

12月度
最新情報

ちくさ病院通信

第74号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



年末年始の医療体制に備える“つながりが切れない”在宅医療の準備とは	冬に一番増える“誤嚥性肺炎”を防ぐためにできること
1 年末年始は、在宅医療が最も不安定になる時期 年末年始は医療機関が特別体制へ移行し、普段より折り返し連絡に時間がかかることや、担当医ではなく当番医が対応する日が増える時期です。ご家族が「いつもと違う」と戸惑う場面も少なくありません。さらに冬は、寒暖差による血圧変動 → 心不全・脳梗塞の誘因、乾燥・感染症流行 → 肺炎・発熱の増加、来客や生活リズムの乱れ → せん妄の増加、といった要因が重なり、在宅療養中の方は体調を崩しやすくなります。 ▶「もしもの時、どこに連絡するか」を事前に決めておくことが大切です。 2 まず確認したい「年末年始の医療体制」 多くの訪問診療クリニックは24時間対応を維持していますが、年末年始は通常と異なる運用となる場合があります。確認ポイントは次の3つです。①担当医ではなく当番医対応の日がある②折り返しに通常より時間がかかる場合がある③看取り時・緊急時の対応方法は医療機関ごとに異なる事前確認とご家族への説明が、混乱を防ぎます。 併せて、訪問診療の緊急連絡先、訪問看護ステーションの連絡先、薬局の年末年始の営業日も必ず整理しておきましょう。 ※ 年末年始は薬の不足が起こりやすい時期です。残薬確認、処方日調整は早めに行いましょう。 3 家族が集まる「説明のチャンス」 年末年始は帰省により、ご家族が久しぶりに利用者さんと直接会う貴重な機会です。その際、「思ったより悪くなっている」と感じて不安になり、救急搬送や入院を希望されるケースが増える傾向があります。日常を見ていないため、変化が強調されて見えやすいためです。 事前に共有したい目安は、次の4つです。①食欲がやや落ちる → 経過として見られることが多い②水分がほとんど摂れない → すぐ相談 ③夜の不穏 → 季節的に起こりやすい④●激しい興奮・転倒 → すぐ連絡。 迷ったときは、▶まず訪問診療へ連絡してください。不要な救急搬送を防ぎ、ご本人にとって最適な判断につながる合言葉です。 連絡先は“見える化”を年末年始はキーパーソンが不在になり、別のご家族が対応することも多くあります。紙やメモで、目につく場所に、訪問診療の連絡先、訪問看護の連絡先、ケアマネへの連絡タイミングを記しておくことで安心です。 4 冬に多いトラブルと予防 薬の飲み忘れ・不足 → 残薬の確認と処方調整を早めに せん妄の増加 → いつもと違う行動があれば早めに相談 転倒の増加 → 動線を広く、足元すっきり 感染症の流行 → 発熱や体調不良は早めに連絡・受診調整 5 “つながり”を切らさないことが、安心の年越しにつながります 年末年始の在宅医療で最も大切なのは、困った時に、すぐ相談できる先をつないでおくこと。医療・介護・家族がつながることで、不安、勘違い、不要な救急対応を防ぐことができます。ほんの少しの事前準備が、ご本人とご家族の安心な年越しを支えます。 年末年始前の「最終チェックリスト」：年越し前に、次の項目を必ず確認しておきましょう。 ☐ 訪問診療の緊急連絡先は控えてありますか ☐ 訪問看護・ケアマネへの連絡方法は家族全員が把握していますか ☐ 薬は年末年始を含めて十分足りていますか ☐ 発熱・転倒・不穏が出た場合の対応を共有していますか ☐ 迷ったときは「まず訪問診療へ連絡」で合意できていますか 家族で共有しておきたい“判断の目安”：迷ったときは、次を基準に考えましょう。 ● 息苦しさ強い ● 水分がほとんど摂れない ● 意識がいつもと明らかに違う ● 繰り返し転倒している ● 高熱が続いている → まず訪問診療へ連絡（緊急性が高い場合は、指示に従って救急対応） 年末年始は、ご家族が最も不安を感じやすい時期です。医療機関の体制が変わり、普段のようにすぐ相談できないのではないかと、もし急変したらどうすればよいのかと、心配が膨らみやすくなります。しかし、「どこへ連絡すればよいのか」、「何を目安に判断すればよいのか」があらかじめ整理されているだけで、不安の多くは落ち着いた行動へと変わります。