

## 特集

### 口腔ケアへの取り組み

## 心地よい療養生活を送っていただくために

### 口腔ケアとは

口腔ケアとは、広い意味で口の中の衛生管理のことだけでなく、口の中に備わっている働き(飲食物の摂取、咀嚼、嚥下、会話、審美性、顔かたちの形成、唾液分泌の改善と生活の質(QOL)の向上を目指すことを言います。(口腔機能の向上を目的とした口腔ケアは、「口腔リハビリテーション」とも言われています。)

### 4階病棟での取り組み

私たち4階病棟では、昨年からの口腔ケアに取り組み始めました。4階病棟で療養されている患者さんのなかには、寝たきりで食事からではなく、経管で栄養を取られている方がいらつしやいます。このような患者さんへの効果的な口腔ケア(保清時間が継続できる手順、手技及び用具)について考え、活動していることをご報告いたします。

### 使用している用具

寝たきりで、意識障害のある方の口腔内は、食事を取らなくても痰や舌苔などで汚染されます。その口腔内の汚れは、肺炎を起こす原因になることがあります。

しかし、直接水を含んでうがいをするのができないため、吸引チューブ付きの特殊な歯ブラシ(写真1)で歯磨きを行います。口の中に少しづつ水を流し、この歯ブラシで磨きながら、流した水をチューブで吸引します。また、舌苔を落とすためには、歯ブラシの先が毛のようにになっているブラシ(写真2)を使用します。

また、私たちの口内環境は適度に湿った状態ですが、寝たきりの患者さんの口腔内は唾液の分泌が少ないために乾燥しています。乾燥した状態での口腔ケアは、きれいに磨けないだけでなく、口内を傷つける危険性があります。そのため、口内に適度な湿り気を持たせ、分泌物を落ちやすくする洗口剤(写真3)を使用しています。

### ケアの手順・手技

一人当たり、5〜10分程の口腔ケアを1日1回行っています。そのほかにも、口腔内をガーゼで清拭する口腔ケアを2回行っています。

1日に何回口腔ケアを行えば細菌学的な清潔が保てるかは、まだ明確になっていません。しかし、歯磨きは回数より、1回でも丁寧に行うことが口腔内の保清を維持でき、肺炎の予防にも効果的であると言われています。

### 最後に

私たちがケアしている患者さんは、口腔ケアを行うことによって食事が取れるようになったり、コミュニケーションが取れるようになったりすることが望めない方がほとんどです。しかし、少しでも疾病予防につながったり、心地よい療養生活を送っていただくために、これからも用具と手技の検討を行いながら、患者さんに合った口腔ケアを行っていききたいと思います。



写真3



写真2



写真1

## 通所リハビリテーション日記

### レポート1



鬼は外、福は内

2月3日と4日にレクリエーションで節分の豆まきを行いました。この日のために、利用者の皆さんと一緒に折り紙や銀紙などを丸めた豆を作りました。作成時は、細かな作業だと感じたり、うまく丸くならないなどで苦戦している方もいらつしやいましたが、皆さんのご協力と頑張りのおかげで、当日までには全員が十分に投げられる量の豆が出来上がりました。

3日は、職員が鬼になりました。勢よく豆を投げたり、大きな声を出したりと普段は見せない表情を垣間見ることができました。

また、4日の豆まきでは、職場体験に來ていた中学生にも鬼になってもらいました。この日も大変楽しく過ごせたのではないのでしょうか。季節感をしっかりと味わいながら、皆さんの笑顔に出会えた2日間でした。

### レポート2 風邪対策の ススメ



この冬は、昼食及びおやつの前に手洗いと消毒を徹底しています。利用者の方にも風邪予防の対策の一つと説明し、ご協力いただきました。また、自宅に帰ってからの手洗いとうがいを促す声掛けも毎日行いました。

このような対策の効果があつたようです。今年度は風邪症状の訴えや、風邪が原因での休みは、昨年度に比べて減少しました。今後も体調管理活動の一環として継続してまいります。

## トピックス そば打ちの 実演会を 開催しました

年末の風物詩の一つとして、日本では年越しそばを食します。この行事は、江戸時代からの食習慣とされており、今に引き継がれ定着しています。一年の苦労や災難を払い、寿命を延ばし、家運を伸ばしたいという願いが込められているそうです。

