けせら通信 vol・15

令和元年 10 月号

気持ち良い排泄支援を考えよう

コミュニティスペースややのいえ
榊原千秋氏の考え方から

9/19 の合同ミーティングで排便に関しての勉強会が開かれました。
現代は、排便で悩んでいる人が多く、ストレス社会の中下痢と便秘を繰り返す人は 4 人に 1 人、トイレに間に合わず便が漏れる便失禁の人は 500 万人といわれています。
排便が良くなれば食事や動作の改善と笑顔が多くなり、生活も変わってきます。

腸は人体最大の免疫機関

免疫力の 70%を腸が作る

腸内細菌は、体内に取り入れたものを分解吸収する際に栄養素に紛れ病原体が侵入しないように、殺菌物質やウイルスを不活性化し敵を排除します。また、腸に溜まった不要物や有害物質を排泄します。

腸内細菌全体の働きは、がん、動脈硬化、アレルギー、うつ病、糖尿病などの病気の他、太りやすさや、老化、幸福感などにも影響を与えます。腸内細菌や腸内環境が健康を左右するともいえます。

気持ちよく排便するための 3 法則

① 食事内容

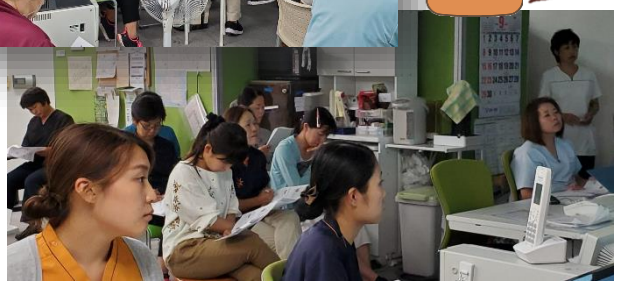
腸内細菌に良い食物繊維は、わかめ、昆布、ヒジキなどの海藻。長芋、納豆、オクラなどのねばねば食材、プルーンや、バナナなどです、積極的に摂取しましょう。キノコ類やニンジンごぼうなどもお勧め食材ですがこちらは食べすぎると便が固くなるので注意も必要です。
発酵食品は全般的にお勧めします。納豆や、みそ、醤油、かつおぶしなど摂りやすいものに加え、チーズやヨーグルトなどもプラスしてみて下さい。発酵食品は腸内細菌と一緒になって善玉菌を助けたり、腸内細菌のえさとなって腸内細菌を元気にします。
また、第 6 の栄養素といわれるオリゴ糖もお試しください。こちらも腸内細菌を元気にします。
それぞれのものをあわせて摂ることで相乗効果も期待できます。

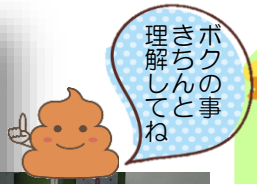
② 腸の動き

食事で腸を元気にしたら、運動やマッサージ、内服調整で腸の動きをよくしましょう。

③ 排便姿勢

いきみや姿勢の評価、摘便や洗腸、骨盤底筋訓練などがこれにあたります。
正しい排便姿勢は「ロダンの考える人」のポーズを思い浮かべていただくと分かりやすいのですが、あのように前かがみになってかかとを上げたポーズが好ましいです。前かがみになることで肛門が開き便が出やすくなります。





けせら poo マスターより

※poo マスターとは
より良い排便を提案出来る
看護師です

大便は栄養、睡眠、運動、心の健康、お薬など生活環境に影響を受けています。排便ケアといえば下剤などで出すことを重視したものを思い浮かべますが、今回勉強した「便育」は気持ちよく排便するために、健康つくりをするという考えにあります。
良い生活習慣や、健康つくりで便性状態を改善して快適な排便を目指しましょう。便の事でお悩みの方や、ご家族様は是非ご相談ください。一緒に改善方法を考えましょう！

