



地域包括通信

発行 高崎市医療介護連携相談センターたかまつ
〒370-0829 群馬県高崎市高松町5-28
高崎市総合保健センター3F
TEL: 027-329-6611 FAX: 027-329-6612

編集 中島 透・坂本道子・森田廣樹・乾 恵輔
(地域包括ケアシステム委員会)

CONTENT

- 超高齢社会と女性特有の健康問題 田村 仁 ①
- あるひとりごと 伊藤 敏夫 ②
- 在宅医療 Q&A 岡部 美保 ②
- おしえて、在宅療養の実際 大手 真栄 ③
- 「相談センターたかまつ」の活動報告 ④

超高齢社会と女性特有の健康問題

高崎市医師会 副会長 田村 仁

7月に厚労省より2022年国民生活基礎調査の結果が発表されました。18歳未満の子供がいる世帯数が約992万世帯と初めて1000万を下回り、高齢者世帯は当然ながら増加して約1693万世帯と、これも初めて全体の30%を超えました。また同居の家族らによる介護については、いわゆる「老老介護」が63%超に達したそうです。

平均余命も健康寿命も女性の方が明らかに長いので、老老介護を担うのは高齢女性という場合が多いはずですが、ご存知の方も多いかと思いますが、日本人女性は更年期を境に糖・脂質代謝異常が起きやすく、閉経期以降に心・血管疾患の有病率が急上昇します。また、65歳以上の方でも多くはパートタイマーとして就労していて、さらに介護が加わると極めて多忙となり、自身のヘルスケアが後回しになりがちです。非正規雇用ですと事業所検診の対象外のことも多いため、子宮がん・乳がん検診で来院された方には自治体が行う住民健診受診を積極的に推奨しています。

自院は中央小学校地区にあり、近隣住民の高齢化率はとても高いところです。検診と不妊症を除いた婦人科受診者の約15%が75歳以上の後期高齢者です。そのほとんどが骨盤臓器脱の患者さんで、90歳台の方もいます。リングペッサリーという器具を膈内に留置するのが標準治療ですが、ADL低下のため定期的受診が難しくなっている方が増えています。手術治療という選択もありますが、全身麻酔下での腹腔鏡による骨盤臓器の吊り上げ術は難易度が高く身体への負担も大きいため、比較的体力がある前期高齢者に対して限られた

施設で行われているのが現状です。

要介護度が高い高齢女性に性器出血が認められ、家族や施設から診察依頼されることが時々あります。車椅子で来院できるならばスタッフ数名が介助してルーチンの婦人科診察が可能ですが、本来は往診が望ましいと思えるケースもあります。後期高齢者の不正出血の大部分は萎縮性膣炎によるものですが、まれには子宮の悪性疾患が原因のこともあります。これらを見極めるには高機能の超音波診断装置が必要ですが、まれにしかない往診のために携帯可能な高額医療機器を保有するのは難しいですし、看護スタッフも2人以上の同行が必要です。したがって寝たきりに近い状態の高齢者の診察依頼に対しては、何とか医院の駐車場まで連れてきてもらい、そこでストレッチャーに乗せて院内に移動し、そのまま降ろさずに処置室で診察・検査を行って、また車まで運ぶという手順で何とか対応しています。



(撮影者)長島 勇「盛夏」

富士山の世界文化遺産への登録が決定してから今年で10年の節目を迎えました。当院も開院してから無事10年を迎えることが出来ました。医師会、病院の先生方、救急隊員、訪問看護、施設職員および関係者の皆様方には心から感謝申し上げます。

急変や看取りの連絡もあるためこの10年間遠出はせず、夜間の往診に備え飲酒も控えています。趣味であったゴルフも、ラウンド中に看取りの連絡があり途中で中止したこともあって、自然と足が遠のきました。開院してから酒量は減ったものの体重は増加し、

お腹は立派に成長しています。運動不足を痛感していたところに、先日同期から久しぶりにゴルフの誘いを受け、10年ぶりにラウンドすることができました。思うように体は動かず、スコアも散々でしたが、気持ちのいい一日でした。今後は自分自身の健康も大切しながら、ワークライフバランスを実現していきたいと思っています。

訪問診療は多職種の連携が不可欠です。これからも連携を深め、地域の医療体制の発展に貢献できればと考えています。今後ともよろしくお願いします。

在宅医療 Q&A 第20回

回答者 在宅創傷スキンケアステーション 岡部 美保

Q 褥瘡予防・ケアに関連したトピックスはありますか？

A 日本は褥瘡ケアの予防や治療の方法が確立し、世界的にも有病率の少ない国になりました。しかし地域では、高齢者割合が高くなることにより、寝たきりや車いす生活者の増加が予想されます。また、地域包括ケアの推進により在宅での治療が増えることなどから、ケアの態勢が質量共に十分とは言えない在宅では、褥瘡予防や治療が行き届かない恐れもあります。これらの状況から今後は、褥瘡が増えることが懸念されています。在宅医療Q&Aでは、2回にわたり「褥瘡発生要因の新たな概念」と「褥瘡状態評価スケールDESIGN-R2020改定ポイント」について説明します。

