

在宅

## 医療と介護の今

## 今号の主な内容

- 成長に触れる喜び ―小児訪問看護の現場レポート…………… 1面 2面
- デイサービスで「回想法」活用 ―第1回の在宅医療地域ケア会議から（報告）…………… 2面 3面
- 後悔はしたくない ―こだわって在宅介護…………… 4面

## ■ 成長に触れる喜び ― 小児訪問看護の現場レポート

病気療養は家族のいる自宅で…という思いは高齢者も子どもも同じです。病院ではなく家族と一緒に過ごすこと。それは特に子どもの場合、成長にも家族の気持ちにも大きな影響を及ぼします。そうした療養生活を支えるのが訪問看護師です。医療的なケアはもちろん、生活の補助や成長を見越した看護など、小児特有の訪問看護の様子をレポートします。

## ● 親と看護師の連携プレー

訪問看護を本格的に展開している杉並区医師会訪問看護ステーション（荻窪5丁目、杉並区保健医療センター 4階）。8月のある朝、同ステーションの訪問看護師、古保恵子さんに同行し、3歳児のHくん宅を訪ねました。Hくんは出生時に体重が1キロ未満という「超低出生体重児」（超未熟児）。出生直後から9カ月間入院しましたが、現在は自宅で療養生活を送っています。古保恵子さんは退院時からずっとHくんを見ています。



お母さんと連携プレー

Hくんは3人兄弟の末っ子。玄関を入ると、お兄ちゃんたちの部活道具や学校での制作物がある中、大きなベッドの横に人工呼吸器、心電図計、たん吸引器が並んでいます。古保さんはまだ寝ているHくんを抱っこしながら、お母さんに様子を聞いたり、Hくんに聴診器を当てたりしたりして、問診票に細かく書き入れていきます。

お風呂に入れた後は、全身の様子を診ながら薬を塗るなどのケアをして、お待ちかねのごはん。お母さんが作ったごはんを古保さんが食べさせ、その間お母さんがたん吸引をする…見事な連携プレーです。

お母さんによると、最近では週1回保育園に通ったり、ショートステイをしたり、成長に合った医療・保育サービスを受けられるようになってきたとのこと。

事務所に戻ると、他の看護師から「Hくん、どうだった？」の声。みんなで成長を見守っているのが伝わってきました。「ミルクを飲んでいて赤ちゃんが、いまでは口から柔らかいごはんを食べています。お風呂でもお湯を叩いて遊んだり、ぱっぱっと口を鳴らしたり、成長する姿に触れる喜びは大きいです」。古保さんは感慨深げです。

## ● 小児訪問看護の現状

「子どもにとって、病院でさまざまな制限を受けながら家族と離れて過ごすことと、自宅である程度自由に家族と触れ合いながら暮らすのでは、成長発達が違います」。看護の経験から古保さんはこう実感を込めます。とはいえ、小児訪問介護を行う事業者はまだ少ないことも事実。医療の発達とともに小児の自宅療養のニーズも増えていくことから、小児専門あるいは小児から高齢者まで対応する訪問看



古保恵子さん

護が重要になってきます。

小児の訪問看護の特徴は、成長を見据えた看護計画を立てることと、親との連携です。たん吸引やお風呂ケアなどは日常的には親が行うので、親がある程度の介護・看護方法を身につけておく必要があり、親と看護師のコミュニケーションが大切になってきます。

#### ●地域の看護師 — 杉並区医師会訪問看護ステーション

杉並区医師会訪問看護ステーション（以下ステーション）はもちろん高齢者宅にも対応しています。平成11年に設立されたステーションには看護師16人、理学療法士2人、作業療法士1人、そしてケアマネジャーと事務スタッフを含む21人のスタッフがいます。医師の指示による医療処置から、入浴介助や食事アドバイスなどの療養上の支援、リハビリテーションの指導、緊急対応まで、自宅での療養生活を広くサポートします。スタッフは人工呼吸器の扱い方やがんケアなどの研修も積極的に受



