

【ナーシングケア】

【かんたき】は社会的課題となっている【介護離職】の防止を支援します
(※かんたき=看護小規模多機能型居宅介護 / 看取り対応可能)

Nursing Care



(※利用者の範囲は制度により限定されています。裏面の施設一覧をご覧ください。)

自宅で、或いは【かんたき】で
寄り添い、癒し、治し、そして看取る

仕事を続けながら親の介護・家族介護のできる環境設定

【かんたき】の営業時間：年中無休

通 い：7：00～21：30

(送迎サービス：初発7：00 自宅着～最終21：30 自宅着)

泊 まり：21：30～7：00

※尚、緊急時医療介護相談は各施設にて24時間体制で受付けています。



 24時間・365日の介護サービス
仕事と介護の両立を目指して

表紙：かんたき上新庄 介護福祉士 年見 有紀

 ナーシングヘルスケア株式会社

Information

総合在宅ケアサービスセンター〈かんたき(有床)+訪問看護ステーション+ケアプランセンター〉

かんたき(看護小規模多機能型居宅介護)とは

介護が必要になっても住み慣れた地域や自宅で療養できるように「通い」「泊まり」「訪問(看護・リハビリ・介護)」を必要に応じ、組み合わせて利用できる地域密着型の介護サービス。ご利用者は要介護度1～5、事業所の所在地の市町村区にお住まいの方が対象となります。



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム6室
総合在宅ケアサービスセンター上新庄
所在地 〒533-0014 大阪市東淀川区豊新2-9-8
TEL 06-6815-8808
Mail kamishinjiyou-takinou@holonicsystem.com



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム6室
総合在宅ケアサービスセンター城東
所在地 〒536-0011 大阪市城東区放出西2-14-14
TEL 06-6167-0535
Mail jyoto-takinou@holonicsystem.com



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム9室
総合在宅ケアサービスセンター大東
所在地 〒574-0055 大東市新田本町4番26号
TEL 072-806-3400
Mail daitou-kangotakinou@holonicsystem.com



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム7室
総合在宅ケアサービスセンター堺下田
所在地 〒593-8329 堺市西区下田町19番15号
TEL 072-269-0505
Mail sakai-takinou@holonicsystem.com



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム6室
総合在宅ケアサービスセンター尼崎
所在地 〒661-0965 尼崎市次屋1丁目9番1号
TEL 06-6498-0894
Mail amagasaki-takinou@holonicsystem.com



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム7室
総合在宅ケアサービスセンター児島
所在地 〒711-0913 倉敷市児島味野1丁目4番23号
TEL 086-470-5600
Mail kojima-takinou@holonicsystem.com



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム7室
総合在宅ケアサービスセンター河内長野
所在地 〒586-0011 河内長野市汐の宮町12番2号
TEL 0721-56-8600
Mail kawachinagano-takinou@holonicsystem.com



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム9室
総合在宅ケアサービスセンター八尾北本町
所在地 〒581-0802 八尾市北本町4丁目7番14号
TEL 072-923-9200
Mail yaokita-kantaki@nursing-hc.co.jp



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム7室
総合在宅ケアサービスセンター武庫之荘
所在地 〒661-0045 尼崎市武庫豊町2丁目12番2号
TEL 06-6431-5535
Mail mukonosou-kantaki@nursing-hc.co.jp



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム9室
総合在宅ケアサービスセンター住之江
所在地 〒559-0006 大阪市住之江区浜口西2丁目5番4号
TEL 06-6673-2411
Mail suminoe-kantaki@nursing-hc.co.jp



看護多機能をそなえた 看取り対応可能 ケアルーム9室
総合在宅ケアサービスセンター堺長尾
所在地 〒591-8045 堺市北区南長尾町2丁目2番19号
TEL 072-257-1710
Mail sakainagao-kantaki@nursing-hc.co.jp

〈【かんたき】は社会的課題となっている【介護離職】の防止を支援します〉

訪問看護ステーション

訪問看護ステーション摂津
〒566-0021 摂津市南千里丘5番23ユニエス南千里丘103号
TEL:06-6317-8567

ケアプランセンター

ケアプランセンター摂津
〒566-0021 摂津市南千里丘5番23ユニエス南千里丘103号
TEL:06-4860-8277



発行 2019年4月 / ナーシングヘルスケア株式会社
編集 営業広報部・企画デザイン室
〒530-0047 大阪市北区西天満4丁目11番23号 満電ビル
TEL:06-6312-5000 FAX:06-6312-5099
Mail:info@nursing-hc.co.jp http://www.nursing-hc.co.jp



