



最新刊

高齢者の急変で 医師・救急車を呼ぶ判断

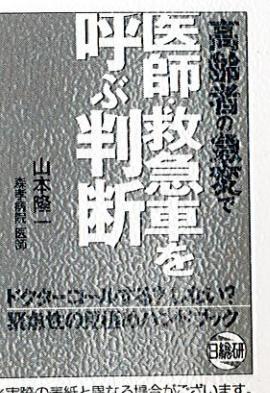
ドクターコールする? しない? 緊急性の見極めハンドブック

著者：山本隆一 森孝病院 医師

A5判 176頁
定価2,100円(税込)

著者プロフィール

名古屋大学医学部卒業後、研修医を経て名古屋大学老年科入局 大学院修了 医学博士、藤田保健衛生大学 医学部 七栗サナトリウム内科講師を経て現職。著書に「標準ケアサービス計画施設版・在宅版」、「主治医意見書解説術」(共に弊社より刊行) 財団法人日本総合研究所 社会福祉士養成所 医学一般講師。日総研グループ主催セミナー「高齢者の見逃せない身体兆候と看護判断」、「高齢者の急変・体調変化で医師、救急車を呼ぶ判断のポイント」で講師を務め、好評を博す。高齢者 医療型病院、介護施設での当直歴13年、多様な高齢者の症状を知りつくす高齢者医療一筋の医師。



※実際の表紙と異なる場合がございます。

高齢者ケアで必ず直面する疑問、とまどいを現場の視点で解消。

- 何か様子が変なのにバイタルには異常がない
- 風邪かと思っていたら緊急入院が必要な状態だった
- いつのまにか骨折していた
- 認知症があり、訴えがよくわからない

症状が非定型的で、訴えがなかったり、訴えがよくわからない高齢者の身体状態の見方がわかる。

頭痛や腹痛などよくある症状に潜む緊急性の高い疾患を見抜くためのポイントを解説。

急変する前に!
明日には外来を受診しておきたい判断のポイントもわかる。

介護人財育成

3 vol.2 no.1

特集1 安全なケア・療養環境を提供できるスタッフの育成

特集2 どうすればいいの?
問題のあるスタッフへの働きかけ

日総研

ケアのエビデンス 学習講座

岩下由加里
有限会社ファイブアローズ あおぞらデイサービス水戸
看護師／介護支援専門員

8

気道感染予防ケア ～感染予防は、清潔を保つことから始まる！

気道感染予防ケアの重要性

高齢者に対する気道感染予防ケアとは、高齢者の死亡原因として多い肺炎などの気道感染を予防することを目的としている。肺炎は、ご存じのように高齢者の入院率を上げており、高齢者の直接的な死亡原因となることが多い疾病である。このような高齢者の肺炎を、介護の力で予防することはできるのだろうか。

本連載では、介護の力で高齢者を元気にするためのケアについて述べているが、第1回（本誌Vol.1, No.2, P.57～62）で述べた脱水予防と同様に、この気道感染予防も介護の力で予防できる重要なテーマである。ぜひ、介護現場で活用していただきたい。

肺炎とは

肺炎とは、その漢字が示すように肺に炎症が起きた状態である。炎症とは、簡単に言うと、細菌が入って赤く腫れ、熱を持ち、痛み

が起こることである。炎症がひどくなると、しんしゃつえき浸出液と呼ばれる液体が出ることがある。肺炎の場合は、高い熱や咳が出て、胸に水がたまることがある。これが、胸水である。そして、その細菌が全身に回り、死亡することもある。特に、栄養状態が悪く食が細くやせている高齢者は、体が高い熱に耐えられず、どんどん弱ってしまうため、死亡率が高くなってしまうのである。

この肺炎を、どのようにしたら介護の力で予防できるのだろうか。まずは、口腔内を清潔にすることが基本である。口腔内は、想像以上に雑菌だらけである。特に、高齢者で歯磨きやうがいを自分でできない方で痰の多い方は、口腔内が非常に汚れた状態になりやすい。

この口腔内の汚れは、寝ている間に喉や気管を通り、肺へ移動する場合がある。あまり知られていないが、寝ている間に誤嚥性肺炎が起こるのである。誤嚥性肺炎は、食事中に食べ物や飲み物が誤って肺へ入ってしまい、肺炎を起こすものだが、これは通常、嚥下状

態の悪い方に起こりやすいと言われている。寝ている間もこれと同じ原理で、口腔内の細菌がごく少量の唾液と共に肺へ誤嚥されているのだ。

時々、寝ながら「ごほごほ」とむせている方を見たことはないだろうか。ごく少量なので、本人はあまり苦しまず、むせが落ち着けば解決したように見えるが、それが何回も繰り返されることで、知らない間に誤嚥性肺炎となり悪化してしまうのだ。特に、食事中にむせたわけでもないのに発熱が続き肺炎と診断された方の多くは、睡眠中に誤嚥した口腔内の細菌による誤嚥性肺炎の可能性が高い。

