



横芝町のみなさんこんにちは。東陽病院訪問看護室です。7月号の広報よこしばで、鈴木先生から訪問看護について少しお知らせがありました。今回は、もう少し詳しく東陽病院で行っている訪問看護について、みなさんにお話ししたいと思います。

平成10年8月現在、訪問看護を受けている方は、19名います。私たちが、みなさんのお宅へ訪問するのは、週に1回の方がほとんどですが、その方の病状、治療内容により、週2回、3回となる方もいます。

では、私たちがみなさんのお宅へ訪問してどういった事を援助させていただいている

# 健康ウォッチング

① 血圧や脈拍、全身状態、病状の観察

② 寝たきりの方などの床ずれの予防方法や床ずれのある方の治療と治療方法の指導

③ 尿や栄養チューブをつけている場合や、酸素療法を受けている場合の、管理や注意点等の指導

④ マヒのある方や寝たきりの方等へのリハビリ指導

⑤ 入浴サービスの利用やベッドや車椅子の貸し付け等の案内

⑥ 家族への介護指導と介護相談、以上のような事を主として、訪問看護を行っています。

## 訪問看護について

訪問看護を受けるにあたっては担当の先生からの指示と、月に一度、先生がみなさんのご自宅に診察に行く事が必要となります。今現在は、東陽病院の患者さんを対象としています。訪問活動時間は、月々金の9時から16時。今後訪問看護室において、24時間対応できるようにしていかねばならない

のか、いくつかお知らせします。

と思われませんが、現在のところはかなり厳しく、現状では、夜間は救急外来において、対応しています。

今後高齢者が増えていく中で、在宅療養を希望される方が増えてくる事と思います。人が最も人間らしく、そして遠慮なく生活できる場所は自宅であると思います。そういった中で私たち訪問看護スタッフは、医療の視点から、身体的、精神的状態を把握し、適切な援助、処置を行い、対象者がより快適で人間らしい生活を送る事ができるように援助していきたいと思えます。また、介護している家族の大変さを受けとめ、共になんばって行きたいと思えます。

東陽病院訪問看護室

江ヶ崎由美子  
鈴木 綾子  
小川 一夫



## 秋山登山の服装

### 天候の急変に対応できる備えを



紅葉の美しい秋の行楽シーズンを前に、登山を計画している方も多いのではないのでしょうか。

でも、秋山は天候が急変しやすく、山頂では真冬並に気温が下がることもあるので、服装などの装備は十分な注意が必要です。

見逃されやすいのがアンダーウェアです。一般的な綿の下着は、雨や汗で一度濡れると、乾きにくく、体が冷えやすいので登山には不向き。濡れてもすぐ乾くクロロファイバーやポリプロピレンなど、新素材のものを着用するほうが安心です。

上着は、胸元を開け閉めしたり、そでをまくり上げたりして体温調節ができる前ボタンのシャツを。ウールの長そでシャツは、登山着の定番といえます。また、急に冷え込んだときのために、セーターやフリース(起毛素材)のジャケットなど上から重ね着できるものも必ず用意しておきましょう。

ズボンには伸縮性のある厚手のものを。トレッキング用のストレッチパンツや、昔ながらの二

ツカーズボンが軽快で動きやすく、登山に適しています。ジーンズは伸縮性が悪く、保温力もないので、避けたほうが賢明です。ショートパンツは、転倒した時などにケガをしやすく、体を冷やす原因にもなるので、おすすりできません。

雨具は、傘だけでなく必ずレインウェアも携帯してください。ポンチョ型は、すそが風に巻き上げられてしまうので、山には向きません。ジャケットとパンツの上下に分かれたセパレート型のもので、ゴアテックスなど防水透湿素材のものがおすすめです。靴もできるだけ防水性の高いものを。

登山の際の服装は、命さえ左右しかねない重要な問題。出発前にきちんと点検して、万全な準備でお出かけください。