退院する患者さんを出るだけ生活の場へ。

近畿大学病院 患者支援センター

看護部 坂口 晴美 副看護長

1 カ月 2000 人近い患者さんが入院する近畿大学病院。入院期間が短くなる中、退院支援が必要な患者さんをサポートする退院支援看護師は、地域の医療機関、介護施設、在宅介護事業所のネットワークを密にし、情報を幅広く取り入れ、患者さんに還元をしています。様々な患者さんとどのように向き合い退院支援が行われているのか。近畿大学病院 患者支援センター 坂口晴美副看護長にお話を伺いました。

- 【病床数：929 床】
- ・特定機能病院
 - ・臨床研修指定病院
 - ・地域がん診療連携拠点病院
 - ・肝疾患診療連携拠点病院
 - ・災害拠点病院
 - ・大阪府アレルギー疾患医療拠点病院
 - ・大阪府難病診療連携拠点病院
 - ・周産期母子医療センター

患者様相談窓口の受付時間
月～金曜日
9:00～17:00
土曜日
9:00～12:45

大阪狭山市にある近畿大学病院は、南大阪エリア唯一の大学病院として安全で質の高い高度医療・先進医療を提供する特定機能病院であり、大阪狭山市、河内長野市、富田林市などの三次救急病院として、南河内地域医療において重要な役割を果たしています。

患者さんの相談窓口となっている患者支援センターは、退院調整、在宅移行支援と併せて、肝疾患相談支援センター、がん相談支援センター、緩和ケアセンター・緩和ケアチーム、難病患者在宅医療支援センターがあり、専門知識をもった担当者が患者さんやご家族のほか、地域の方々の相談を受けています。

「患者支援センターは、医師、看護師、医療ソーシャルワーカーなど総勢約60名体制で、退院調整及び医療相談を担っています。高齢者の場合、入院前は元気に生活されていても、病気になることで生活が困難な状況になる方が多い。起居、老老介護、病気や治療によって日常生活動作（ADL）が低下したり、骨折後の長期のリハビリが必要

な方など何らかの支援が必要となるケースが多いです」と話す患者支援センター 退院支援を担当する坂口晴美副看護長。

1 カ月約2000名の入院患者さんのうち約150名ほどの方が退院するにあたり支援が必要となります。平均在院日数は約11日。短期間で患者さんの病態を把握し、患者さんとご家族の思いをくみ取り、取り巻く環境を理解して退院に必要なサービスや支援を紹介し、サポートする態勢を作らなければなりません。

退院後、転院される場合は、地域の医療機関と密接な連携が必要になり、介護施設入所、ご自宅に戻れる場合は、担当のケアマネジャーをはじめ在宅介護事業所などと医療・看護・介護の継続が必要となります。

患者さんのご自宅に出来るだけ近いところで療養を。

「患者さんが退院後療養する場所が一番いいのはご自宅と考えています。特にがん患者さんの場合、長期の入院により体力が低下することがあります。ご自宅に近い環境であ

患者さんが生活の場に戻れば、治療に耐えうる体力が維持できる。

ば自由な時間ができて、活動量が増え、がん治療に耐えうる体力が維持できると考えています」と坂口副看護長。

近畿大学病院は、地域がん診療連携拠点病院の指定を受けており、専門的な質の高いがん医療の提供とがんに関する相談や支援、情報提供を行っている医療機関です。

がん患者さんは、大学病院で外来化学療法などの治療を継続するため在宅療養をしながら通院される場合が多い。

「徐々に身体機能が低下してくると、通院が困難となり、医療機関への



近畿大学病院外来ロビーに
おかれている相談支援のパンフレット





近畿大学病院【病床数：929床】
〒589-8511 大阪狭山市大野東 377-2

※『かんたき』=看護小規模多機能型居宅介護サービスを提供する介護事業所

**出来るだけ多くの情報を
持つことで患者さんに
選択肢の幅を広げてもらいます。**



近畿大学病院の中庭にはこの時期（2月）パンジーが満開で患者さんの心を癒している。

入院が必要となることも少なくありませんが、出来る限り、自宅の近くで療養したいと希望されます。いつでもご自宅に帰れる、週末には帰れるということが治療への望みになるのです」と坂口副看護長。

