

# 第9回 市民健康講座

## 脳卒中と治療後の 不安の軽減に向けて

～あしたの笑顔のために～

### 目次

1. .市民健康講座開催にあたって.....2
2. .医療ソーシャルワーカー (MEDICAL SOCIAL WORKER)とは.....3
3. .誰でもすぐできる介助のコツ.....4
4. .誰でもすぐ出来る食事介助のコツ.....5
5. .パジャマの着せ方、オムツの使い方.....6

出水総合医療センター

2009. 9. 26 (sat)

<http://www.hospital-city.izumi.kagoshima.jp/>

## 1. 市民健康講座開催にあたって

脳卒中には大きく分けて、脳の血管が破れて出血する「脳出血」と、脳の血管が詰まって起こる「脳梗塞」の2種類があります。以前に比べると治療法も格段に進歩し、脳卒中による死亡率は減少していますが、その反面、治療後の後遺症に苦しんでいる人も少なくありません。

あんなに元気だった家族が、突然脳卒中で倒れ、その後遺症のために体が不自由になったり、言葉がうまく話せなくなったり・・・

そんな一大事に直面すれば、誰でもショックで気分は落ち込み、将来への不安が生まれるものです。これは、ご本人はもちろんのこと、その介護をすることになったご家族の方も同様です。

介護は「思い通りにいかないことの連続」です。頭では、「これは後遺症のせい」とは分かっていても、自分の感情を上手にコントロールするのは非常に難しいことです。

このような状況に直面したときに大切なことは、「家族の問題は家族で解決すべき」と思い込まないことです。「自分たちだけで解決しよう」と介護プランをつくっても、専門的な知識がなければ問題解決とはなりません。専門家に相談したり、公的介護サービスを受けたりすることによって家族の負担がぐんと軽くなることがあります。

また、着替えや食事など日常生活に必要な介助の仕方には“コツ”があります。こうした“コツ”を覚えると、意外にスムーズに介助することができるものです。

介護する側の不安や悩みが減って心のゆとりが増えれば、介護される側の“笑顔”も、きっと増えるはずです。よりよい関係を長く続けるために少しでもお役に立てれば幸いです。

市民交流検討委員会 城野敏幸

## 2. 医療ソーシャルワーカー (Medical Social Worker)とは

- ① 医療ソーシャルワーカーとは、病気や事故により発生した治療・生活上の問題を解決するため、相談者の気持ちの整理を行いながら、これからの生活を送るため問題解決の方法を探すお手伝いをしていきます。
- ② 医療ソーシャルワーカーは、まず、相談者とゆっくり話をすることで問題を整理し（言語化）、解決するため私たちが何をすべきかを話し合い探していきます。

### (ア) MSW が利用できる場面

- ① 入院退院の相談・転院先が見つからない。どこにしよう・・・
- ② 介護が必要になった。どうしよう・・・
- ③ 医療費の支払いや生活が厳しいからこまったな・・・
- ④ 社会福祉制度や施設の利用はどうやるの？
- ⑤ 家庭や家族の悩みは？心配。



## そんな時には医療ソーシャルワーカーへ

現在、当院には、2人のMSW（社会福祉士）がいます。

当院には、回復期リハビリテーション病棟があります。そこでは、脳卒中後のリハビリ訓練を行い、自宅退院に向けた様々な相談、支援を行います。患者様の治療の経過に応じて、悩み・心配ごとがあるときはお気軽にご相談ください

### (イ) 相談場所 (図1)

- ① ≪相談時間≫8:30~17:15 (祝祭日除く)
- ② 地域医療連携室の医療・福祉相談室でお尋ね

ください。tel : 67-1657 (直通) fax : 67-1769



図 1

### 3. 誰でもすぐできる介助のコツ

(ア) 介助のための基礎知識

- ① 安定した姿勢：重心の高さ、支持面の広さ、摩擦

(イ) 寝返り

- ① 胸の上で腕を組ませる
- ② 両足を高く立てる
- ③ 片方の手で肩、もう片方の手で膝を支え、膝・肩の順に倒す

(ウ) 起き上がり

- ① 両足をベッドの下に下す
- ② 介助者の左手を首の下に通し、腕で頭を支える
- ③ その状態から上半身を回すように起こす

(エ) ベッドから車椅子への移乗

- ① 非マヒ側のベッド横に車椅子をつけブレーキをかける
- ② 介助者の片足を膝の間に入れ、片手は脇の下、もう片手は腰の部分を持つ
- ③ 腰を低くし、後に引くようにしながらたたせる
- ④ 非マヒ側の足を支点にお尻を回す
- ⑤ ゆっくり座らせる

