



相模の大凧(天保年間(1830)から始まった伝統行事。写真の八間凧が上がるさまは雄大だ。5月3日と4日、磯部、新戸地区にて開催。

## 在宅医療について

### はじめに

在宅医療とは、病院以外の場所、自宅、老人ホーム、グループホーム、福祉施設などで提供される医療のことをいいます。在宅医療は、診断が確定し治療方針が決定した後の慢性期の病気(比較的病状が安定しているもの)を対象に行われることが多く、患者さんご家族の希望、病状、状況によっては、人生の最期を在宅医療で全うする場合があります。

介護老人保健施設や介護療養型医療施設は医師が常勤しているため、病院と同様の扱いになり在宅医療には含まれません。

### 在宅で提供される医療にはどんなものがあるの？

診察、検査、治療、くすりの処方、くすりの調剤、看護、歯科診療、歯科衛生指導、リハビリテーション、栄養指導などあらゆる医療が対象になります。人工呼吸、中心静脈栄養、経管栄養、人工透析なども可能です。

### 在宅医療の担い手は？

医師、歯科医師、薬剤師、訪問看護師、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、栄養士、介護士などの専門職が役割分担をして在宅医療を担っています(表)。

在宅医療では病院との連携と訪問介護や訪問入浴など介護保険との連携が大変重要です。

表 在宅医療の内容

在宅医療の担い手=多職種が連携して安心、安全な医療を提供する	
名称	内容
訪問診療、往診	医師が定期的、計画的に訪問診療を行う。必要に応じて緊急時に往診を行う。病院との連携が重要。
訪問看護	訪問看護師が定期的、計画的な訪問により医療的な処置とケアを行う。
訪問歯科診療	歯科医師が訪問し歯科診療を行う。
訪問歯科衛生指導	歯科衛生士が訪問し歯科衛生指導を行う。
訪問リハビリテーション	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が定期的、計画的に訪問し必要なりハビリテーションを提供する。
訪問薬剤指導	薬剤師が訪問し処方されている薬剤について服薬法などを指導する。
訪問栄養指導	栄養士が訪問し必要な栄養と食事について助言、指導する。
訪問介護	介護士が訪問し必要な介護サービスを提供する。

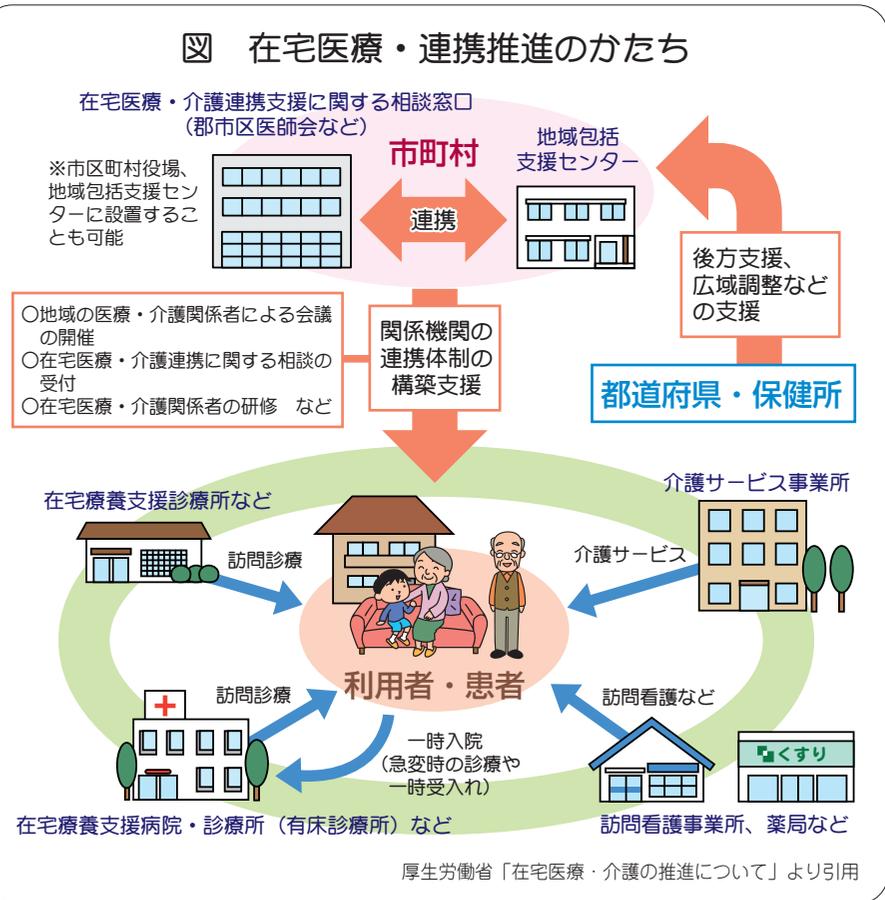
### 在宅医療の特徴は？

住み慣れたわが家、住まいである老人ホームやグループホームなどで医療が提供されるため、その人らしい日常生活の中に溶け込んだ、いわば

風薫る5月になりました。木々の緑もまぶしく感じられる季節です。暦の上ではもう夏ですが、まだまだ寒暖の差がはげしい時期です。ぜひとも健康管理にはお気をつけください。今回は「在宅医療について」と「高齢者の低栄養について」です。ご一読いただきお役立てください。

オーダーメイドの医療が提供されます。その一方で、医師や看護師が常駐していないため、緊急時の対応などが病院医療と比べて制限を受ける場合があります。ご家族など介護者の負担も決して小さくはありません。