韓国から研修生の皆さんが来ました！

まだ暑くなる前の 7/3 に
〔韓国シンハン大学〕の学生さんが
けせらに研修にきました。

韓国でも将来の高齢化社会が懸念されているため、在宅医療での訪問看護で日本はどのような取り組みをしているのか、などを勉強されました。通訳を介しての研修でしたが、映像なども交え、わかりやすく重要なことが伝わるようにしました。
皆さん熱心に勉強されていたので、けせらで学んだことが、韓国の将来に役立てられると良いなと思います。
記念撮影では研修生の皆さん、けせらの職員、みんな良い笑顔です☆

訪問看護認定看護師になって

看護師　佐藤美雪

去年9ヶ月間、聖路加国際大学の認定看護研修コースに通いました。ドキドキの認定試験の前にはスタッフから温かいメッセージを頂き試験に合格することができました。（みんなありがとう！）

当初は、自分の看護の振り返りと職場・地域に貢献できる訪問看護師になることが目標でした。今、資格を取って見えてきているのは、今まで自分がいかに自分中心であったかということです。組織の中で生かされてこその自分、組織が一人一人の力で成り立っていることの有り難さを痛感しています。認定看護師は看護師の側で一緒に悩んで考える看護師応援団だと思っています。訪問看護は、利用者さんに対して病気からご本人を見るのではなく、ご本人の側に立って生活を見渡す看護です。訪問看護師は出来ないことの前に何ならできるかを考えるプロです。この事は、ケアマネさんにもヘルパーさんにも通じることでもあります。

けせらのスタッフが素敵に輝き、地域で活躍できる支援者になっていくお手伝いができればと思っています。

※認定看護師とは、訪問看護や救急看護など、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識をもっていると認められた看護師のことで、日本看護協会による認定審査を突破した者に与えられています。

健康コラム

健康のために水を飲もう！

今年の夏も、みなさん「暑い」って言う言葉を一日一回は言っていませんか？
事実、私もそのうちの 1 人で、8 月～9 月は本当に暑かったですね。
今回のテーマである健康のために水を飲もう！は、厚生労働省も掲げているものでもあります。
つまり、ここからみても行政機関は私達にたいして水、水分摂取の重要性を呼びかけています。
水は生命維持していく上で必要不可欠なものです。健康問題のみならず、水分が足りないことで熱中症に陥るだけでなく、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。
余談ですが、人間の 60 パーセントは水分と言われ、体重 60 キロの人なら 36kg の水分があるといえます。
体から水分 1%の損失でのどの渇き、2%の損失ではめまいや吐き気、食欲減退などが現れます。そして 10～12%の損失では筋けいれん、失神を 20%の損失では生命の危機にまで及びます。

では、どのくらいの水分をとったら良いのでしょうか。人間は食べ物から取り入れる水分とは別に、年齢、体重や骨格など多少の差異はありますが、一般的に 1500ml 程度飲むことが必要と言われています。寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。ポイントは「早めに、こまめに」！
皆さんの生活を振り返ってみるとどうですか？私はついつい水を飲むことを怠ってしまう傾向があるのですが、計算してみると 1 日約 2000ml は飲んでいました！笑。
暑い時期を機会に水分の重要性とともに、みなさんが普段どのくらいの水を飲んでいるのか改めて振り返ってみることも大切ですね。ちなみに、500ml ペットボトルを目安にしたり、カップ(150ml～180ml)何杯飲んだかを指標にすると取り組みやすいですよ！

看護師　岩崎寛人

よろず相談やってます

第１・４月曜日には、ひまわりママで「よろず相談」を行っています。
お気軽にお越しください。
健康相談はもちろん、
「ちょっと気になることがある
けど相談するほどの事かしら？」
小さな疑問や、お悩みもどうぞ
ご相談ください。
看護師 阿部 智子が
担当いたします。

ご利用者様、そのご家族の皆様の作品を募集しております。趣味でされている絵画や俳句、園芸などありましたら、写真など貸していただけると嬉しいです。

ひまわりママで毎月つくっている季節の飾りつけです☆

株式会社けせらでは
訪問看護、訪問介護、居宅介護支援事業所の三つの部門で利用者様のご希望に添えるように様々な活動を行っております。
まずはお気軽にお電話でご相談ください。

株式会社 けせら
URL：http://houkankesera.net
TEL&FAX：03－3815－1170
営業時間：平日 8:45～17:45
2019 年 10 月発行　発行元：株式会社けせら広報部