12月度

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

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と安心です。

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。

- 息苦しさが強い
- 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、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られますことを、心よりお祈り申し上げます。

冬に一番増える"誤嚥性肺炎"を防ぐためにできること

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

予防は難しいことではありません。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。

在毛医療のちく さ病院クチ

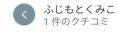
多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお 悩みないですか。

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して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!

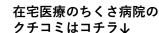


在宅医療 ちくさ病院 4.7 ★★★★★ (47) 在宅医療サービス



★★★★★ 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。





ちくさ病院公式インスタグラム登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録こちらから★



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 TEL: 052-741-5347 在宅医療推進部