マウスケアの重要性

誤嚥性肺炎を予防するためには、マウスケアを行って徹底的に口腔内を清潔にすることにつきる。マウスケアのポイントは、舌と歯である。舌は、「ぜったい舌苔」と言われる苔が、舌一面に生えるのだ。特に、経管栄養をしている方で口から何も食べない方は、食べないから汚れないと思われがちだが、実は反対で、口腔内は汚れやすく舌苔もできやすくなる。通常は口から食べ物を噛んで飲み込むと、口腔内を清潔にする自浄作用が働くが、経管栄養の方や食欲がなくあまり食べない方の場合は、噛んだり飲み込んだりすることが少ないので自浄作用が働くが、口腔内が汚れやすい。

舌苔は、ひどい時には、まるで石のようにカチカチに固まっていることがある。これでは口臭も強くなり、せっかくおいしい食事を

しても、元々口腔内が汚れているのでおいしく感じるはずがない。食欲は減退し、体重も減少し、ひどくやせてしまい悪循環に陥るのである。

先日、病院を退院し、当施設を利用された方は、退院後より咳が続き痰が多い状況であった。食欲がなく、かなりやせており、マウスケアは自立していなかった。口腔内には舌苔があり、喉の奥には痰の塊がこびりついていた。幸いにも、その方は当施設併設の宅老所を利用していたため24時間の専門的な介護が提供できた。起床時・毎食後・就寝時の1日5回、口腔内を歯ブラシ・舌ブラシでうがい薬を使用してブラッシングした。その結果、固い舌苔はきれいに取れて、口臭も改善され、次第に食欲も増加した。最近では、歯垢や歯石も睡眠中の誤嚥性肺炎の原因となると言われているため、歯磨きは、単純に歯を大切にするためだけでなく、肺炎予防としてもその重要性が注目され始めている。

先の方は退院してから3日後にインフルエンザを発症し、一時は病状が悪化したが、肺炎などになることなく回復し、入院することもなかった。これは、徹底したマウスケアを早期に開始し、継続できた結果であると考えている。もちろん、インフルエンザが悪化しないように適切な内服薬が処方されることも重要だが、それだけでは高齢者のインフルエンザは解決しないことが多い。マウスケアと栄養管理、空気や寝具などの衛生管理などをすべて含めたケアにより、悪化を予防することができるるのである。

気道感染予防と栄養管理

栄養管理も、気道感染予防と重要な結びつきがある。マウスケアによって口腔内が清潔に保たれ、感染が予防できたとしても、栄養状態が悪く免疫機能が低下していると、気道感染は悪化してしまう。前述した高齢者の方は、インフルエンザの悪化を防ぐため、栄養状態を改善しようと水分摂取を促し、食べたい食品を少しでも食べられるように工夫した。本連載の第2回（Vol.1, No.2, P.59～66）で高齢者にとっての栄養の重要性を解説したので、ぜひ、再度目を通していただきたい。

体重の減少は、体力低下だけでなく、免疫機能の低下にもつながる。免疫機能が低下すると、風邪を引きやすくなったり食中毒を起こしやすくなったりする。インフルエンザが原因で死亡する場合は、免疫機能がかなり低下している場合が多い。まずは、食事を十分摂れるようさまざまな工夫をすることが大切である。

当施設では、やせている高齢者を対象として、その方の好きな食品の中でタンパク質が多く含まれるもの選び、特にその食品を多く食べられるように工夫している。前述した方に対しては、黒豆が大好きであることがわかつてからは、甘く煮たおいしい黒豆をたっぷり準備して、もっと太ってもらえるようケアしている。

気道感染予防と衛生管理

病院や高齢者施設へ面会に行くと、室内の妙な臭いに気分が悪くなることがある。この臭いの原因は、陰部や口腔内の臭い、寝具・寝衣についた排泄物などの臭いである。悪臭がするということは、室内の空気が汚染されているということである。さらに、風邪を引いて咳をしている方がいるとすれば、その原因菌が、室内の空气中に蔓延しているのだ。

室内の空気は、単純な行為できれいにすることができる。それは、窓を開けて換気することである。しかし、こんなに簡単なことでも、意識して介護業務の中に取り入れないと、いつ誰が窓を開け閉めするのか決まっていないので、気がついたら窓が開けられたまま、利用者が寒い部屋で過ごしていたということがあるので注意したい。

ナイチンゲールは、クリミア戦争で戦士たちの死亡率を低くしたことで世に名を残した。ナイチンゲールは、負傷した戦士たちの療養環境を衛生的に改善した。室内の空気をきれいにして、洋服や寝具を清潔にすることに力を注いだ。ケアの基本は、今も昔も変わらないのだ。皆さんの職場では、高齢者の室内の空気はきれいに保てているだろうか。

以前に筆者の父が大手術をした大学病院の入院部屋は、1人部屋で窓が開かないようになっていた。術後感染を起こしやすいので注意するようにと説明を受けていたが、感染予防の基本である室内の衛生状態を良好にすることは困難であった。窓を開けられない理由は、鳩が飛んでくるためということであった



