

最新刊
12月10日予定

正しい感染防止対策・消毒剤の 使用方法がわかる!

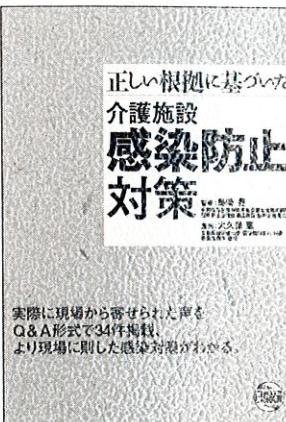


正しい根拠に基づいた 介護施設 感染防止対策

監修：大久保 憲 東京医療保健大学 医療情報学科 科長
感染制御学 教授

著者：島崎 豊 愛知県厚生農業協同組合連合会海南病院
医療安全管理部看護師長 感染管理責任者

B5判 144頁予定
予価 2,500円(税込)



実際に介護現場から出た
実践的な質問34件を
すぐに現場で使えるカタチで解説。

感染対策Q & A

- | | |
|---|---|
| Q : 使用後の医療器材を食器用中性洗剤で洗っていますが、問題はありませんか？ | Q : うちの施設では、コスト削減のために紙製のマスクを使用しています。サージカルマスクでなくても問題はありませんか？ |
| Q : 器具の洗浄に使用したスポンジやブラシ、シンクなどは消毒したほうが良いですか？ | Q : 4人床などの大部屋の場合、オムツ交換に使用する手袋は利用者毎に交換したほうがいいのでしょうか？ |
| Q : 器具の洗浄には、汚れがよく落ちるので、研磨用スポンジやクレンザーを使っていますが、問題はありませんか？ | Q : 吸痰用チューブはどのように管理すればよいですか？ |
| Q : 施設の方針で2種類の消毒薬を一週間毎に換えて床を消毒していますが、他に良い方法はありませんか？ | Q : ランニングコスト削減の目的で、温風式手指乾燥機を使用していますが、ペーパータオルと比べてどれくらい効果に違いがありますか？ |
| Q : 酸性水には消毒効果があると聞いたのですが、どの程度の効果があるのでしょうか？ | Q : 訪問介護の訪問先によっては、なかなか手洗いをさせてもらえない時があるので、何か良い対策はありますか？ |
| Q : 歯ブラシの消毒のために紫外線殺菌装置の購入を検討しているのですが、効果はどれくらいありますか？ | Q : 食事の際に使用するおしごりはどのように管理すれば良いですか？ |

主な
内容

- 介護現場における感染対策の基本
- 三大介護における感染予防策
- 押さえておきたい感染症
- 根拠に基づいた感染対策

- 根拠に基づいた消毒法の見直し
- 感染対策にかかるコスト削減の具体策
- 感染対策グッズの紹介
- 感染対策Q & A

試読や目次の詳細をホームページでご案内中です。

[読者専用ページ]

<http://www.nissoken.com/kj5>

ホームページから

申し込むとグッズ進呈!!

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

介護人財育成

2005

隔月刊誌

スタッフ教育の悩みを解決する現場密着型！

vol.2 no.

5

特集1 小規模多機能サービスを実践できる組織づくりと人財育成

特集2 「上司」と「部下」の上手な人間関係づくり



ケアのエビデンス 学習講座

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

10

こうそく
梗塞予防ケア

～脳梗塞・心筋梗塞・肺梗塞を介護の力で予防しよう！

要介護の原因となる梗塞

日本の高齢者の多くは、「梗塞」という名のつく病気により介護が必要となり、座りきりや寝たきり、さらには死亡へと至ってしまう。脳梗塞、心筋梗塞、肺梗塞という3大梗塞を介護の力で予防しようというのが、今回のテーマである。

梗塞とは何か

まず、介護専門家は、日本の高齢者の多くが、要介護者となってしまう大きな原因である「梗塞」と名のつく病気について十分に理解する必要がある。ここで、「梗塞」という漢字の意味を一つずつ確認してみよう。

【梗】ふさぐ。ふさがる。

【塞】ふさぐ。ふさがる。とざす。

漢字が示しているように、「梗塞」というのは簡単に言うと、体の中の血管が詰まって

しまい、その血管によって酸素や栄養を与えられていた部分が腐ってしまうことである。子どもの頃、ふざけて手の指に輪ゴムをきつく巻いて、指先が紫色になるまで縛っていた記憶のある方もいるであろう。もし、その状態をそのまま続けていれば、確実に輪ゴムより先の指は、腐ってしまう（壊死）に違いない。

