

医療・介護・福祉・行政の多職種が連携し合い、住民の方が住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けられるよう必要な体制づくりに取り組んでいます。



薩摩郡医師会在宅医療相談支援センターだより

ひまわり



第27号 令和2年9月
編集・発行 薩摩郡医師会在宅医療相談支援センター
TEL(代表) 0996-53-0326(内380)
(直通) 0996-53-4711(FAX兼用)

新型コロナウイルス感染対策のオンライン面会を試みて ～社会医療法人卓翔会市比野記念病院～



市比野記念病院では、新型コロナウイルスの発生に伴い危篤状態を除き病棟の面会制限・禁止を施行してきました。対策として面会スペースとネットシステムを導入して4月11日よりオンライン面会を開始致しました。面会時間は14:00～17:00です(日曜・祝日は除き予約制)。面会1回につき2人から3人、なるべく少人数で10分程度でお願いしております。当初、本人、ご家族も半信半疑にタブレットを利用されていましたが、だんだんと普及するにつれ、“顔が見れて良かった”、“声が聞けて良かった”、“心配していたことが解決できてよかった”と患者さま、ご家族より感謝の言葉を頂きました。今後も時代の変化に対応した医療サービスを提供していきたいと思っております。

お問合せ：社会医療法人卓翔会市比野記念病院
地域連携室(TEL:0996-38-1200)

令和2年度 第1回薩摩郡医師会 在宅医療推進事業運営委員会



令和2年9月9日(水)薩摩郡医師会病院新館2階会議室に於いて第1回事業運営委員会を開催致しました。新型コロナウイルス感染予防対策により様々な会議が延期または中止となっておりましたが、感染対策(マスク装着、換気、ソーシャルディスタンス)を行い、オンラインによる参加対策も行い、約1年ぶりに委員全員の出席により会議開催の運びとなりました。令和元年度の活動報告、収支決算報告、令和2年度上半期の活動報告、収支決算報告を行った後、令和3年度の活動計画案、予算計画案について協議して頂きました。今回は、愛宕山診療所の角倉先生にオンライン参加して頂きました。今後、新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザの感染対策として、オンラインでの会議が主流となっていくと思われま。オンライン会議に必要な機器等の準備や体制作りにご協力頂き有難うございました。

第3回目の今回は、宮之城地区栄養士会会長で薩摩郡医師会病院管理栄養士の川畑咲子さんをお願い致しました。

9月になっても、最高気温が30度前後の日々が続いています。新型コロナウイルスも終息の目途は立たず、マスク装着を余儀なくされておりますが、皆様いかがお過ごしですか？マスク装着中は、加湿されるためにのどの乾きを感じにくくなり、もともと脱水に気づきにくい高齢者はさらに熱中症のリスクが高まるそうです。今回はまだまだ油断できない脱水症やマスク熱中症対策についてお話させていただきます。

『コロナ禍での熱中症対策』として

- ①いつも以上に意識して水分補給を行いましょう
- ②人ごみを避けての散歩や室内での軽い運動で汗をかきましょう
- ③規則正しい食生活と十分な睡眠をとりましょう
- ④我慢せずにクーラーを使い使用中も換気する時間を設けましょう。

などがあげられていますが、その中の水分補給についての情報をお伝えしたいと思います。

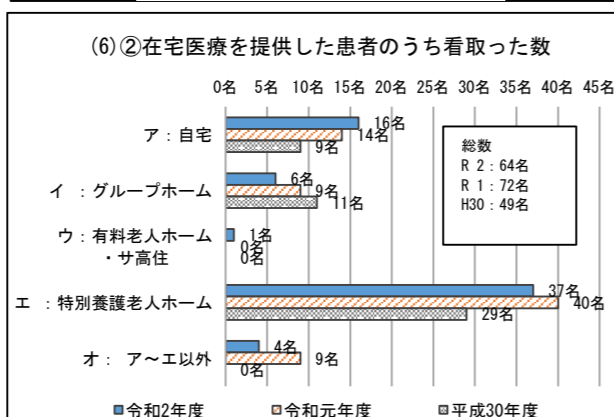
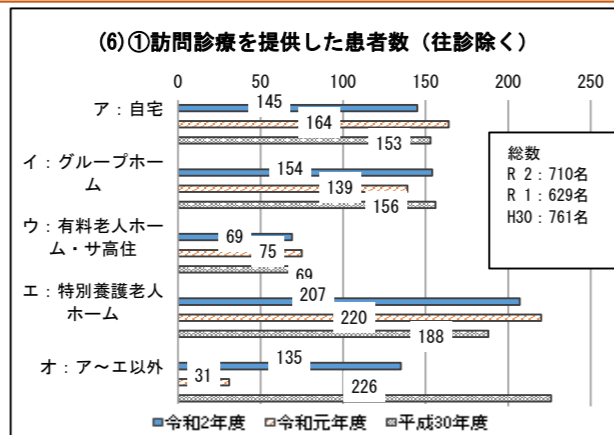
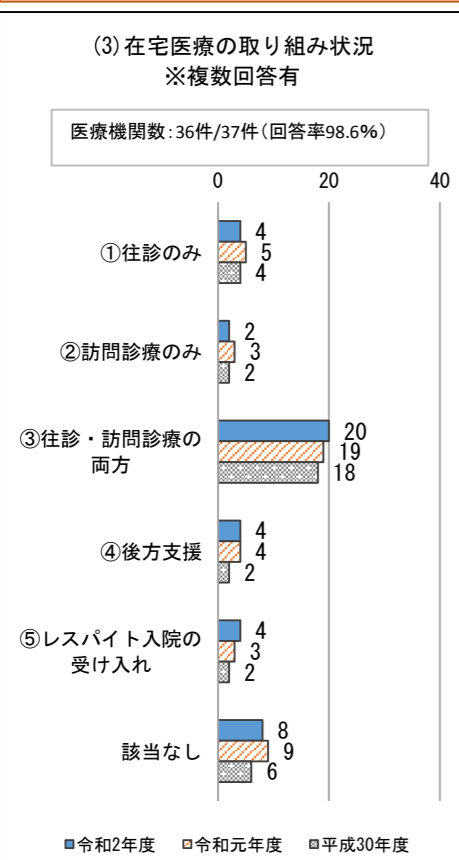


