣れた地域で自立した生活ができるよう支援していくことを目的としています。

（主な業務）

### ① 要介護認定に関する業務

- ・申請の代行

### ② 介護支援サービスに関する業務

- ・課題分析（アセスメント）
- ・居宅サービス計画書作成
- ・サービス担当者会議の実施
- ・サービスの仲介や実施管理
- ・サービス提供状況の継続的な把握及び評価

### ③ 給付管理に関する業務

- ・支給限度額の確認と利用者負担額の計算
- ・サービス利用票、サービス提供票の作成
- ・給付管理票の作成と提出（事務）

### ④ その他



介護保険に関する質問や相談等  
あれば気軽に連絡をお願いします

## 5階病棟

5階回復期リハビリ病棟では日常生活動作能力の向上を目的とし、患者様の病状に沿って集中的にリハビリテーションを実施しながら、自宅復帰・社会復帰が出来るよう取り組んでいます。

### チーム分けて活動

安全／環境チーム、摂食・嚥下チーム、排泄チーム、入浴チーム、集団レクチームの5つのチーム活動を通し、患者様がどのようにすれば安全に自立へと向かうことができるか、介護をされるご家族様の負担を軽くすることができるかを検討し、リハビリ・看護ケアに取り組んでいます。

### 家屋調査

自宅退院に向けた家屋調査に看護師も同行し、患者様の実際の生活環境を観察しています。患者様・ご家族様の希望する ADL（日常生活動作）の目標をリハビリスタッフと情報共有することで、スムーズな退院指導が行えます。

5階病棟は、患者様にとって安全・安楽にリハビリが取り組めるよう、病棟看護スタッフ・リハビリスタッフが協力して頑張っています。

# INFORMATION

## ★発熱外来について

発熱を認める患者様の診察（発熱外来）を中庭駐車場内で行っております。  
 徒歩、自転車でお越しの際は入口横のベンチでお掛けになってお待ち下さい。  
 院内の患者様への感染防止のためご協力お願い致します。

## ★面会について

県内の感染状況から、現在「**面会禁止**」とさせていただきます。

## ★ワクチン接種について（専用ダイヤル： **090-1942-9925**）

・インフルエンザワクチン（予約枠： 20名 / 日）

接種日： 月曜・火曜・水曜 接種時間： 15時～17時

費用： 65歳以上： 自治体ごとの金額 64歳以下： ￥5,000

・新型コロナウイルスワクチン接種（予約枠： 30名 / 日）

対象者： ワクチン接種3回目・4回目の方（2価ワクチンへ変更のため1回目・2回目の受付終了）

接種日： 金曜 接種時間： 14時～15時半

		外来担当医表					
		月	火	水	木	金	土
内科	午前	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	岩田 剛
		湧上 聖	湧上 聖	石田 明夫 -腎臓・高血圧- ※予約制	長崎 明利	岩田 剛	
				石田 友樹	池宮城 秀一 -循環器- ※予約制		
	午後	當間 裕一郎 -循環器- ※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	屋比久 賢光 -糖尿・甲状腺- ※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	
		石田 友樹	岩田 剛	湧上 聖	岩田 剛 (リハビリ)	湧上 聖	
				末永 正機 第2・4週 ※予約制	石田 友樹 (14:00~16:00)		
外科	午前	許田 盛之	山城 敏光	許田 盛之	石田 友樹	石田 友樹	輪番制 許田/山城/八幡
	午後	八幡 浩信	八幡 浩信	山城 敏光	許田 盛之	非常勤 (琉球大学第二外科) (14:00~17:30)	
			心臓血管外科医 ※予約制				
整形外科	午前	長嶺 順信	長嶺 順信	非常勤 (琉球大学整形) (9:30~12:00)	長嶺 順信	長嶺 順信	長嶺 順信
	午後		長嶺 順信		長嶺 順信 再診のみ		
検診	午前	石田 友樹	岩田 剛	八幡 浩信	山城 敏光		



医療法人 緑水会  
**宜野湾記念病院**

理事長 末永 正機 院長 湧上 聖

### 診療科目

内科, 外科, 整形外科,  
 リハビリテーション科

### 専門外来

糖尿病外来, 生活習慣病外来,  
 循環器外来, 腎臓・高血圧外来

### 検査

睡眠時無呼吸症候群検査,  
 CT, MRI, 胃カメラ, 大腸カメラ,  
 各種エコー検査,  
 マンモグラフィ (乳房撮影)

〒901-2211

宜野湾市宜野湾3丁目3番13号

TEL (098) 893-2101(代)

FAX (098) 892-8863

mail info@ginowan-kinen.or.jp

web www.ginowan-kinen.or.jp

facebook

https://www.facebook.com/ginowan-kinen

web



facebook