長い療養期間の間、患者さんの病状の悪化により在宅生活が困難となり、「自宅で暮らしたい」と思っています。再入院を余儀なくされます。ご家族の介護環境も変化し、身体的介護負担も大きくなります。また、入院するつもりだったけれども「やっぱり家がいい」と、患者さんの意思是状況によって変化します。

坂口副看護長は「途中で希望が変わられてもいいです。患者さんと介護される方が心地よく、無理のない環境で療養していただければとお伝えし、退院支援は、その時に応じて支援の内容を変更していきます。患者さん、ご家族には、いろんな選択肢があるので、不安にならないようにと励ましています」。

**『かんたき』が
必要な方のための**

現在、近畿大学病院から退院されたがん患者さんが『かんたき』堀下田・河内長野・堺長尾」で療養されています。患者さんの生活の場の近く住み慣れた地域の介護事業所である『かんたき』は、体調が不安定な時は、看護師の看護ケアのもと居室があり、泊まりを利用できます。今日は、ゆっくりご自宅で過ごしたいときは、訪問看護で病状観察を行うなどオーダーメイド的な介護が出来、臨機応変に患者さんの介護の要望に対応できます。

『かんたき』はもう一つのお家のような環境です。

退院後すぐ集中的に『かんたき』

の泊まりをご利用いただき、病状が安定した後、ご自宅で療養をされる方もいます。

坂口副看護長は、「大学病院から転院される患者さんの中には、もう少し看護師のもと療養できれば、ご自宅に帰れるのに」と思う患者さんがいらつしやいます。そんな患者さんに『かんたき』は、ぴったりだと思います。医療と介護のケアが必要な患者さんには、看護師がいる『かんたき』（看護小規模多機能型居宅介護）が安心です」。

**近畿大学病院と地域が連携を
深めるために。**

「地域包括支援センターをはじめ、在宅にはいろいろな職種の人が協働で関わっているということを、退院支援に携わる看護師に少しずつ勉強してもらっています」。

機会があるごとに情報交換をするように心掛け、地域の医療機関の方と信頼関係の構築に努めています。

地域の研修には積極的に参加し、病院だけでなく、生活の場にいる患者さんの様子を見学させていただくこともあり、刺激になり、在宅のイメージが付くことで、今後、退院支援をするにあたり、患者さんに具体的な説明ができます」と坂口副看護長。患者さんに「素晴らしい選択肢をして頂くために、より多くの情報を得ることが重要と話します」。

2023年、近畿大学病院は堺市南区泉北高速鉄道泉ヶ丘駅前に移転を予定しております。利便性が良くなり、さらに広く南大阪エリアの患者さんのアクセスが見込まれます。

高齢化が進むこの周辺地域の方々にとっては、引き続き基幹病院として心強い、より一層大きな役割を担って行くこととなります。

穏やかな最期とは。

高齢の患者さんは入院が長引くとせん妄による行動で介護するご家族は苦みます。このまま家に連れて帰って大丈夫なのか？不穏になるのはなぜなのか？様々な葛藤で悩みます。しかし、家に帰ると不思議とそれが落ち着くことが多いのです。心を尽くし、最期をご自宅で看取られたご家族の今の思いを伺いました。



緩和ケア認定看護師
かんたき住之江
藤原 志寿子

かんたき住之江
ご利用者のご家族
長女さま

かんたき住之江
ご利用者のご家族
長男さま

かんたき住之江
ご利用者のご家族
ご長男のお嫁さま

不穏になる原因は何だろうか？

「今から思うと、何日も食べれない日が続いた上、1日に何度も行われる血糖測定之苦痛、病院食が口に合わないなど、きつと、早く家に帰りたいかったです。家に帰ったら、母の手術理と、精神的なストレスがなくなつて、せん妄が落ち着くかもしれない。家で介護をしようかと決断したことは、一つの賭けでした」

そう話すのは、かんたき住之江のご利用者Oさんの娘さん（ご長女）。ご自身は助産師として病院に勤務されています。

Oさんは82歳、2017年の秋、飲み込みにくいなどの不調があり、病院を受診したところ、食道が見つかりすぐに入院し、手術となりました。高齢であるため、約10時間を超える全身麻酔には耐えられないだろうと2回に分けて手術が行われ、2回目の手術で腸ろうが造設されました。長引く入院にせん妄が強くなり、チューブを抜くなどの拒否行為、興奮状態になることもあり、体には褥瘡ができていました。面会のご家族に「帰ろう！帰ろう！」と繰り返し言い続けられていました。

