

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45号
編集・発行

令和7年8月

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)

令和7年度川薩地区在宅医療に係る災害対策研修会(R7.4.18)

講演 患者目線で考える大規模災害に学ぶ在宅医療の課題と対策～東日本大震災から能登半島地震まで～



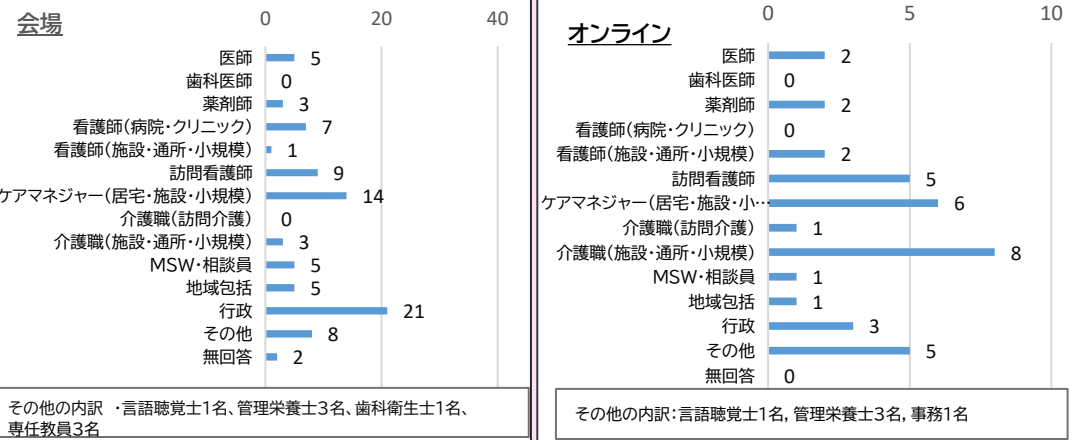
講師プロフィール： 北良株式会社代表取締役社長 笠井 健 氏
東日本大震災の経験を基に「災害に強い社会を創る」ことを社命に挙げ、エネルギー×医療×災害
分野をサポートする機器やシステム開発プロジェクトを多数立ち上げる。インフラやエネルギー業
界の視点から、大規模災害における在宅患者や重度障害者の支援システムの開発や構築に加え重
度心身障害児・者の支援にも取り組む



シンポジウム：「被災を想像して地域防災力を高めるために」
座 長：薩摩郡医師会 副会長 黒田 篤
助言者：北良株式会社 代表取締役社長 笠井 健 氏
登壇者：薩摩川内市障害福祉課 課長 紙屋 氏
さつま町ほけん福祉課 課長 川崎 氏
さつま町総務課 危機管理監 菊野 氏
びっくすまいる訪問看護ステーション 柳田 氏
鹿児島SMAの会 代表 中堀 氏



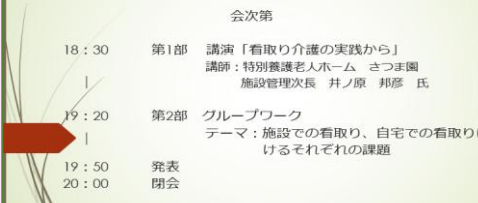
令和7年度 川薩地区在宅医療に係る災害対策研修会アンケート結果
参加者：会場146名、オンライン84名 アンケート回答：会場83名(56.8%)オンライン36名(42.9%)