換気をして、室内の空気をきれいに保とう。

が、腑に落ちない理由であった。仕がないので、完全な換気は困難であるが、廊下側のドアを頻繁に開け放すように気をつけた。通常の高齢者施設や家庭では、窓を開けることは簡単にできるはずなので、ぜひ、業務の中に換気を取り入れてほしい。

さらには、寝具や寝衣にも感染の原因菌が付着していることが多い。当たり前のことだが、洗濯をして清潔を保つことが重要である。介護の仕事をしていると、普通の生活では当たり前のことがなぜかできないことが多い。「施設のルールでシーツ交換は週1回と決まっていますので、それ以上は洗濯できません」といった考え方では、清潔を保ち、感染を予防することは困難であろう。

当施設を利用して間もない方へのケアポイントとして、体のいたる所を清潔にすることが重要だと考えている。また、体だけでなく、

室内の空気の換気と洋服・寝具を清潔に保つこと、そして陰部の清潔にも注意を払う。このような普通の生活では当たり前のことだが、介護が必要な高齢者は自分自身でできないため清潔を保つことができず、気道感染などの感染症になりやすいのである。

清潔の重要性

前述したナイチンゲールの考え方は、高齢者ケアにおける重要なポイントである。体全体を清潔にして生活のすべてを清潔にする、そのことにより、高齢によるさまざまな障害はかなり予防できるのである。口腔内の清潔は肺炎の予防につながり、耳の清潔は中耳炎や副鼻腔炎の予防だけでなく、難聴の改善にもつながる。足の清潔は、本連載でも解説したとおり寝たきりや座りきりの改善につなが

り、糖尿病の方の場合には、足の切断にまで至ることを防ぐことができる。そして陰部の清潔は、尿路感染、膀胱炎の予防につながるのだ。

清潔を保つことは、ただ単にきれいになつて、「気持ちよかったです」という単純な問題ではないのだ。介護専門職である皆さんが目の前にいる高齢者に対して気道感染予防ケア

を行うことで、ナイチンゲールのように死亡率を低下させることができるのだ。そのことを理解し、ぜひ、気道感染予防ケアを実践していただきたい。

引用・参考文献

1) 介護予防活動研究会：介護予防実践ハンドブック～一人ひとりの健康寿命をのばすために、社会保険研究所、2002.

**日常ケアに活かす
ICF 介護実践読本**

国際生活機能分類

分類項目から読み取る
介護ニーズの新たな視点

日総研

介護ニーズを抽出できる 生活実行状況アセスメントシート収録

著者：井上敏機 社会福祉法人柏清会特別養護老人ホームすずしろ園 次長
井上敏機 今市地域在宅サービスステーション施設長

B5判 232頁 定価 2,800円(税込)

最新刊

ICFの視点と考え方を、介護現場の実情に合わせてエッセイ風にかみくだき解説。

主な内容

- 序章 私がICFを理解した背景
～生活介護の現場から～
- 第1章 介護に活かすICF
- 第2章 事例で学ぶICFの実践活用
- 第3章 スーパーバイズに活かすICF的思考法
- 第4章 生活実行状況アセスメントマニュアル
- 付 章 ICFの視点を用いた
「介護職員に求められる基本的态度」

ページ見本(試読)や目次の詳細を
ホームページでご案内中です。
お問い合わせ・お申し込みは 日総研日総研出版 0120-054977 cs@nissoken.com

お申し込みもホームページからが便利です。
見たいページへ
ジャンプ

www.nissoken.com 1057

スーパービジョン活用術

下山久之

NPO法人シルバー総合研究所 研究員
東京電機大学 非常勤講師

第3回

スーパーバイザーに必要なスキル

はじめに

スーパーバイザーは、経験の少ない介護者に対して、専門的な知識・技術・価値観を提供し、援助者として自律的に行動できるよう支援しなければなりません。これを、スーパービジョンと言います。スーパービジョンには、「教育的機能」「支持的機能」「管理的機能」があります（本誌、Vol.2、No.1、P.74～78）。

それでは、今回は、このスーパービジョンを実際にどのようなスキルを通して実践していくのかについて説明していきます。

傾聴技法

まず初めに、スーパービジョンは、指導を受ける側であるスーパーバイザーが「今、直面していること」を踏まえて行わなければならぬため、スーパーバイザーの話を聞くことが必要になります。スーパーバイザーの話

を否定することなく、そのままに話を聞く姿勢を示すことで、スーパーバイザーは安心して何でも話せるようになります。

傾聴技法は、スーパーバイザーの現状を理解するために不可欠ですし、また、スーパーバイザーとの関係形成のためにも大きな意味を持ちます。そして、話を聞くことを通してスーパーバイザーを心理的に支援し、それが支持的機能を果たすことになるのです。

傾聴技法を少し詳細に見ると、「質問法」「明確化」「感情の反映」に分けることができます。

1) 質問法

これは、相手の話を聞く際に、「何を」「どのように」などのように、相手が自由に答えることができるよう質問したり、あるいは、「はい」「いいえ」で答えることができるよう質問したりすることです。前者を「開かれた質問」、後者を「閉じられた質問」と言います。

通常、「閉じられた質問」を多用した場合