退院してすぐ、母のお味噌汁を「おいしー」と。

在宅での問題は、同居のOさんの奥さんが医療的ケアが出来ないことです。娘さんは病院勤務があり、息子さん（ご長男）は週末に、転勤先の三重

延命したとはいえ、少しでも穏やかに過ごさせてあげた方がいいのでは」と。

『かんたき』藤原看護師（緩和ケア認定看護師）は、緩和ケアの症状コントロールについてアドバイスをし、なんと『かんたき』も協力して、これまでのスタイルで共に支え、最期までがんばろうと娘さんを励まし、共に腹を括りました。

11月9日金曜日、『かんたき』にいるOさんは傾眠状態となり、今日泊まったらもうご自宅には戻れないかもしれない。ご家族と相談しご自宅へ戻れることになりました。Oさんは、週末に帰ってくる息子さんと娘さんの仕事からの帰宅を待っていたかのように日曜日明け方、すーんと落ちるように息を引き取られました。

介護を「在宅」だけという選択肢は困難。

Oさんのご家族は「病院や施設は大勢の医療者と介護スタッフが関わっていますが、それを高齢の介護者が独りで介護が賄えるかといえば、どうしても支えきれない、一歩間違えれば地獄です。在宅で看取ることは条件が整っていないと難しいし、不幸を招く場合もあります。

『かんたき』の職員の皆さんともいい人間関係を築いてこれたことで家族の仕事にも大きく影響が及ばないように、通いごと泊まりの調整を行ってほしい、介護の悩みなどいろいろ支えてほしいながら、『家』と『かんたき』の2つで、乗り越えられたと思います」と話されました。

から車で駆けつける状態です。

病院の医療ソーシャルワーカーの方が、退院後の在宅介護について、近所に腸ろうの医療的対応をしてもらえる『かんたき』という介護事業所があると紹介してくださり、『かんたき』利用となりました。

4月、退院前カンファレンスに、在宅医、『かんたき』の看護師とケアマネジャーが集まり、病院の主治医と相談の上、ご家族が無理なく在宅で介護が行えるように対応を検討しました。

利用開始当初は、『月』水『金』週3回『かんたき』に通い、残り4日はご自宅に訪問看護。

半分『かんたき』半分『自宅』という生活です。ご自宅では、奥さんの料理を食べて頂きました。出来る限り口から食事をしてもらえるように、在宅医と相談をしていましたが、自宅のお食事だけでは、十分なカロリーが補えないため、『かんたき』通いの日は腸ろうから栄養補給を行いました。また、出来るだけストレスなく過ごせるように、病院で1日に何度も行っていた血糖測定の回数を減らし、在宅と病院のギャップを少しずつ解決していきました。

「退院してその日に父が、母のお味噌汁を飲んで『美味しい！』と嬉しそう、その様子をみた母は、ご飯をつくるのが私の役目と張り切っていました。父の入院中、毎日歩いて面会に行っていた母の疲れもピークに達していたので、母にとっては父が自宅に帰ったことで、父の面倒をみながら、疲れたらベッドで横になって休養をとることができ、

マイペースで介護をしていました」と、娘さんはお父様だけでなくお母様の様子も気にかかります。

Oさんは、ご自宅に戻るとせん妄が治まり、顔が穏やかになったのは誰の目から見てもわかります。全身のあちらこちらに出来ていた褥瘡も徐々に治っていく、『かんたき』での入浴を楽しみにされていきました。退院直後は、寝たきりで座るのもやっとだった状態から立つ練習をはじめ、普通に歩けるようになり、トイレも自力で行けるようになっていました。息子さんに大好きなパチンコに連れて行ってもらうなど、それは見違えるように元気になっていきました。

9月から、週に2、3日『かんたき』の泊まりの利用を開始したのは、Oさんの発熱と、介護ストレスから疲労困ぱい状態のOさんの奥さんを開放してあげたいと思ったからです。奥さんは、つらい気持ちのはけ口を娘さんや息子さんのお嫁さんに訴えることが多くなってきました。週単位で娘さんの勤務シフトに対応してOさんの『かんたき』での泊まりの日程を調整していきました。