多彩なスタッフ

け、さまざまなニーズに応えられるような体制を整えています。

スタッフの1人で、ステーション設立前から区の訪問看護事業に携わってきた訪問看護師の松原直子さんは、「症例はもちろん、家庭環境もひとりひとり違うので、いまだに新しい出会いには緊張しますが、刺激的でやりがいがある仕事です」と語ります。ある90歳の女性を担当したときは、これまで自立した生活を送ってきたプライドから、なかなか排せつの介助を受け入れませんでした。「ご本人のこれまでの生活と自尊心を大切に、ご家族と話しながら丁寧に対応するよう心がけています」。

リハビリテーションでは、自宅の環境で安全に過ごすための指導を行います。階段の上り下りから近所への外出まで、ひとりひとりの状況に合わせた実用的なリハビリになります。あるスタッフは「近所で買い物をしていると、訪問看護の利用者さんと偶然会うこともあります。歩いて外出している元気な様子を見ると嬉しいものです」と言います。

ステーションにはまちに密着した「地域の看護師」「地域の理学療法士・作業療法士」がいます。利用を考えている方は、ステーションはもちろん、主治医やケアマネジャーに相談してみてください。

## ■ デイサービスで「回想法」活用 — 第1回の在宅医療地域ケア会議から（報告）

平成28年度第1回在宅医療地域ケア会議が、7圏域において5月から8月にかけて開かれました（一覧表参照）。阿佐谷圏域と荻窪圏域が「口腔ケア」を取り上げた一方、高円寺は「服薬管理」をテーマに設定しました。いずれも在宅療養にとって重要な課題で、医療・介護の現場ではこれらを重視していることが改めて浮き彫りになりました。新しいテーマとしては方南・和泉圏域で「回想法を使ったデ

イサービスでの取組」、高井戸圏域は「連携シートの活用」が取り上げられました。その中で、今回は回想法を活用しているデイサービス現場を紹介します。

#### ●思い出話でADL低下を防止

懐かしい物や映像を見て思い出を語り合う回想法は、脳を活性化して精神状態を安定させ、認知症の進行予防に





利用者と話す小林さん

も効果があると指摘されています。この回想法を導入しているのが「大宮ふれあいの家」（堀ノ内1丁目）。施設長の小林善和さんは「回想法は心理学に基づいた療法。記憶の喪失によるADL(日常生活動作)の低下を、昔の思い出話を

することで防止しようというもの。特に10～15歳ごろの記憶を刺激すると、その頃身に付いたADLの能力は落ちないといいます」と説明します。

具体的に紹介されたのは、飲食店経営をしていた認知症の男性Aさん（80代）の事例。現役時代は商店会や町会の役員を務めたAさんですが、要介護状態になり平成21年からふれあいの家を利用し始めました。最初の3～4年は持ち前の社交性を発揮して他の利用者ともよくおしゃべりをしまし

たが、その後、視力の低下や食事量の減少が進み、おしゃべりも減っていきました。要介護度も当初の1から4年後には3になりました。

### ●話したいことをじっくり聞き出す

Aさんは視力の低下がある一方、耳はよく聞こえるので、ふれあいの家で他の人が楽しそうにしていると「うるさい!何をやっているんだ」「店で働くので帰る」などと叫ぶようになりました。こうした状況になると小林さんら慣れた職員が個別対応し、回想法を用いてAさんのイライラ感や不満を和らげています。

例えば、Aさんが「天皇陛下に会ったことがある」と言えば、それを否定せずに「天皇陛下に会ったんですか」と応じ、「冬の新潟では積雪のため二階から出入りする」と話せば、「二階から出入りするほど雪が積もるんですね」と呼応します。時として話は1時間に及びますが、小林さんは「具体的なキーワードが出てきたら何度も何度も聞いて、その人が話したいことを聞くように心掛けている」と言います。これでAさんのイライラが収まり、満足して帰宅するようです。



方南・和泉圏域の在宅医療地域ケア会議

## ■平成28年度第1回在宅医療地域ケア会議の開催状況（開催順）

圏域名	開催日	テーマ
井草	5月17日	地域で支える独居高齢者～民生委員と共に考える～
西荻	5月20日	みんなでつろう!在宅医療地域ケア会議
高井戸	5月25日	地域の中でご本人、医療、介護の関係者が繋がる為のツールを考える(連携シートの活用)
高円寺	6月7日	在宅での服薬管理の連携について
阿佐谷	6月22日	認知症高齢者の口腔ケアについて
荻窪	7月14日	高齢者の口腔ケアと摂食嚥下機能評価について
方南・和泉	8月3日	認知症の方を地域で支援するために～回想法を使ったデイサービスでの取り組みについて～

