

瀬谷区 在宅医療相談室だより



発行：瀬谷区在宅医療相談室

〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町 489-46 ☎045-520-3122



ご挨拶

令和2年度は新型コロナウイルス感染症に翻弄される1年でした。感染拡大によりいくつかの講演会を延期することとなり、どのように事業を進めて良いのか悩む日々もありました。しかし、感染症の影響もあり、在宅療養を選択する方も増えており、在宅医療相談室も感染症に屈することなく在宅療養を支える一員でいられるよう頑張りたいと思います。

令和2年度活動報告

- 7月 区民向け With コロナ講演
- 8月 区民向け With コロナ講演
- 9月 地域精神科関連連携会議
- 10月 せやまるカフェ
- 11月 E-FIELD 研修
個別ケア会議
事例検討会
区レベルケア会議
- 12月 個別ケア会議
第18回瀬谷区医療・福祉セミナー

10月26日 せやまるカフェ「横浜市 ACP 人材育成研修～ACP の理解と普及・啓発に向けて～」

講師として横浜市立大学学術院医学群総合診療医学准教授 日下部先生と旭区在宅医療相談室管理者 洪氏、ファシリテーターとして保土ヶ谷区在宅医療相談室 三原氏とあおぞら・てらん訪問看護ステーション所長 山田氏をお招きし、ACP に関する知識の向上と適切に普及・啓発活動を行うことが出来る人材を育成することを目的として、瀬谷区高齢・障害支援課、瀬谷区主任ケアマネジャー部会と共催で開催した。在宅療養の現場で活動するさまざまな職種が参加し、実際に「価値の引き出し」を体験し、ACP の扉の開け方などを学ぶことが出来た。



11月25日 区レベルケア会議「コロナ禍での新たな連携の進め方」

瀬谷区役所高齢・障害支援課、瀬谷区主任ケアマネジャーと共催で開催。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で対面でのコミュニケーションが難しくなり、専門職間での交流・連携・情報共有方法を模索した。それぞれの事業所や連絡会の現状や工夫していること、オンラインの活用等活発なディスカッションが行われた。普段からオンラインを活用している事業所と全くしていない事業所があり、連携ツール活用の差が課題となった。瀬谷区内で足並みをそろえて連携ツールを活用できるよう、今後も話し合う必要がある。

12月26日 第18回瀬谷区医療・福祉セミナー

瀬谷区訪問看護連絡会と共催で、今年度は新型コロナウイルス感染拡大を受け、オンラインで行った。東海大学医学部教授竹下啓先生による講義：『厚生労働省「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」と治療の中止』についての講義のあと「生命維持のための経管栄養をやめてほしいと訴える事例」に対しグループワークを行った。ワーク後、『「患者不同意」の時にどうするか?』という課題に対し、臨床倫理と ACP の観点から北里大学看護科大学院准教授の長尾式子先生より解説をいただいた。在宅医療で直面する難しい課題に対し、患者の意志決定に寄り添うための考え方を学んだ。

今後の予定

- 3月 訪問介護連絡会にて ACP 講演
第5回三師会とケアマネジャー交流会





あく手の会は「瀬谷区在住の介護をされている方を対象に、介護者同士が互いに支えあう場所、介護に対しての勉強ができる場所、将来の不安等を軽減できる場所を提供することにより、介護疲れの解消や近年増えている家族等による虐待、自殺・他殺等を防ぐこと」を目的にしており、会えないから何もしないのではなく、会えないからこそ何かするべきではないかと WEB でミーティングを開催し、私たちに何が出来るのかを話し合った。何か形に残るものとして第1弾として、今までご参加いただいた方々に手紙と葉を送った。第2弾としてグリーフケア冊子「大切な人とお別れのあとに」を発行した。製作には、介護相談センターひとはな、居宅介護支援事業所アサーティブワールド、居宅介護支援事業所みずのと、にじたろう居宅介護、あっぷる三ツ境ケアステーションからそれぞれ担当者が出席し、瀬谷区在宅医療相談室も一般社団法人横浜市瀬谷区医師会の後援を受け一緒に作成した。また、横浜甕生病院の緩和ケア認定看護師や、瀬谷メンタルクリニックの心理カウンセラーの方にもアドバイスをいただき、挿し絵は介護相談センターひとはなの武村景子氏が快く引き受けてくれ瀬谷区オリジナルのグリーフケア冊子が完成した。冊子は区内ケアプラザや区役所、医療機関、薬局などに配架し、11月12日のタウンニュースに掲載された。いくつかの問い合わせや相談をいただき、話せる場所の必要性を再認識することが出来た。今後、どのように“場所”を作るのかなど課題はあるが、介護者や遺族の方が安心して相談・参加できる会を目指していきたい。



介護者向け ケアのツボ



日頃介護をする前後に手洗いや手指消毒をし、手荒れで悩まれている方が増えています。手には皮脂腺が少ないため、特に乾燥しやすいのです。そして、アルコールは油を奪い取ってしまうためさらに乾燥しやすくなります。乾燥することでバリア機能が低下し、手荒れを引き起こします。手荒れを予防するためにはしっかりと保湿をすることが重要です。ここで、ハンドクリームの塗り方をご紹介します。

1. 人差し指の3分の1の量のハンドクリームをとります。人差し指にとったクリームを反対側の手の甲にのせます。手の甲と手の甲を重ねて円を描くようにゆっくりと手の甲全体へとクリームを塗ります。
2. 手の甲全体に塗り広げたクリームを反対の手のひらで上から押さえます。押さえた手を、手のひらの親指側から小指側へと動かし、全体的に上から圧をかけるイメージで馴染ませます。擦り込むと摩擦が刺激となるので、擦らないように優しく押さえるように気をつけましょう。
3. 5本の指を使って反対側の手の親指をぎゅっと握るように塗りましょう。指間から指先に向かって指を滑らせ、丁寧に指1本1本に塗り伸ばしましょう。爪の脇は、摩擦でささくれになりやすいため、指の腹で横から押すようにクリームをなじませましょう。刺激が起こりやすい指の間は、皮膚が特に薄く乾燥しやすいため両手をしっかり組んで念入りにクリームを馴染ませましょう。

ひび割れ・かゆみがある・粉ふき・乾燥の度合いによって効果のある成分が異なるので、薬局などで相談してみてください。

まだまだ感染症が収束する様子はありませんが、
2021年は皆様がこころ穏やかに過ごすことが出来ますように。
編集 瀬谷区在宅医療相談室 長田尚子