しかし、10月、Oさんの肝臓への転移が見つかりました。黄疸がひどくなり、奥さん独りでご自宅で見るのは難しくなりました。

娘さんは、「病院へ入院すべきか？本当に悩みました。前の記憶がよみがえり、再びせん妄を起さし不穏な状態になることを繰り返す可能性もあります。残念ながら回復の見込みはなく、積極的治療の対象ではない終末期の状態で、父にとって何がいいのか、本当に家が好きだった父が入院して

看取りに 関わらせて頂いて。

自宅での回復力にかけて 退院を決意。

一般的に食道がんの手術は高侵襲を伴いますが、Oさんは初回診断時幸いにして遠隔転移がなかった事と、ご本人の体力があられた事、そしてなによりも根治目的であったため手術を選択されました。しかし術後の経過は順調にはいかず、様々な合併症を引き起こし退院がどんどん遠ざかっていきました。ご家族が面会に行かれるといつも「早く帰りたい」と訴えられ、ご本人はもろろんの事、ご家族もつらく苦しい日々でした。この状態では益々回復が遅れていく。娘さんは「せつかく食べられるようになる為に大変な手術を頑張ったんだから、自宅で母が作った料理なら食べられるはず」と、お父様の自宅での回復力にかけて退院を決められました。なんとしても、もう一度元気になってあげたいとい



かんたき住之江ダイニングの様子

うご家族の強い思いが私達にもひしひしと伝わってきました。そのご家族の期待にしっかりと応えて下さり、退院後は見る見る回復され、経腸栄養も卒業できるかなと思っていた矢先の肝臓転移による黄疸の出現はOさんから笑顔を奪い涙されることが多くなってきました。ご家族にとってもまたつらい日々のはじまりでした。

**在宅医と共に
緩和ケアで症状緩和。**

残念ながら積極的治療の適応ではない状態でしたので、ご本人が望まない入院は極力避けたいと娘さんが中心になり、これまで通りご自宅と「かんたき」で最期まで力を合わせて、ご本人の意に沿った看取りになるように方針を固めました。

ご本人の状態と娘さんの勤務に応じて週単位〜日単位で細やかに在宅日を調整し、奥様が不安にならないように体制を整え、在宅医と共に緩和ケアでしっかりと症状緩和を行い、ご自宅で困らないように努めていきました。

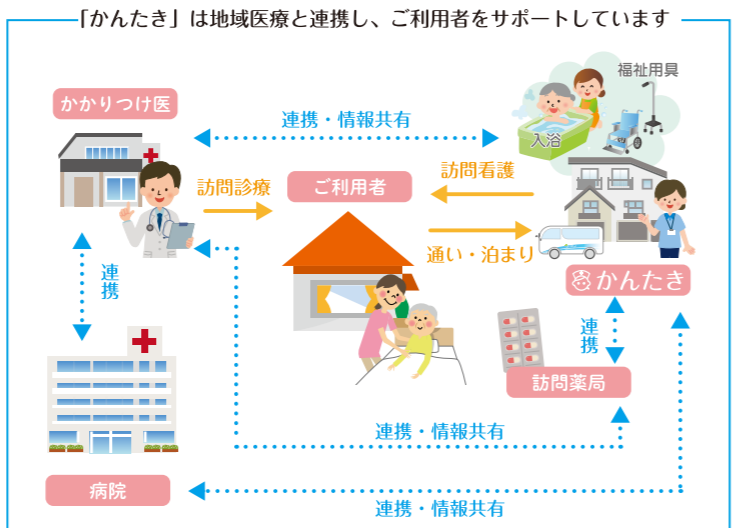
在宅での看取りは多くの条件が揃ってはじめてよりよい看取りにつながっていきます。ご本人の症状コ

ントロール、ご家族のマンパワーは大きく影響します。ご家族は十分に心の準備をされていても、やはり愛する家族との別れが一刻とせまつてくる中で、医療者が常にいない環境で頑張ることは、ご家族は身を削る思いでおられます。

医療と生活両面の サポート体制の強化を。

多くの方が人生の終焉は住み慣れた我が家で過ごしたいと思ひ、またご家族もその思いに添えたい気持ちはもたれていても、まだまだ医療と生活の両面のサポート体制を強化していかなければ、Oさんのご家族が言われるように簡単に在宅での看取りを行える状況にはありません。Oさんのようにご本人の思いにお応えできるケースはまだまだ一握りです。

