



# 訪問看護だより

Vol. 7 2021年 夏号

コロナワクチンの接種が進んでいますが、若い人の中には、感染してもそれほど重い症状が出ないのに、将来的な影響がわからないワクチンを打ちたくないという人が少なからずいらっしゃるようです。

ワクチン接種と治療薬の開発が進み、友人・家族と自由に会い、食事しながら楽しく過ごせる日が待ち望まれます。



## 療養生活を快適に。。。

ストーマ（人工肛門、人工膀胱）をご存知でしょうか。

訪問している方の中には、がんやイレウス（腸閉塞）等で腹部にストーマを作り、そこから便や尿を出している方がおられます。その排泄物を受ける袋を付けて生活されています。袋は週に2、3回張り替えが必要で、ご家族や自分で交換できない方には、看護師が訪問して交換しています。袋は、ビニールと肌に当たる面は不織布で作ってあるものが多いのですが、人によっては皮膚に当たる部分が「張り付いて気持ち悪い」「痛い」「痒い」と訴えられることがあります。そこで袋のカバーを裁縫の得意な看護師がガーゼハンカチで作り、不快感が軽減したので紹介します。

### 1 回目の作品



ハンカチがずれるとこの部分が皮膚に当たって痛い。ポケットがあるといいなと使用後の感想あり。

### 2 回目の作品



改良して、ポケットを付けました。

不具合を感じたら、医療用のものだから仕方ないとあきらめずに、看護師に相談してください。装具カバーは市販のものもあり、1000～1500円前後で売っています。



## 在宅療養が困難と言われても。。。



今回は、心不全で自宅療養中のペンネーム健康奉仕さん（83歳男性）に、寄稿して頂きました。健康奉仕さんは市民病院に入院中、かなり厳しい心不全状態でした。何とか家に帰ることができるまでになりましたが、担当医は「1か月も過ごせれば良いほう。2、3週間で再入院になるかも」と言っていました。しかし退院後1か月、2か月、3か月、…1年10か月と記録更新中です。

最初にお礼の言葉を申し上げます。

大津市民病院入院時にお世話になったお医者さん、看護師の皆様、リハビリの先生、本当にありがとうございました。皆様のおかげで、つつがなく元気に暮らしています。

エッセイを依頼された、えらい事になったと思い、言葉を調べたら「随筆」のことでした。「随筆」とは筆の赴くままに書くことらしいので安心しました。兼好法師の『徒然草』序の段、「日暮らし硯(すずり)」に向かいてを引用し、「その 茅蝸(ひぐらし)」パソコンのキーボードに向かいて徒然なるままにキーをたたく。

退院後の日常生活を紹介します。

毎朝起床すると、体重測定(一喜一憂)、血圧測定、検温。

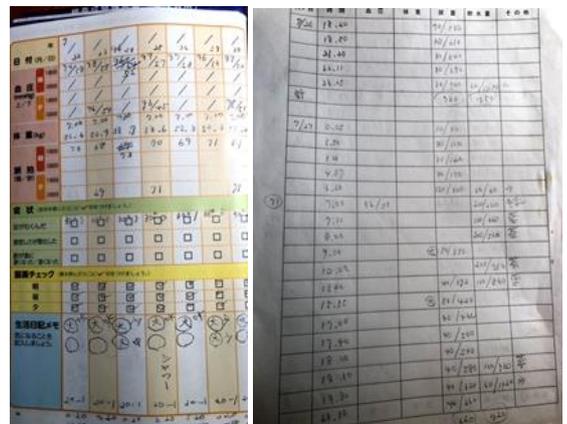
日常は尿量・飲水量を時系列で記入し、在宅医の浜本先生と訪問看護師さんに見てもらいます。

これらは、採血・レントゲン・心電図の参考資料になります。

毎日のリハビリは、足踏み20回、スクワット10回、つま先立ち60回。階段昇降20回を3セットはできません。なかなか夕陽(サンセット)が見られない、2セットです(笑)。

食事で気にかけているのが塩分です。「ラーメン等のスープは捨てなさい、健康な私でも捨てるのに」といつも家内から怒られています、なかなか守れません。

シャワーは週に2、3回です。寒さには敏感ですが、暑さには鈍感です。



在宅医の浜本内科 浜本徹先生に、在宅療養を継続できている秘訣を聞いてみました。



①元々していた建築関係の仕事を、パソコンを使って続けていること。

訪問すると一番にパソコンをのぞき、仕事の進み具合を見て、続けるように励ましていました。

②尿量・水分摂取量、血圧・体重を記録し自分の状態を把握していること。

水分摂取量や食事を調整し、健康奉仕さんなりに摂生できています。

③生活リズムが整っていること。

パソコン仕事、リハビリやシャワー浴(訪問診療前日に入る)といった日課を決めておられます。

④定期的にレントゲンやエコーをして状態を確認していること。

今の状態に応じた適切な薬剤調整ができています。

⑤何かあった時には市民病院の担当医に相談できる、フォローがあること。



健康奉仕さんの記録更新は、ご本人の努力と、体の状態だけでなく仕事や生活の様子も見て励ましてくれる在宅医と、減塩食を作り生活環境を整えてくれる奥様の支えのためものです。皆さんも日ごろ感じていることや日々の様子などを、お寄せください♡