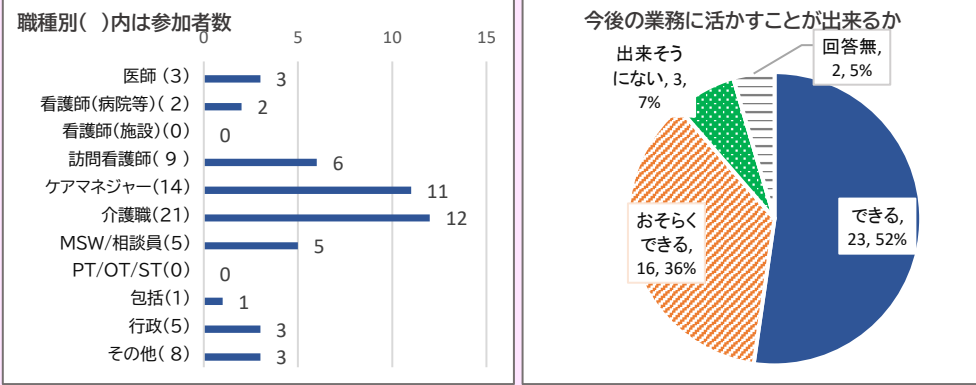
【ご意見・ご感想(一部ご紹介)】

- ・支援者の支援も大事、実際にやってみないと分からないことがある。
- ・孤独にならない環境を作る・支援体制が(地域の基盤)必要だと感じた。医ケア者当事者・支援者それぞれの声を知ること今後の課題につながれると思った。
- ・日頃利用者と関わる中で話し合うのも大事だと思いました。災害に実際あったことが無いので、実際の状況を見たり聞いたりし、そこで活躍する循環型の水源やバッテリー等に驚きました。鹿児島は水害が多いので多面的に考えていきたい。
- ・様々な体験から新しい開発がされていて勉強になりました。
- ・災害初期の話のリアルってなかなか当事者から聞けない。トイレ、男女の風呂、生理、乳Ca等きりが無い程知らないことが多かった。
- ・避難所や災害現場において、支援者を支援する体制の重要性について新たな視点であった。医療や福祉関係だけでなく、様々な企業とも連携し、災害への備えをすることが大切だと思った。
- ・事例に基づいての講演であった為、現在自分たちの出来る準備やボランティアセンター機能、福祉避難所のあり方を考える機会となった。
- ・災害発生時のトイレの写真を見た時、TVなどでは知り得なかった実情があったんだと思った。看護師として、実際災害が起こった時、食べ物や飲み水確保だけではなく、清潔確保、感染防止の主要性を知ることができた。

令和7年度第1回さつままるネット研修会



令和7年度第1回さつままるネット研修会「看取り介護の実践から」アンケート結果(R7.6/3)
参加者：会場34名、オンライン34名 アンケート回答：会場31名、オンライン15名(回収率：67.6%)



【ご意見・ご感想(一部ご紹介)】

- ・看取り介護についての内容は、とても関心があり参加させていただいた。現在も看取りは行っていないが看取りに近い状態まで介護したことはある。事例をお聞きし、ご家族以上に寄り添って介護がなされておりすばらしい事だと思った。本当にお元なうちに、ご本人の意向をしっかりと聞きしておくことの大切さを感じ入居の皆様のお気持ちをお話しできる時にお聞きし、そして、希望を叶えてあげられたらと思う。
- ・各職種、各職場にて様々な苦勞をされているが、本人が満足できる人生を送ることが出来るように支援させていただくことが出来るように業務に活かせたらと思った。
- ・施設での看取りの基礎から実践まで非常に分かりやすく説明していただき、「なるほど」と思うことの多い研修会だった。事例も、施設職員が懸命にご本人の事を想って尽くしたことがよくわかった。ご本人やご家族にできる限り寄り添う姿勢やプロとしての仕事が、良い看取りにつながるのだと思った。
- ・行政として、患者さんを支える関係者に対してACPの周知に力を入れていきたいと思っていた。しかし、実際の看取りや看取りの支援についてなかなかイメージが持てないでいた。今回研修に参加させて頂き、講話やグループワークを通して現場の皆さんの事例や声を聴き、また、講話を通して看取りだから何か特別なことをするわけではなく普段どうり会話したりスキンシップ等で安心していただけることが、看取りの支援となっているのだと感じた。本人、家族にとって悔いのない看取りにするために、元なうちに本人・家族・支援者とACPを繰り返し共有することの重要性を改めて強く感じた。行政として、看取りやその支援を理解した上で、現場の声をききながらACPの周知を行っていきたい。