高度医療やAIがどれほど進歩しても、人生の最期はやはり人の温もりに包まれて旅立っていきたく、だれもが思うのではないのでしょうか。「最期は自宅で過ごしたい！」そんなささやかな当たり前の希望を叶えていけるように、今後もスタッフと共に、少しでもお力になれるよう努めていきたいと思います。



今回Oさんとご家族と共に積み重ねてきた月日は、私達にも多くの学びを与えて頂きました。ご家族の愛情をたくさん抱いての旅立ちであられたと思います。「Oさん、驚くほどにお元気になられたときの貴方の笑顔を私達も忘れません」ご冥福をお祈り申し上げますと共に、Oさんとご家族との出会いに感謝申し上げます。

かんたき住之江 管理者
緩和ケア認定看護師 藤原 志寿子

この取材を終えて、Oさんのご家族よりお手紙をいただきました。

ナーシングヘルスケア(株) かんたき住之江の皆さまへ

日増しに暖かくなりましたが、スタッフの皆様いかがお過ごしでしょうか。早いもので、父が他界してから、4ヶ月たちました。日々の生活に追われ、亡父のことも、一人で暮らす母の事も後回しになりかけていた今、この原稿が届きました。父の事を忘れた訳ではなく、実家に行けばいつも笑って迎えてくれるような不思議な感覚になっています。それは、かんたきの藤原さんと出会い、思いを受けとめていただき、悔いの残らない介護ができたからなんですね。本当に感謝しています。同じ看護職とはいえ、今回の経験は私にとっても家族にとっても本当に価値あるものでした。本当に感謝しています。色々なわがままを聞いて下さり、本当にありがとうございました。これからの超高齢化社会、益々の皆様の御活躍をお祈りしています。

平成31年3月19日

かんたき河内長野
看護師 管理者
古川 美和



column

こころのかたち こころの色 思いを紡ぐ
聴診器の向こうがわ

近年、老々介護が社会的問題の一つとして挙げられている中、かんたき利用者の背景にも多く見られている現状です。

私が病院ナースから在宅ナースへ移行した切っ掛けとなったのも、ある老々介護の現実的な問題に直面したからです。そのお話しを少しさせて頂きます。

私は約20年間、堺市にある総合病院の救急センターにてドクターカー・ナース及びICU病棟を兼務していました。ドクターカー・ナースとは、重篤な患者の救急要請時と同時に堺市の救急指令から病院のホットラインが鳴り、その患者のご自宅であったり事故現場へ直接ドクターカーとナースが出動し現場で必要な処置を行うことで救命に繋げるという役割の活動です。最近ではコード・ブルーというドラマ化もされていますが、まさにドラマさながらの状態でした。

そのような数えきれない程の様々な現場に出勤をして来た中で、とても悲しい老々介護の結末に直面しました。

その日もドクターカー要請のホットラインが鳴り「老夫婦自宅にて傷病者2名」との内容でした。

自宅へ向かうドクターカーの中ではドクターと様々な場面を想定し傷病者の2名をどう助けるかを話しながら現場へ向かいました。現場に到着し自宅内の様子にドクターと子ども言葉が失いました。

妻は布団に静かに寝かされていましたが、顔はビニール袋で覆われており、その横でご主人は自害しておりました。2名とも心肺停止状態で数日が経過しており、私たちは何もする事ができず現場を後にしました。「なんで、こうなる前に誰かが関わる事が出来なかったのか」と、悲しいよりも悔しい思いでいっぱいになったり、これが老々介護の現実なのかと愕然としました。

こうなる前に在宅支援のサービスが関わっていたら状況は変えられたかもしれない。この様な悲しい事は繰り返したらあかん！私にも何かできる事があるのではないかと自問自答し在宅ナースへ移行する事としました。

現在のかんたきでも老々介護の方は沢山いらっしゃると思います。私が必ず声掛けする内容の一つとして「介護する側もされる側もどちらも、自分らしい生活が送れるように私たちがサポートさせて頂きます。介護が苦にならない様に、又は介護が苦になったら、どちらも休憩が出来るように私たちがサポートさせて頂きます。」と説明します。「かんたき」は、その「どちら側とも」をより良くサポートできる施設であると思います。