●褥瘡の発生要因

褥瘡の発生には、圧迫やずれ、摩擦、低栄養などが複合的に影響しています。

褥瘡は、寝たきり状態や脊髄損傷などの知覚障害による、筋肉の廃用性萎縮で骨突出部位などに生じる創傷です。自力での体位変換が行える、姿勢を変えることができる療養者は、傷んだ組織も修復されています。一方、基礎疾患の進行や体調不良による食事摂取量の減少、ストレスなどで食欲が低下するなど、栄養状態が低下すると傷んだ組織は修復されず、次第に悪化して褥瘡を発症します。また、トイレや車椅子などへの移乗動作や姿勢の崩れ、ベッドの背上げ・背下げによって生じる姿勢の崩れ、体位変換やおむつ交換などの際には、臀部や仙骨部・背部に横方向の力（ずれ力）が働きます。適切な姿勢保持や体位変換が行われないと、組織には持続的に圧力も加わり組織障害が進行します。

褥瘡は、主に圧迫により生じる創傷ですが、さらにずれや栄養障害などが複合的に加わることで発症につながります。さらに、褥瘡の発生や治療にはマイクロクライメットが影響しているといわれています。マイクロクライメットとは、「皮膚局所の温度・湿度」と定義されています。

●褥瘡発生要因の新たな概念：マイクロクライメット管理(図1)

褥瘡の予防や治療の促進には、温度の上昇を予防することと湿度を下げるのが重要であるという、マイクロクライメット管理を良好に行うケアが目注されています。

皮膚局所は、体温が高くなると代謝が亢進することにより、酸素や栄養が消費されて不足しがちになります。その状態で外力を受けると組織耐久性が低下し、わずかなずれや摩擦で皮膚を損傷し褥瘡を発症しやすくなります。同時に温度

が高くなると汗をかきやすくなります。発汗により皮膚は湿潤状態になり、バリア機能や組織耐久性が低下します。さらに通常よりも摩擦が高くなることにより、わずかなずれや摩擦によって褥瘡の発生リスクは高くなります。

湿度が発生する要因は、発汗に限らず失禁による皮膚の湿潤もあります。おむつを使用している皮膚は、高温多湿な環境にあります。おむつ交換の間隔が長くなると、尿はアルカリ性に変化し皮膚への刺激が高くなります。また便に含まれる消化酵素もさらに皮膚を損傷するリスクを高めます。皮膚を健康な状態に保ち、バリア機能を高めるためにも温度と湿度の管理は重要です。

マイクロクライメット管理には、マイクロクライメット機能が付いたエアマットレス(写真1)の使用や、吸湿性の高いシーツなどを用いた寝床環境の調整、透湿性に優れたおむつの使用、定期的なおむつ交換などをおすすめします。



写真1：マイクロクライメットビッグセルアイズ(株式会社ケープ)

マイクロクライメットの概念

温度の管理

- 温度の上昇で代謝が亢進
 - ⇒ 酸素や栄養素の消費が増加
 - ⇒ 酸素や栄養素が低下して行き渡らなくなる
 - ⇒ 圧迫によって組織の耐久性が低下する

湿度の管理

- 発汗などで皮膚が浸軟する
 - ⇒ バリア機能・組織の耐久性が低下する
 - ⇒ 摩擦力が増加する
 - ⇒ わずかな摩擦やずれでも皮膚が損傷する



【マイクロクライメット管理の主なポイント】

- 居室内の温度と湿度の調整
- 寝具、寝衣による体温の調整
- おむつや尿取りパッドの透湿性と使い方
- 体圧分散マットレスの通気機能、柔らかさ
- シーツや皮膚に接触するクッションカバーなどの素材

引用文献：岡部美保：在宅療養者のスキンケア 健やかな皮膚を維持するために。日本看護協会出版会。2022。

在宅医療について皆様からの質問を募集いたします

ご質問は、相談センターたかまつ(FAX：027-329-6612)または、高崎市医師会(FAX：027-323-2551)へお寄せください。



高崎市認知症初期 集中支援チームについて

高崎市認知症初期集中支援チーム
作業療法士

大手 真栄

「認知症初期集中支援チーム」とは、認知症のサポート医と医療系・介護系の専門職がチームを構成し家族の訴えなどにより、認知症が疑われる人や認知症の人及びその家族を訪問し、受診勧奨、介護サービスの提案、本人・家族支援などの初期の支援を包括的・集中的（概ね6ヶ月間）に行い、在宅生活のサポートを行うチームです。

40歳以上の在宅で生活しており医療・介護サービスを受けていない人、または医療や介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため対応に苦慮している場合が対象となります。相談・支援は無料で受けられます。