(オ) 車椅子からベッドへの移乗

- ① (エ) の手順の逆をなぞる

(カ) 移乗の注意点

- ① 必ず非マヒ側方向に移乗する
- ② 車椅子の足置きを確実に上げる
- ③ 介助動作はゆっくりと行う
- ④ 座らせるときは出来るだけ深く座らせる

(キ) 歩行の介助・注意点

- ① マヒ側につき、肩と腰を支える
- ② 前屈みになるように促しながら立たせる
- ③ 非マヒ側の手で杖を持たせる
- ④ 肩と腰を支える



#### 4. 誰でもすぐ出来る食事介助のコツ

(ア) 食事を始める前に  
清潔にすること

(イ) 食事を摂る環境を整える

- ① うるさい場所だと食事に集中できない
- ② 誤嚥が起こりやすくなる

(ウ) よく噛んで味わいながらゆっくり食べさせる

- ① むせが少なく消化にもよい
- ② むせたときや疲れたときは、少し休憩をとる
- ③ のどに食べ物が残っているときは、何度かごっくんとさせる
- ④ 1口の量の目安は、ティースプーン1杯分

(エ) 噛むとどうなるの？

- ① 満腹中枢が刺激されて、満腹感を覚える
- ② 噛む回数が多いと、唾液の量が増える

(オ) 食べにくいもの

- ① 弾力があるもの
- ② のどに張り付くもの
- ③ パサパサして水分が少ないもの

例) 餅・天ぷら・こんにゃく・レンコン・焼き芋・パンなど

(カ) ここでクイズ！

- |                |            |         |        |
|----------------|------------|---------|--------|
| ① 1回の食事で噛む回数は？ | ①約100回     | ②300回   | ③600回  |
| ② 理想の噛む回数は？    | ①1000回     | ②1500回  | ③3000回 |
| ③ 1日に出る唾液の量は？  | ①350~500ml | ②1~1.5ℓ | ③3ℓ    |

(キ) 噛む回数を増やすための工夫

- ① 口に入れる食べ物の量を減らす
- ② 野菜・海藻・きのこなど食材を工夫する
- ③ 1口30回(右で5回、左で5回を2回繰り返し最後に両方の歯で10回)噛んでから飲み込む
- ④ 食べ過ぎ防止として、食前に1分程度ガムを噛むと早く満腹感を覚えるため効果的

(ク) 食べるときの姿勢

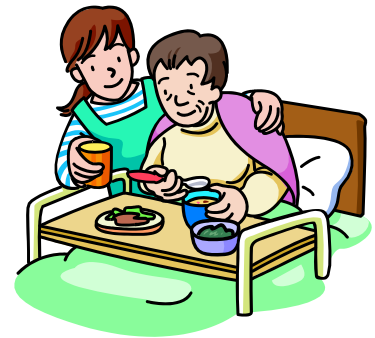
- ① ベッドで30°~45°くらいの姿勢で食べるとむせにくい
- ② 顎は、引くこと

(ケ) 危険な姿勢

- ① 体が反った姿勢や介助者が上から介助をする姿勢は、首をそり返して飲み込めなくなる
- ② マヒ側へ傾いた姿勢で食べさせるのも危険

(コ) 食事の後も清潔に

- ① 食後のお茶は、口やのどの衛生に効果的



## 5. パジャマの着せ方、オムツの使い方

### (ア) 寝衣交換

- ① 着替えは、発汗や新陳代謝による汚れの吸収と清潔の保持、感染予防のために、毎日することが望めます。
- ② 着替えることは、手足の関節の運動にもなり、日常生活にいきいきと意欲をもってもらうためにも、状況にあった衣服を着用して昼夜のけじめをつけることが大切です。
- ③ 衣服も工夫し、なるべく自分で着替えられるよう援助することが、リハビリを兼ね、自立生活への意欲につながっていきます

### (イ) 寝衣交換時の留意点

1. 苦痛、不快感を与えない
  2. 冷感を与えない
  3. 能率的に順序と体位を考えて行い、相手を疲れさせない
  4. 室温に注意する（冬季：22℃程度）
- ① 介護する人の袖を片方脱がせる
    1. 介護される人が寒くないよう、またプライバシーを保護するためにバスタオルをかけて行うことが望ましい。
    2. 片麻痺やケガなどが腕にある場合は、それらが無い方の腕から脱がせる（手が動くので、脱がせやすい）。
  - ② 向かせたい方向との逆の足を立ててもらおう  
介護する人のほうに身体を向けるので、介護する人から遠いほうの足を曲げる
  - ③ ゆっくり横を向け、汚れている寝巻を身体の下に入れ込む
  - ④ 脱がせた寝巻をクルクルまきながら入れ込む



図 2

と、汚れがベッドに落ちにくい 清潔な寝衣の袖口から介護される人の手を通す、袖を通す (図2)

⑤ 脱いだ寝巻と清潔の寝巻を巻き込むようにおしこむ

脱がせた寝巻は汚れが付いているので、新しい寝巻に汚れがつかないように注意する。背中に押し込んだ汚れた寝巻の下に、新しい寝巻を押し込む。

⑥ 反対側をむいてもらう

1. 反対側を向いてもらったことで、新しい寝巻は介護する人の下に、古い寝巻は上になる。(図3)