私たちの目に見えない細い血管でも、同じようなことが起こると考えてほしい。例えば、脳梗塞の状態を考えてみよう。脳の血管は、細いために詰まりやすい。血液の流れ方として、心臓から送り出された血液は、脳へ流れしていく。不整脈（厳密には心房細動）を持っている方は、心臓内で血栓ができやすく、その血栓が血流に流されて、脳の血管で詰まることになる。血管が詰まってしまうと、その先へは、血液が流れなくなる。そうすると、その先の部分に酸素や栄養が行き届かなくなるので、詰まってから時間が経てば経つほど、どんどん脳が損傷していくのだ。

脳は、大変複雑な働きをしているので、脳

のどの部分の血管が詰まったかによって、その後に現れてくる症状は異なる。例えば、手足のどちらかに麻痺が残る場合や言語障害が生じる場合、また同じ部位であっても、人により障害の程度はさまざまである。少しだけ動きが悪くなる人もいれば、座ることもままならず、応答もできなくなる場合がある。

心筋梗塞も、原理的には同様である。脳梗塞との違いは、血管が詰まる場所が心臓の筋肉に栄養を与えていた部分であるというだけである。

さらに、近年注目を浴びている肺梗塞は、ふくらはぎの静脈の中で血栓ができる、その血栓が肺動脈へ移動して詰まり、呼吸不全を起こす疾患である。「エコノミークラス症候群」として有名になったが、実は高齢者にも起こりやすい疾患の一つなのである。特に、長時間の手術を受けて安静を強いられている高齢者や寝たきり時間の長い高齢者が、これからリハビリテーションをしようといった状況で、初めて体を動かす時に起こりやすい。安静臥床をしている間はほとんど足を動かさないため、その間にふくらはぎで血栓ができるのである。そしてできた血栓は、体を動かし始めた瞬間に血流と共に肺の血管へと動き出し、詰まり始める。

このように、寝たきりで足を動かすことの少ない高齢者は、寝ている間に下肢深部静脈血栓ができているということを理解しておく必要がある。これは、寝たきりの方だけでなく、歩行不能でいつもいすに座っているだけの方も要注意である。

梗塞の予防方法

1) 水分を十分に摂る

梗塞を引き起さないためには、まず、血栓ができにくい血液を保つことが重要である。血液の約80%は水分で構成されており、ほとんどが水ということである。血液をサラサラにするための基本は、十分な水分を摂ることである。本連載の第1回（本誌Vol.1, No.2, P.57~62）でも説明したとおり、水分は、人間が生きている限り、重要なもののだ。

川の水がサラサラとよどむことなく、濁らずに流れるためには、雨による十分な水が必要である。雨不足の年は、川の水は少くなり、ドロドロと汚れた水が川によどむことになる。人間の血液も、血管という川を流れる水のようなものである。そのもととなる水分が少なければ、血液の濃度は濃くなり、血栓が多くできてしまう。血栓を予防するためには、主治医から水分制限の指示を受けていない限り、食事以外に1日1,500ml以上の水分を摂る必要がある。

水分についての詳細は、第1回を参照いただきたい。

2) 脂肪分の多い食物を控える

どのような食べ物によって、血栓ができやすいかを理解しておこう。例えば、脂肪分の多いバターや卵黄などが挙げられる。

血栓は、血液中のコレステロールなどの脂肪分が多い場合にできやすい。30代頃から肥満になりやすい生活習慣を送った人々は、60代頃に脳梗塞、心筋梗塞を起こしやすくなる。

近頃では、20代や30代の脳梗塞も増えてきており、高齢者だけの問題ではなくなってきている。

この血栓を予防するためには、野菜を摂ることが一番効果的である。しかし、偏食のある方の場合、野菜を食べていただくのはなかなか難しいが、食べやすく刻んだり、好みの味つけにするなど調理を工夫することが大切である。血栓を予防する食品として、例えば、生の玉ねぎ、納豆、黒酢、魚介類、食物繊維の多い野菜類（ごぼう、レタス、きのこ類、いも類など）があり、調理をする上で参考にしていただきたい。