高崎市は本事業を開始し今年で9年目を迎えます。市内29ヶ所に設置している高齢者あんしんセンターと協力しながら地域の認知症が疑われる方々とその家族に支援を実施してきました。実際の支援では、医療・介護の国家資格を持ち認知症ケアの経験が3年以上の専門職がまずは自宅に訪問します。これをアウトリーチと言います。その後、かかりつけ医やチームの認知症サポート医と連携を図り必要な支援に繋がるようにします。

受診が必要な方には希望に沿う認知症専門医療機関との連携、入院や入居が必要であれば入院機関のある病院、施設との連携を図り在宅のみにこだわらず本人の状態、家族の状況を見極めながら実施します。

支援の中でも特に家族が抱える問題は深刻で「誰に相談して良いか分からない」との意見も多く聞かれます。あんしんセンターや民生委員さん等を中心に地域での支援をしていただいております。しかし本人の意向や複雑な家族関係等もあり支援が必要な方に思うように行き届かない現実も

実感しております。

私達は活動をする中で「何かに繋ぐ」という視点を意識しています。初期集中は支援の中で短期的に集中的な関わりという位置づけでその後の支援は、医療機関やケアマネ、介護事業所、あんしんセンターに引き継ぎます。スムーズに本人が納得した形で次の引継ぎ先に繋ぐという事が大事になってきます。認知症の方にとっては病期によって一概には言えませんが、住み慣れた社会で過ごすために人との関わりを継続していくのが大切です。物忘れの本質よりも孤独や孤立といった問題の方が状況を悪化させていると感じています。そうならないためにと、なった時に悪化しないように「繋ぐ」という作業はとても重要です。

最後に高崎市認知症初期集中支援チームは令和3年度に11事例、令和4年度は9事例の依頼があり活動をしてきました。まだ支援中の事例もあります。チームとしての役割を明確にして国の事業の自覚を持ち、少しでも地域に暮らす方々の一助になれるようこれからも頑張っていきたいと思っております。お気軽にご相談ください。



「相談センターたかまつ」の活動報告

4人一組で行う
カードゲーム。
人生の最期に
どうありたいか？

「もしバナゲーム」をやってみよう!!

〇〇〇もしものための話し合い=もしバナ
あなたの思いを繋げよう

余命わずかな
想定で、大切だと
思うカードを手元に
集めていきます。

ACP人生会議(アドバンス ケア プランニング)の普及啓発 (Advance あらかじめ Care 治療・療養・暮らし方 Planning 計画する)

地域住民がACP(人生会議)をより身近なものに捉えていただく入口として「もしバナゲーム」をツールの一つとして活用し、地域のサロンやオレンジカフェ等で実施しました



令和5年4月～7月、地域の高齢者あんしんセンター(くろさわ、豊岡、希望館)、NPO法人から「もしバナゲーム」の依頼があり、協同で実施しました。

「もしバナゲーム」をする前に、ACP(人生会議)についてお話をさせていただきました。

ACP(人生会議)とは、

「あなたが大切にしたいことを繰り返し伝え、共有する事です。大切にしたいことは、その時の状況によって変わるので、繰り返し伝えていきましょう。共有の方法は、何気ない日常生活の会話から……、書き留めておく……自分に合った伝え方で大丈夫。あなたの思いは繋がっていきます。」という事をお話しました。

いよいよ、「もしバナゲーム」の開始。

高齢者あんしんセンターさんが、各グループをまわり、スムーズに進行できるように声かけをして下さいました。

普段なかなか触れない話題も、ゲームという事で自分の思いを伝えやすかったのではないかと思います。また、他者の思いを真剣に聴いている姿が印象的でした。話しは尽きず、大変盛り上がりました。



高齢者あんしんセンターさんから写真をご提供いただきました。ありがとうございました(^^)♪

アンケートの一部を紹介いたします。

- もっと利用されるシーンが増えると良いと思います。
- 思っていた事を「コトバ」にしてみる事で、自分の考えが整理されてゆく様に感じた。
- 終活のきっかけづくりに大変有意義な手法だと思う。
- なかなかこういったことに触れる時間が家族の中でもなかったが、すんなりとカードを選ぶ事ができた。自分の気持ちをこういった形で伝えられる事は大切なことだと思う。
- まだ、自分の死について考えた事はありませんでした。でも半年から1年の命という事でカードを選んでみると、考える事、伝える事の大切さを痛感しました。主人や娘たち、孫とこれからの事を少しづつ話していけたら、自分の思いを伝えていけたらと思います。主人の思いも聞きたいです。
- 「ゲームの設定」を自分のこととして考えていくのは、あっさりとはいきませんでした。ゲーム内容を知らなかった事で、素の自分を見つめる良い機会だったと思います。4人グループの他の3人の方の考えを聞く事により、現実として受け止める自分がありました。友人にも広めていきたいと思っています。ありがとうございました。

言の葉

「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来」と言われていますが、この通信が届く頃は……、まだまだ残暑が厳しいと嘆いているのでしょうか？
1ページ目の写真で、心にビタミン補給を～!!

相談センターたかまつ



… 高崎市医師会 地域包括通信 … 次号は 2023 年 12 月発行予定です …