先日、手打ちそばの実演会を行いました。そばを打つときに使用する道具やそば粉の種類などの雑学を交えながら、インストラクターが実に手際よく、力強いそば打ちを見せてくれました。こねる、延ばす、切る、それぞれの工程で、体験を希望された患者さんが挑戦することとなりました。

車椅子から立ち上がり、揮身の力を込めてそば粉を玉にしている方、インストラクターの方に手を携えてもらい、少しはにかみながらそば玉を延ばしている方など、普段では見ることのできない皆さんの様子を目にするのができました。

この日の昼食では、上高地産のそば粉8割と小麦粉2割で打った「二八そば」をいただきました。そば打ちを体験した患者の皆さんにとって、このときのそばはひとしお美味しかったことでしょう。



### 美味しいそばの条件とは?

昔から「三立て(挽きたて、打ちたて、茹でたて)」と言われています。「挽きたて」は挽いてすぐの粉が良いということ、「打ちたて」はそばを切って30分から1時間置いてから茹でるのが良いということ、「茹でたて」は水切りを早くすることにより、しっかりとコシのあるそばが出来あがるということです。



## 薬局から 当院は 院内処方 を行っています

病院受付のすぐ横にある薬局では、外来受診された患者さんや、入院患者さんのお薬を調剤しています。特に、外来の患者さんにおいては、近頃では多くの病院が院外処方(診察を病院で受けた後、薬は病院の外にある調剤薬局で作ってもらう)となつていますが、当院では院内処方を続けています。現在、薬剤師2名と調剤助手1名の計3名で頑張っています。

院内処方  
メリット1  
診察後、薬をすぐに院内で  
もらって帰ることができる。

院内処方  
メリット3  
薬の自己管理を  
サポートできる。

院内処方  
メリット2  
スタッフの、薬の副作用や  
相互作用を手エツツできる。

薬の数が増えた外来の患者さんや高齢の患者さんへお薬を処方する際、「飲み方を混乱しないようにするため」や「飲み忘れを少しでも減らすために」分包することがあります。調剤の待ち時間が長くなつても、「飲みやすくなつても助かる」と喜ばれると、私たちも大変嬉しくなります。

「治療中の患者さんのお役に立てますように」との思いで働く中、患者さんやご家族の笑顔がやりがいへとつながっています。お薬のことで何かお役に立てることがありましたら、いつでも気軽に相談ください。

## 地域医療連携室を ご存知ですか?



院内に「地域医療連携室」を設置しています。これは、誰もが安心できる良い医療と福祉を患者さんやご家族に提供するため、地域の医療機関や福祉・介護施設との連携を円滑に行うためです。

常に満足のいただける対応・サービスを心がけています。お気軽にご相談ください。

### 【業務内容】

- 紹介・逆紹介を通じた医療連携情報の管理/当院に関する情報の外部提供  
地域の医療機関との連携が円滑にすすむようにサポートします。
- 事前の面談と院内見学の実施  
患者さんやご家族の皆さんに安心して入院していただくことが目的です。また、事前にお聞きしたご要望などを病棟へ伝えることで、よりスムーズな受け入れを実現します。
- 「患者様相談窓口」の開設  
患者さんやご家族の皆さんが持たれている様々な相談・問題に対し、解決方法を一緒に検討します。  
例:医療(介護)相談や医療援助、社会資源の活用、転院相談、退院後の在宅介護サービスの利用など
- 「患者様苦情相談窓口」の開設  
相談内容は直ちに関係部署へ伝え、早急に対応します。

### 相談受付時間

平日 8:30~17:00

### お問い合わせ先

地域医療連携室  
TEL:093-474-3358  
FAX:093-474-3352  
E-mail:kanri-m@violin.ocn.ne.jp

## 理念 誠意・信頼・安心

- 1・患者さんの意志と権利を尊重した医療の提供
- 2・患者さんと医療情報を共有し、患者さん本位の誠実な医療の推進
- 3・質の高い医療を提供するために職員の教育・設備の安全・保守管理の徹底
- 4・患者さんが継続して、一貫した受診が出来るよう地域医療機関との緊密な連携