3) ふくらはぎをマッサージする

肺梗塞予防の重要ポイントとして、ふくらはぎで血栓ができる点が挙げられる。ふくらはぎをマッサージしたり、定期的に動かしたりすることにより、肺梗塞の予防が可能となる。海外旅行などの長時間の飛行機搭乗による「エコノミークラス症候群」に対して、各航空会社は、簡単にできる足の運動やマッサージ方法を機内で説明している。それと同様に、自分で運動やマッサージのできない寝たきりや座りきりの高齢者に対して、介護専門家が足の運動やマッサージを行うことで、肺梗塞は予防できるのである。

足は第2の心臓と言われている。血液は、心臓から押し出され、体の一番下の部分である足先まで流れた後は、再び心臓まで戻らなければならない。重力に負けないで血液が心臓まで戻るためには、足の筋肉がよく動いていることが必要である。特にふくらはぎの筋

肉は、心臓と同じ種類の横紋筋と言われる筋肉でできており、それが足は第2の心臓であると言われるゆえんでもある。よく歩くことが血液の流れをよくするとも言われているため、自分で足を動かすことのできない方に対しては、血液がふくらはぎでよどんで流れが悪くならないように、介護専門家が足を動かしたり、マッサージをしたりすることが必要なのである。

足の運動やマッサージ方法は、資料を参照してほしい。この方法は、日本航空が推奨しているマッサージ方法である。臥位時間や座位時間の長い高齢者は、単なる足のリハビリテーションという意味だけでなく、肺梗塞予防の意味もあることを理解して、自分でできる部分は自分で行ってもらい、できない部分は、介護専門家が介助して実施してほしい。写真1は、当施設で利用者が実際にこのマッサージを行っている様子である。

また、ふくらはぎ用の家庭用マッサージ器（写真2）も販売されているので、こちらも活用していただきたい。リラックスや慰安の効果があり、足の浮腫や肺梗塞の予防にも効果的である。そして、本連載第6回（本誌Vol.2, No.1, P.69~73）でも紹介したフットバスでの足浴にも、同様の効果がある。

介護現場で行われているさまざまなケアは、単に気持ちがよいとか喜ばれるとかいうものであるだけでなく、病気を予防することにもつながっているのである。ぜひ、そのことを理解して、高齢者の皆さんにもその意味を説明できるようになってほしい。

資料 日本航空が推奨しているマッサージ方法



日本航空ホームページ「機内で行える深部静脈血栓症の予防対策」より引用、一部改編

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



写真1 当施設で行っている足のマッサージの様子



引用・参考文献

- 日本航空ホームページ「機内で行える深部静脈血栓症の予防対策」
<http://www.jal.com/ja/safety/fly/economy.html>
(2005年9月12日閲覧)

第5回 スーパーバイズ実践のポイント

はじめに

前回までスーパービジョンの概要とその中で使われる技法などについて説明してきました。今回は、実際にスーパービジョンを行う際に留意しなければならないこと、つまりスーパーバイズ実践のポイントについて説明していきます。

スーパービジョンを行う時間の設定

現在、多くの介護現場では、業務の忙しさに追われて十分な研修や教育が行われていないという現状があります。このような状況の中で、介護サービスの質を上げるために、スーパービジョンの導入を考えている介護施設が増えています。また、スーパーバイザー育成研修に参加する介護現場の管理者も増えてきています。

しかし、スーパーバイザー育成研修に参加

すれば、すぐに研修・教育システムとしてスーパービジョンを導入できるかというと、そう簡単ではないようです。一度や二度スーパービジョンを行うことはできても、それを継続してしていくことは容易なことではありません。

スーパービジョンを継続して行えるかどうかの大きなポイントは、「どの機会でスーパービジョンを行うのか」について明確にすることにあります。それを行わないと、忙しさに追われてスーパービジョンは自然消滅してしまいます。

1) ケース・カンファレンスの中で行う

介護チーム全体に対して、ケース・カンファレンスの中でチーム・スーパービジョンを行うと、すぐに介護サービスの質の統一につながります。また、従来の業務以外にスーパービジョンの時間をつくるなくてよいため、導入が楽になります。さらに、実際のケースに即して、自分の施設が現在必要に迫られて