



今回は東日本大震災の医療災害支援メンバーの一人で、5月まで当ステーションの訪問看護師として在宅看護に携わっていた古味里加さんから現地での様子を聞きました。

震災から1カ月後、宮城県本吉郡南三陸町へ行って来ました。テレビでも放映されていた通りの瓦礫だらけの悲惨な光景でした。2ヶ所の避難所を2日間支援しましたが、診察は10〜20人/日位で、日中は他の場所に移動したり、片付けに行かれています方も多数いました。

この2日間思ったことは、みんな一生懸命だけれど「支援物資の偏り」や「病状の重い方や検査の必要な方は本部へ」となっているが移動方法がないなど、なかなか思うようにいかない現状を目の当たりにしました。それと震災後は協力関係があっても時間が経つにつれ精神的・肉体的ストレスからだんだんその関係も崩れていくことがあるという話を聞き仕方ないものかもしれませんが大変残念に思いました。

今回起こった震災を忘れることなく、香川で発生した時にはどうすればいいのか？色々なことを想定して考えていかなければいけないと思いました。



加齢と共に、どうして皮膚のかゆみが出てくるのかな？

人間は環境に適応する為に皮膚の表面を皮脂と呼ばれる脂質(あぶら)の膜を作り、水の蒸発を防いでいます。潤いを保つ機能が備えており体を保護しているのです。しかしながら老化によりその機能が低下してくると汗腺や皮脂腺の働きが悪くなり、私達の皮膚の表面を覆っている「脂肪膜」が少なくなってくるのです。そうになると、外部からの刺激を防御する力が衰え、かゆみを感じ取る部分であるかゆみの受容体(センサー)が、「軽く刺激でも敏感に反応してしまい痒い」という感覚が生まれるようになります。



予防の仕方

- ◆入浴時はあまりゴシゴシ洗い過ぎず、皮膚が乾燥するので優しく洗う。
- ◆お風呂上りには低刺激保湿剤で皮膚に潤いを与え乾燥を防ぎ脂肪分を補う。
- ◆電気毛布なども体が温まる為、緩い温度で使用するか使わないようにする。
- ◆皮膚への刺激の少ない肌着を使うようにする。
- ◆エアコン・暖房機器を使用するときは適度な加湿をする。
- ◆汗は皮膚を刺激し痒みの原因になるのであまり汗をかかないようにする。

次号は石鹸の種類・選択の仕方について掲載します。

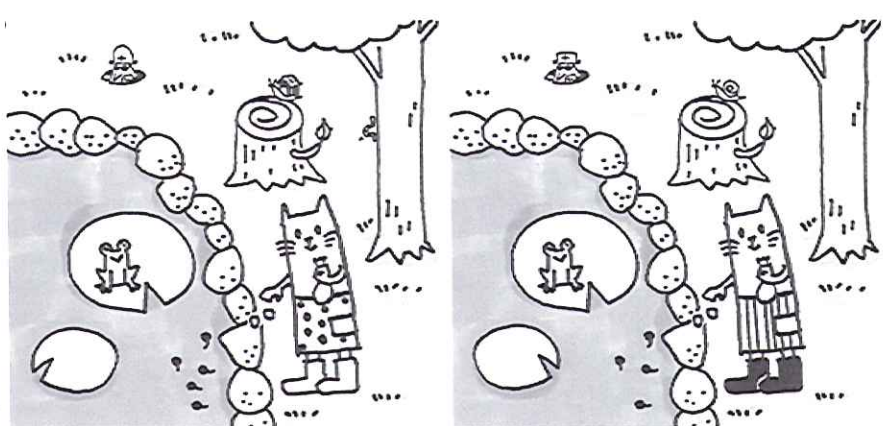
つれづれ

ヒガンバナ「彼岸花、学名・Lycoris radiata」は、ヒガンバナ科ヒガンバナ属の多年草。クロンキスト体系ではユリ科。リコリス、曼珠沙華(マンジュシャゲ、またはマンジュシヤカ/サンスクリット語 manjusaka (音写)とも呼ばれる。学名の種小名 radiata は「放射状」の意味。



少し休憩をして脳トレーニングしてみましょう。

左右の絵は7箇所間違っているところがあります。わかりますか？



【答】①猫の靴・猫のヒロン・木のすみずみ・小さい蓮の葉

介護サービスについて①

介護サービスってどんなものがあるのでしょうか？みなさんはどんなサービスを知っていますか？また、どんなサービスを利用されていますか？意外とケアマネさん任せにして詳しい内容を知らない人が多いのではないのでしょうか？今回介護サービスについてシリーズ化して説明していきたく思います。今後の在宅生活に役立ててください。

◆訪問介護入浴

「一人でお風呂に入れない」「家の浴槽は設備上は入れない」方には、設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車等で訪問し介護士や看護師が入浴の介助を行います。

◆訪問リハビリテーション

「自宅でリハビリを続けていきたい」「自分や家族ではリハビリが行えない」方には、リハビリ(機能回復訓練)の専門家が家庭を訪問して、リハビリテーションを行います。

◆居宅療養管理指導

「自宅で療養上の指導を受けたい」「歯や入れ歯のチェックをしてほしい」方には、医師・歯科医師・薬剤師・歯科衛生士等が家庭を訪問して、薬の飲み方や食事等の療養上の管理・指導を行います。

◆訪問看護

「床ずれの手当てをしてほしい」「経管栄養や点滴の管理等をしてほしい」方には、看護師等が家庭を訪問し、床ずれの手当てや点滴の管理等を行います。

今月の一言

「朝に道を聞いて 夕に死すとも可なり」

(朝のうちに人の道を学び得たら、夕方死んでも宜しい) 有名な一節ですが、逆に考えると、人の道を学び得ないうちは死んではいけない、LIVING IN THE MEANS.

綾川町指定訪問看護ステーション機関紙「びいす」発行 綾川町指定訪問看護ステーション 編集 綾川町指定訪問看護ステーション 創刊 平成十九年十一月十五日