ご本人とご家族だけで抱え込むのではなく、在宅療養支援診療所、在宅療養支援病院、訪問看護ステーション、介護サービス事業所、地域包括支援センターなど、地域のネットワークで患者さんご家族を支えることが大切です(図)。



### 在宅医療の相談窓口はどこなの？

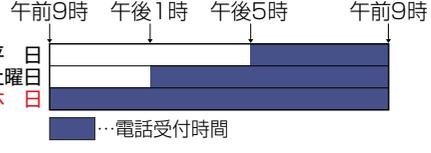
かかりつけの医師か、お近くの地域包括支援センター、担当ケアマネジャーさんにおたずねください。在宅医療は公的保険(医療保険、介護保険)の対象になっています。

(相模原市医師会 土肥 直樹)

### 休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000  
相模原救急医療情報センターへ  
お電話してください。



- 市民のみなさんへお願い
- ◇診療可能な医療機関を案内します。
  - ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
  - ◇急病で困ったときに利用してください。
  - ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診療を必ず受けてください。
  - ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
  - ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
  - ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ(ウエルネスさがみはら2階)
  - ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは**処方された薬**をお持ちください。



# 高齢者の低栄養について

～じょうずに食べて元気に長生き～

## はじめに

「3食きちんと食べているのに栄養失調と言われた。」こんな高齢者が増えています。これは「低栄養」かもしれません。低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。「今の時代に栄養不足だなんて・・・」と思われるかもしれませんが、肉類や卵、乳製品などが不足することで体調の変化は起こりますし、うまく食べられなかったり消化機能が落ちたりして、栄養も水分も充分にとれなくなることが少なくないのです。

## 低栄養は肥満よりこわい！！

高齢者は若い人より体の筋肉や水分が減ってきます。また低栄養になると病気にかかりやすくなったり、体力や筋力の低下、気力がなくなるなど、さまざまな症状が起きやすくなります。それらの症状が重なってさらに食べる力が失われ寝たきりや死に至る危険も高くなります。高齢者にとっては肥満やメタボよりはるかに警戒が必要なのです。

## やせてきたら要注意！

低栄養状態は自覚しにくく、自分で気づかないうちに進行していることが多いため、注意が必要です。

## 原因は・・・？

### ★食べる量が減ってきた・・・

- かむ、飲み込む力の低下による食事量の減少
- 味覚や唾液分泌の低下による食欲低下
- 食べ物の好みの変化

### ★まわりの環境・・・

- 一人暮らし、高齢者世帯による孤立、生活機能の低下
- 経済的な要因

### ★体や心の変化、病気のため・・・

- 薬の副作用による食欲低下
- ストレス、運動不足
- 認知症やうつ状態による身体機能の低下



## 低栄養になるとどうなる？

低栄養になると体重の減少がみられ、体の老化が加速します。一度低栄養状態に陥るとその改善は非常に難しくなります。

- 抵抗力が低下して病気になりやすくなる
- 筋力が弱まって転倒し、骨折しやすくなる

## どうやって低栄養を見つけるか？

どうやって低栄養を見つけるか？体格指数（BMI）、血清アルブミン値が参考になります。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例 50.0kg ÷ 1.50m ÷ 1.50m = 22.2  
18.5以下 → やせ 25.0以上 → 肥満

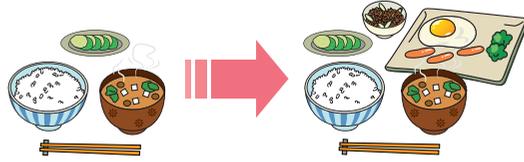
## 低栄養を防ぐポイント！

### ポイント① 「多様な食品を摂取する」

「たくさん」より「まんべんなく」食べる

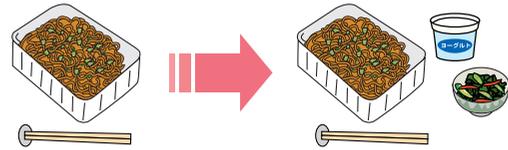
70歳を超えたら、老化を遅らせる食生活を心がけましょう。コレステロールやエネルギーを気にするあまり、野菜と魚介類ばかり食べるのは逆効果です。さまざまな食品を摂ることが、寝たきり予防につながります。

ご飯とみそ汁、漬物だけ・・・



ちょっと冷蔵庫にある卵やウインナーを炒める、冷凍野菜を添える、ご飯にしらすをかけるなど・・・

焼きそばだけ・・・



市販のお浸しやヨーグルトを添えて

エネルギー、たんぱく質、カルシウム、鉄分などUP！

- 食べものを変える → 少しずつ多くの食品がとれる料理を食べる（具だくさんの丼や麺など）
- 食べ方を変える → 何回かに分けて食べる
- おやつで補う（果物やヨーグルト、プリンなど）

### ポイント② 「運動習慣を身につけよう」

1日1回、10分程度の運動を習慣づけましょう。運動習慣のある人は、ない人に比べて「老化」が緩やかになることが分かっています。



### ポイント③ 「活動的な毎日」を送ろう

変化のない生活は栄養状態を悪化させます。できるかぎり人とふれあい、前向きな生活を送るように心がけましょう。美術鑑賞、四季折々の写真を撮る、体操教室などレジャーやスポーツ、外出を満喫し変化のある毎日を送りましょう。



## おわりに

低栄養状態が続くと、筋力や体力、免疫力の低下が起こります。これをきっかけに運動能力や気力が低下し、転倒、骨折、認知症を誘発することがあります。低栄養状態が進行してからでは、回復に時間がかかりますので、毎日の食事をバランスよくしっかりと食べることが大切です。生きているかぎり日々栄養は必要なので、1食1食を楽しみながら健康長寿を目指しましょう。

(相模原市栄養士会 藤野 幸恵)