出典：環境省熱中症環境保健マニュアル(2014)

食物からとる水分は飲み物とすると体の中に長く蓄えられ腸に吸収され脱水の予防になるといわれていますが、食事が思うように取れなくなると脱水が加速してしまう恐れがあります。人の約60%は水分ですが高齢者になると50%とされています。高齢者は水分を蓄える為の筋肉が減少し体の中の水分が少なくなるために脱水になりやすいのです。また、のどが渇いてからいっきに多量の水分をとると胃液が薄まり消化力が低下し、内臓にも負担がかかります。常温のもので、**こまめな水分補給を心がけましょう。**



令和2年度在宅医療提供状況調査(R2. 8月実施)、令和2年度高齢者施設および障害者施設における看取り等の調査(R2年6月実施)の調査結果 (一部抜粋)



8: 施設における1年間の死亡者数(H31.4.1～R2.3.31)

死亡者の内訳	施設内での看取り	内1ヶ月前に死亡した者	突然死	自宅等での看取り	その他	合計
介護老人福祉施設	90	24	11	0	13	138
介護老人保健施設	9	7	2	0	3	21
介護医療院	15	1	0	0	0	16
認知症グループホーム	8	4	0	1	3	16
有料老人ホーム	0	3	0	1	0	4
サービス付高齢者向け住宅(1)	0	0	0	0	0	0
小規模多機能施設(7)	1	4	0	0	0	5
軽費老人ホーム(1)	0	0	0	1	0	1
養護老人ホーム(3)	0	5	0	0	3	8
生活支援ハウス(2)	0	0	0	1	1	2
障害者支援施設(3)	0	0	0	0	1	1
障害者グループホーム(5)	0	0	0	0	0	0
合計	123	48	13	4	24	212

今年度は、川内市医師会と合同で在宅医療提供状況調査に加え、高齢者施設および障害者施設における看取り等の調査を行いました。調査にご協力頂きました関係機関の皆様有難うございました。結果は極一部となっておりますが、「看取り」に関するデータ等を掲載致しました。他の調査結果につきましては、今後ホームページ等でご紹介する予定です。掲載内容は薩摩郡医師会圏域のみのご報告となっております。

★意識して取りたい栄養素★

ビタミンB1: 豚肉、うなぎ、玄米、大豆

糖質をエネルギーに変換する栄養素です。不足すると疲労感や全身倦怠感を感じるようになります。アリシンを含むニンニク、玉葱はビタミンB1の吸収を助けます。

ビタミンC: 緑黄色野菜、果物

ストレスは軽減、免疫力向上に働く栄養素です。夏野菜は水分を多く含む体内の熱を下げる働きもあります。

ムチン: オクラ、モロヘイヤ、納豆

夏に負担のかかる胃の粘膜を保護します。

おすすめ飲料

麦茶

体外に水分を排出させるカフェインが含まれておらず血液をサラサラにして巡りをよくし、胃の粘膜を保護する働きがあります。水分バランスにも関与するカリウムやミネラルの含まれています

牛乳

血液中の水分を取り込む蛋白質のアルブミンが含まれ毎日飲む事で血液量が増えます。血液量が増えると汗をかきやすくなり体温調節がしやすいので熱中症の予防になり暑さに強い体質になります



のどが渇いてなくても こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も 必ず水分補給を

・1日あたり 1.2L(約2リットル)を目安に

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

＜簡易水分量計算法＞

75歳以上・・・現体重×30
75歳未満・・・現体重×35

手作り経口補水液レシピ

水 500ml + さとう 大さじ2弱 + 塩 小さじ1/4 + レモン汁 大さじ1

＜センターより＞

オンライン会議の準備が整い、事業運営委員会を皮切りに他の在宅医療・介護連携に関する会議を随時行っていき運びとなりました。現在日時が決まっている会議は以下のようになります。

R2年10月2日 川薩地区在宅医療推進リーダー会議

R2年10月末から11月初旬 薩摩郡医師会在宅医療推進作業部会