酢のパワー！

食欲増進

酢のさっぱりとした酸味が
味覚や嗅覚を刺激し
唾液や胃液の分泌を促す

疲労回復を促す

酢に含まれるクエン酸
が疲労物質である乳酸
を分解して疲れをとる

腸内環境の改善

酢に含まれるグルコン酸は、
腸内の善玉菌のエサとなり、
善玉菌を増やし、腸内環境
を整えてくれる

塩との相互作用で減塩効果

酢には塩分を感じやすくさせる
効果があり、少ない塩分でも
美味しく感じられる。逆に酸味が
強い物に塩や砂糖を足すと
酸味が緩和される。

カルシウムの吸収を促す

カルシウムは吸収されにくい
酢の主成分である酢酸は
カルシウムの吸収を集めてくれる

生活習慣病の予防

酢を継続的に摂ることで糖の吸収を緩やかにし血糖値の上昇を緩やかにする。血圧を上昇させるホルモンを穏やかに抑制し、血圧の上昇を抑える。また内臓脂肪の減少が期待されている。血圧や疲労回復、内臓脂肪の減少に関してはトクホや機能性表示食品もある(関与成分は酢酸)
酢をそのまま飲むと、胃や喉をいためることがあります。水やお湯、炭酸水等で割るのもおすすめ。少しはちみつを加えると飲みやすくなります。酢を摂るなら1日大さじ1～2杯程度に。(大さじ1杯：穀物酢4kcal、黒酢8kcal)

酢の調理上でのメリット

- ① ぬめりを取り除く
- ② 細菌の増殖を抑える
- ③ 食材を柔らかくする
- ④ 魚の臭みを取る
- ⑤ 素材の色を保つ
- ⑥ 油っこさをやわらげる

レシピ

黒酢チャーハン

こしょうは多めで「黒酢のほのかな酸味とコクが美味しい♪」



【材料(2～3人分)】
温かいごはん…400g
豚ひき肉…60g
長ねぎ…10cm
生姜みじん切り…小さじ1
レタス…100g
油…大さじ1
塩…小さじ2/3
こしょう…適量
黒酢…大さじ2

作り方

- ①長ねぎは粗みじん切り、レタスは一口大にちぎる。
- ②フライパンに半量の油を熱し、レタスを強火で炒め、塩を少々振り(分量外)、少ししんなりしたら取り出す。
- ③フライパンに残りの油を入れ、ひき肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、長ねぎとしょうがを入れる。
- ④香りがたったらごはんを入れ、切るように炒める。塩とこしょうで味付けをし、黒酢を振ってレタスを戻し入れ、強火で手早く炒める。

豚肉のしょうが酢焼き

酢+豚肉で、疲労回復におすすめ！
ちょうどよい酸味でお箸が進みます。



【材料(2人分)】
豚薄切り肉…200g
塩・こしょう…適量
油…大さじ1

作り方

- ①豚肉は塩・こしょうをする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を両面焼いて肉の色が変わったら、合わせておいたAを加えて、調味料がとろとなるまでからめる。
- ③トマトやキャベツなどのサラダを添えて頂きましょう。

(文責：薩摩郡医師会病院管理栄養士：川畑咲子)

【センターより】
★MCSの活用を検討されておられる事業所がありましたら、センターまでご連絡頂きますと説明にお伺いいたします。
★現在、貸出用ポータブル吸引器とパルスオキシメータは在庫があります。
★「あんしん医療連携シート」は、薩摩郡医師会病院、クオアリハビリテーション病院、管轄の消防局で、情報共有しています。主治医不在時の緊急時や災害時にも活用が期待されます。作成に関するご相談は、在宅医療相談支援センター(53-0326または53-4711)へご連絡ください。