



ラディッシュ通信

26年 春号

サ高住と住宅型有料老人ホームの違い

サービス付き高齢者住宅

介護が必要な人が対象

居室と介護サービスなどを
同時に契約

レクなど1日の
スケジュールがある



住宅型有料老人ホーム

介護不要でも入居可能

賃貸契約のみ
介護サービスなどは別途契約

生活の自由が高い



有料老人ホームは「介護を必要とした方に特化した施設」と言え、サービス付き高齢者住宅は「自立の方から入所でき、安心して自由な暮らしを送るために適した施設」と言えます。費用は入居金が0～数百万・月額費用が10～30万と幅広く施設ごとに設定されており、透析の方の受入の状況は個別に相談が必要になります。

『もし体が不自由になり自宅で過ごすことが難しくなったら、どこでどんな生活がしたいのか？そのためにはどんな施設があるのか？』これを機に家族で話してみるのも良いかもしれませんね。

自宅で過ごすための『介護保険制度』というすばらしい制度もあります。

(ラディッシュ通信25年夏号掲載)

何か分からないことや不安な事がありましたら、遠慮なく大久保に話を聞かせて下さい。次回は、療養型病院についてご紹介します。

検査日程

	レントゲン	心電図	手のレントゲン
5月	18(月)・19(火)	25(月)・26(火)	月水金午後クール 25(月)
6月	15(月)・16(火)	22(月)・23(火)	火木土午前クール 9(火)
7月	13(月)・14(火)	20(月)・21(火)	火木土午後クール 21(火)
8月	10(月)・11(火)	24(月)・25(火)	

『便を数字で語る時代へ』

透析室担当医横田先生より



透析治療ではリン管理と同じくらい、日々の排便の整い方が体調に影響します。とはいえ便の話題は共有しづらいもの。そこで客観的な指標として「ブリストル便性状スケール(Bristol Stool Form Scale:BSFS)」を活用しましょう。タイプ1～タイプ7で便の形と硬さを表し(今回のナースからのメッセージの表を参照のこと)、目安はタイプ3～4ですが、透析患者さんではタイプ4～5でもOKです。「本日タイプ5が2回」とか「タイプ2が2日に1回」などと数字で情報交換できることで、患者と医療者、さらには介護の現場でも共通言語として役立っています。

近年、リン低下薬であるフォゼベルの使用により、便通の変化を実感する患者も少なくありません。ときに下剤のように働く側面を持っています。これを単なる副作用として捉えるのではなく、排便リズムの調整に活かす視点も重要です。「ブリストル便性状スケール」での評価を共有しながら投与量やタイミングを微調整することで、リン管理と排便管理を同時に整えることができます。

発想を少し転換すれば、「便を整えることが結果としてリン低下につながる」という見方もあります。日々の便の状態に目を向けることが、透析生活の質を高める第一歩となります。「食う・寝る・動く」は体とところに効きます。さらに「出す」「喋る」の2つを加えた5か条が生活の質(QOL)維持に効くのです。

乳酸菌とビフィズス菌

栄養士より



乳酸菌は小腸に、ビフィズス菌は大腸にすんでいます。乳酸菌は自然界にも存在するため、ヨーグルト、味噌、醤油、納豆、ぬか漬け、ピクルス、甘酒などの発酵食品に含まれています。一方、ビフィズス菌は酸素があると生きていけないため一般食品には含まれておらず、ビフィズス菌入りと表示のある乳製品やサプリメントになります。これらの菌は一度にたくさん摂っても排泄されてしまうため、毎日の食事で少しずつ摂ることがポイントです。

腸内の乳酸菌やビフィズス菌は増やすことができます。食物繊維(海藻、豆類、きのこ、いも、果物など)やオリゴ糖(ごぼう、玉ねぎ、アスパラガス、ハチミツなど)が菌のエサとなって働いてくれます。これらの食品も一緒に摂りましょう。

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌はおなかの環境を整え、便秘や下痢の予防に役立ちます。さらに免疫力を高める効果が注目されています。

便の状態をチェックしていますか？

【ナースより】



皆さんは日々便の状態を観察していますか？透析患者さんは水分や食事制限、薬剤の影響により、便秘や下痢が起こりやすい状態にあります。便は身体の調子を教えてくれる大切なサインですから、便の状態を把握することはとても重要です。また日常的に便の状態をチェックできるのは患者さんご自身です。

そこで客観的に便をチェックでき、スタッフに状態を伝えやすいように『ブリストルスケール』を使ってみませんか？

ブリストルスケールとは、便の形と硬さを7つのレベルで分類した指標です。

消化管の 通過時間	非常に遅い (約 100 時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 糞糞状の便
		2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
		3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
		4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなどろろを巻く便
		5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
		6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の薄片便 泥状の便
	非常に早い (約 10 時間)	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

4が理想の便の状態です。色、臭い、量、頻度も合わせて観察しましょう。ご自身の状態がどれに一番近いのか、一緒に確認していきましょう。