## ■ 後悔はしたくないー こだわって在宅介護

要介護の状態になった時、人生の最後をどこで過ごした  
いか。誰もが住み慣れた自宅での生活を望みます。しかし、  
それには介護する家族の健康、時間的、経済的余裕など  
一定の条件が必要になります。自らの健康問題を抱えなが  
ら、91歳の夫を看取った85歳の妻の“闘い”を紹介します。



鉢植えの手入れをする平岩さん

鉢植えの手入れをする平岩さん

平岩恵子さん（仮名）  
は結婚して荻窪に居を構  
えてから60年以上になり  
ます。夫は外資系の大手  
IT 会社に勤務し、長女  
が嫁いだ後は夫婦二人暮  
らし。健康に自信があった  
夫は60歳定年の直後に  
脳血栓が原因で視野狭  
窄になったものの、関連  
会社で75歳まで勤め上げ  
ました。80歳を過ぎた頃

から夫の体力が次第に低下し始め、字を書くなどの日常動  
作に障害が出始めました。

### ● 老人ホームはわが家ではない

念のため介護認定を申請したところ、いきなり「要支援2」  
の認定。これには夫は驚き、「なぜ介護保険の世話になら  
なきゃあならないのか。家族がやるのが当たり前」と怒った  
といいます。元々寡黙で、自宅ではあれこれ頼まない人。  
言われなくても恵子さんが食事からお風呂からすべて用意す  
るのが日常でした。

その後、夫の状態は要介護1, 2, 3と進行しました。この頃、  
恵子さんは夫を老人ホームに入れるかどうかの判断を  
迫られます。足腰の痛みに耐えながら夫の介護をしている恵  
子さんを気遣って、長女は近くの老人ホームを提案しました。

恵子さんは「老人ホームはどんな良いところでもわが家じゃ  
あない」と、在宅介護を選びました。恵子さんの決断に長  
女は、「老老介護で共倒れにならないように」と、2年前に

世田谷から杉並に引っ越し、月の半分は父親を引き取ってく  
れました。恵子さんは「犠牲的精神です」と長女に感謝します。

### ● 嚥下障害で料理に苦心

それでも、在宅介護は肉体的、精神的な負担は大きかっ  
たようです。「死にたいぐらい体調が悪い」という恵子さん。  
ほぼ毎日夫をデイサービスに送り出しましたが、「夫は自宅以  
外の場所で1日居るの  
が耐えられない様子で  
した」と言います。ショ  
ートステイも月1～2回利  
用しましたが、滞在時  
に入浴中の夫がケガを  
したことで、恵子さんは  
「二度と預けまい」と心に決めました。



在宅介護で恵子さんが苦心したのは食事です。夫は亡く  
なるまで5～6年間は嚥下障害に苦しみました。恵子さん自  
身、料理好きで食材にもこだわりがあります。喉につかえな  
い食材を選び、オクラや片栗粉などを使ってとろみを付けたり、  
ミキサーで砕いたりと料理法を工夫しました。夫が食べる  
のを側でずっと見守っていました。気を付けていてもよく喉  
につかえて吐いてしまうからです。

### ● 救急車は呼ばない

「私自身が介護されたい状態だった」と振り返る恵子さん。  
それでもヘルパーさんをお願いすることはしませんでした。「私  
以上のヘルパーさんでないと嫌なんです」。「後悔はしたくない」  
という一心でした。そのために様々な勉強、体験を惜し  
みませんでした。

夫との最期では、事前に家庭医と話し合ったとおり延命  
治療や救急車を呼ぶことはしませんでした。「自分が嫌なこ  
とは夫にもさせたくない」からでした。こだわりの在宅介護を  
やり抜いた恵子さん。「私は満足です」とほほ笑みました。

★次号は平成 28 年 12 月発行予定です。

杉並区在宅  
医療相談  
調整窓口

高齢者等の在宅医療をサポートするため、相談員が区民の皆様や医療・介護・  
福祉の関係者の皆様からの在宅医療に関する様々な相談に応じます。

- 担当部署名：杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課
- 電話連絡先：03-5307-0782（直通）
- 受付日時：月～金曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前8時30分～午後5時