図 3

2. 反対側を向いてもらう途中で、押し込んだ寝巻を越えるので、背中がゴワゴワする。一声かける(例「山を越えますよ。」等)。

⑦ もう一方の袖を脱ぎ、清潔の寝衣のそでに手を通す

脱がせた寝巻は汚れがつかないように、丸めておく。

⑧ 仰向けにする

背中にしわができないよう、裾を引っ張る。横になっていた状態で寝巻を引っ張ってもいい。

(ウ) 寝巻の工夫

◆ねまきの条件

- ・吸収性のよい木綿
- ・ワンサイズ大きいもの
- ・排泄やおむつの世話がしやすい
- ・洗濯がしやすい

(エ) 排泄用具を使用する目安

排泄用具は、身体の状態に合わせて選びます。使用される方の身体機能をなるべく生かすこと、さらに介護する方の負担も考慮し選択しましょう。(図4)

お身体の状態	1人で歩行できる	介助があれば歩行できる	介助があれば立てる・座れる	寝たきり(腰を上げられる)
排泄用具	洋式トイレ			
	ポータブルトイレ		尿器差し込み便器	
	失禁パッド	紙おむつ(パンツタイプ)	紙おむつ(テープ止めタイプ)	

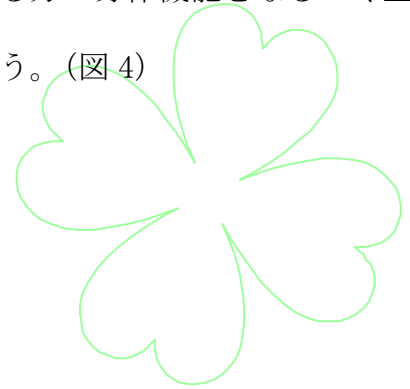


図 4

(オ) オムツの種類

① 下着と一緒に使用するタイプ。軽度の失禁で、介助がなくても歩行できる方に。尿量で種類があります。



② 下着のようにはくタイプ。心理的抵抗感が比較的小さいといわれています。尿量で種類があります。



③ 本人が動けるときの、昼間はパンツタイプ、夜間は介護者が介護しやすいテープタイプ、2つの機能をもったタイプです。



④ 横になっていることが多い方に。オムツカバーは不要です。



⑤ パンツタイプやテープタイプと併用する補助的なパッドです。



⑥ おむつカバーやテープタイプと併用するタイプ。





(カ) オムツのあて方

① 身体を横向きにし、オムツをおく

オムツのテープが身体につかないように折り、オムツの中心が身体の中心にくるようにする（オムツの中心線が目安）。上側が腰骨の位置より上になるようにおく。

② 身体の下にオムツを入れ込み、中心線に気をつけ、お尻を覆う。

背もれしやすい人、女性の方は、尿とりパットを背中側に上げる。（図5）



図 5

③ お尻を上げられるときは上げてもらい、オムツ

を敷きこむ。

筋力低下の予防になる。（図6）

④ 身体をゆっくり仰向けにする。

⑤ 左右のテープを正面のテープ受け部に貼る。

腹部にしわが寄らないように注意する。

⑥ ウエスト周りに余裕があるときは、上側のテープ

を下向きに、脚周りに余裕があるときは、下側のテープを上向きにとめる。

身体と腹部は指1本はいるくらいが適当。



図 6

(キ) 排泄ケアの基本心得

「排泄」は最もデリケートなことです。「できれば他人の世話になりたくない」という思いは、身体が不自由になっても変わりません。そのような方の気持ちを少しでも理解するようにしたいものです。

(ク) 本人の気持ちを尊重する

① まず、トイレで排泄ができるように、環境を整えることを考えてみましょう。

1. 生活の場所（寝室）をトイレの近くに移す
2. トイレに手すりをつける
3. 和式を洋式に替えるなど

可能な範囲で工夫することが大切です。

(ケ) 介護するとき、おむつ交換は必ず声をかけてから始める

① ポータブルトイレなどの使用時には陰部をバスタオルで覆うなど、気遣いも忘れないでください。

② 不愉快な顔や無神経な言動には気をつけましょう。

(コ) なるべく身体を起こす

横になっていることが多い方でも、排泄は座った姿勢のほうが容易になります。安静時を除き、なるべく上半身を起こすようにしましょう。

じょくそう 褥瘡（床ずれ）やこうしゆく 拘縮の予防にもなります。

(サ) 感染症に気をつける

介護される人は身体の抵抗力が落ち、感染症にかかりやすくなっています。尿路感染症やじょくそう 褥瘡に注意しましょう。おむつが濡れたら早めに交換し、陰部を清潔に保つようにします。また、排泄介護の前・後には、介護する方は手指をきちんと洗って清潔にします。