困ったときや迷ったときは、どうか一人で抱え込まず、遠慮なく私たちにご相談ください。必要な時に、必要な支援へつながれる状態を保つことこそが、年末年始を穏やかに過ごすための何よりの備えです。ご家族皆さまが、穏やかで安らかな年末年始をお過ごしになれますことを、心よりお祈り申し上げます。	1 冬は、誤嚥性肺炎が最も増える季節です 冬は一年の中で、誤嚥性肺炎が最も多くなる時期です。空気の乾燥や冷え込み、風邪やインフルエンザの流行、活動量や食欲の低下などが重なり、体の抵抗力が下がりやすくなるためです。誤嚥性肺炎は気づかれにくく、症状が表に出たときには重症化している場合も少なくありません。「普段と違う小さな変化に早く気づくこと」が大切になります。 2 なぜ、冬に誤嚥が起こりやすくなるのか 冬は乾燥で喉の粘膜が弱り、痰が絡みやすくなります。寒さにより体力が落ちると、飲み込む力（嚥下機能）も低下しやすくなります。さらに風邪などで微熱やだるさが続くと、食事や水分摂取が億劫になり、飲み込みの動きが不安定になります。「元気がない」「食べる量が減った」といった変化も、それだけで誤嚥リスクが高まっているサインです。 3 見逃したくない“冬のサイン” 食事中によくむせるようになった、むせた後の咳が長引く、以前より食事量が減った、声が湿った印象になった、痰が絡む感じが強い、夜の咳が増えた、微熱が続く。こうした変化が重なると、誤嚥性肺炎の危険が高くなります。特に注意したいのが、むせずに起こる誤嚥です。むせないため気づきにくく、数日後の発熱で初めて見つかることもあります。 4 在宅でできる、やさしい予防の工夫 予防は難しいことはありません。食事前にスポンジブラシやガーゼで口の中を軽く整えるだけでも、細菌を減らす効果があります。食事の際は、背もたれを起こして顎を軽く引き、姿勢を安定させましょう。飲み物にとろみをつける場合は、濃すぎず薄すぎず、普段の飲み込みを見ながら調整します。食事は急がず一口を少量ずつ、無理に完食させる必要はありません。また、冬は脱水になりやすく痰が固まりがちです。温かい飲み物をこまめに摂ることが、肺炎予防に役立ちます。夜間は、軽く咳払いを促したり、加湿をしたり、枕の高さを調整するだけでも、痰のたまりや誤嚥のリスクを減らすことができます。 5 季節の特性を知り、冬を安全に過ごしましょう 誤嚥性肺炎は、冬に増える「季節性の病気」ともいえます。完全に防ぐことは難しくても、日々の生活の中に小さな工夫を重ねることで、リスクは大きく下げられます。食事姿勢、口のケア、水分補給、寝る前のひと工夫。どれも特別な対応ではなく、「少し気にかけるだけ」で実践できることばかりです。寒い季節をできるだけ安心して過ごしていただけるよう、今回の内容が日常の気づきと、やさしい予防につながれば幸いです。 在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！ 多くのクリニックがある中で、「どのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。 そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。 医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。 Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！ 在宅医療 ちくさ病院 4.7 ★★★★★ (47) 在宅医療サービス ふじもとくみこ 1件のクチコミ ★★★★★ 5か月前 訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。 在宅医療のちくさ病院のクチコミはコチラ↓ ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★ ちくさ病院公式LINE登録こちらから★ CHIKUSA.HOSPITAL Instagram ① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加 @781tmhqd 医療法人 豊隆会 ちくさ病院 在宅医療推進部 TEL：052-741-5347