介護というのは精神的にも体力的にもかなりのパワーが必要です。「かんたき」を利用しながら、うまくパワーを充電していただければ幸いです。

健康寿命を
延ばそう！！

将来寝たきりの原因に！



意外と怖い骨粗しょう症

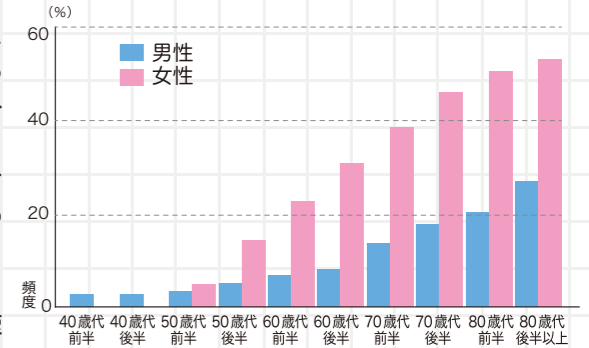
医療法人医誠会 医誠会病院 検査部 池田 綾那

カルシウム不足などで骨がもろくなる
骨粗しょう症は要注意

骨密度の低下により、骨の脆弱性が增大して、骨折しやすくなります。この骨の疾患を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がスカスカになってくると、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨折がきっかけで介護が必要になり、寝たきりになってしまう人も少なくありません。特に女性は、閉経期の50歳前後から女性ホルモンの分泌が低下することで、急激に骨密度が低下します。骨粗しょう症の患者さんの80%以上が女性、50代以上の女性の3人に1人が骨粗しょう症といわれています。

高齢になると食量や運動量の低下、病気や服用している薬、喫煙や過度の飲酒などが原因となって発症することもあり、要注意です。

骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2006年版

骨の新陳代謝

古くなり劣化した骨は、新しい骨に生まれ代わります。これを骨の新陳代謝（骨のリモデリング）といいます。健康な骨は、骨吸収（骨を壊す働きをする破骨細胞が骨を吸収）と骨形成（骨をつくる働きをする骨芽細胞が破骨細胞によって吸収された新しい骨を作る）のバランスがとれています。骨粗しょう症の骨は、骨吸収が進んで骨形成を上回ってしまい、骨がもろくなります。



定期的に骨密度検査などを
受けるなどチェックを

自覚症状のあらわれにくい骨粗しょう症を早期に発見するために検査が必要です。特に女性の場合は、骨量が減少し始める40歳くらいから定期的に検査を受けましょう

- DXA法
エネルギーの低い2種類のX線を使って測定
- 超音波法
かかとやすねの骨に超音波をあてて測定
- MD法
X線を使って、手の骨の厚さの異なるアルミニウム板を同時に撮影し、骨とアルミニウムの濃度を比べることで測定。



- レントゲン検査
主に背骨のX線写真を撮り、骨折や変形していないか、骨がスカスカになる「骨粗鬆化」になっていないかを確認。
- 身長測定
最大身長と比べてどのくらい縮んでいるか？
- 血液・尿検査
骨代謝マーカー検査

骨粗しょう症の予防
～丈夫な骨を作るために～

日常生活の中で出来るだけ運動を取り入れましょう
散歩や階段のぼりおりなどご自身の体の状態に合わせて運動を取り入れましょう。

骨の形成に役立つ栄養素を取り入れ、バランスのよい食事を。

カルシウム=牛乳、小魚、干しえび、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など
カルシウムの摂取推奨量1日700～800mg
ビタミンD=サケ、うなぎ、さんま、メカジキ、カレイ、しいたけ、きくらげ、卵など
ビタミンK=納豆、ほうれん草、にら、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

適度な日光浴を心がけましょう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内で作られます。適度な日光浴を心がけましょう。



医療・介護の多職種連携、
情報共有を実現し、より質の高いサービスへ！

MeLL+
医療・介護連携サービス メルタス

医師、看護師、介護職員、
ケアマネ、ヘルパーなど
みんなで連携・情報共有！

wiseman 株式会社
〒564-0052 大阪府吹田市広芝町5番4号 シーアイビル4階
TEL.06-6330-0799 FAX.06-6330-0554

患者さんの
Quality of Lifeの向上が
テイジンの理念です。



帝人ファーマ株式会社 帝人在宅医療株式会社

〒100-8585 東京都千代田区霞が関3丁目2番1号 PAD(XX)A40(TB) 1201