

# まいる互版

<連絡先>【日野病院組合\*在宅介護支援事業所】

☆訪問看護ステーション

0859-72-2706

☆居宅介護支援事業所

0859-72-2723

## 研修会に行ってきました～!!

～リハビリ担当(お薬素人)では分からないお薬についてのあれこれ～

リハビリという立場では、普段お薬に関わることは少ないのですが、訪問リハビリでは、利用者様からお薬に関しての質問を受けることが度々あり、一緒に悩んだり主治医や看護師さん、薬剤師さんに相談してきました。今回、この研修会でお薬の疑問が少し解決したので、皆さんにもお知らせします。ふ～ん、そうなんだ、と思いながら読んでいただけたらと思います。

### <薬のトラブルを避けるために…>

- おやみに薬をほしがない(多剤服用による副作用もあるそうです)
- 若い頃と同じだと思わない→体の機能も薬の効き方も。高齢になると、肝臓、腎臓の機能が低下し、代謝・分解能力が落ち吸収や排泄能力が低下しています。そのため、血中の薬剤濃度が高いまま体をめぐり、体内に長く残ることでお薬が効き過ぎたりすることもあるそうです。
- 処方された薬は「きちんと使う」、「自己判断でやめない」
- 他に使っている薬は必ず伝える→お薬手帳を見せる、かかりつけ薬局をつくる

### <お薬Q&A>

- Q：空腹時内服は、いつ飲んだらよいか？  
A：食間で、時間を決めて(意識づけとして)服用。食事30分前など、生活スタイルに合わせて忘れにくい時間に設定する。携帯のタイマー機能を使っておられる方もいらっしゃいます。
- Q：お茶でお薬を飲んでよいのか？  
A：基本は、水が白湯。玉露の入ったお茶、コーヒー、紅茶は控える(カフェインが効果に影響する)。番茶、麦茶ならOK! グレープフルーツジュースはダメというのは、カルシウム拮抗剤、降圧剤は効き過ぎる傾向があるから。牛乳は、抗生物質の効きが悪くなる。小児では、薬をジュースや食べ物に混ぜて服用すると、味覚に変化があり、食べ物その物を嫌いになる可能性あり注意が必要です。

## 介護のこと ひとりで悩んでいませんか？

- ・介護をするのに疲れた・・・
- ・家族の介護をどうしたらいいかわからない
- ・どんなサービスが利用できるの？
- ・ポータブルトイレがほしい
- ・掃除や家事を手伝ってほしい
- ・リハビリを受けるにはどうしたらいいの？ 等



まずこんな時、ケアマネジャーにご相談ください。

電話：0859-72-2723

日野病院居宅介護支援事業所

## 桜だって老けるんです。

在宅支援事業所副所長 小原 佐智子

何十年ぶりにねう祭りに参加させていただきました。昔、日野町音頭でも踊ったことあった？いや、初めてのような…

ともあれ、「千恵っこよされ」参加させていただきました。

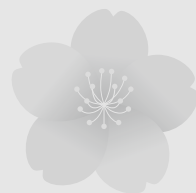
その時、周りの職員さんたちに「この役場の前の桜、ここが小学校だった時から咲いているんですよ。こんなに木が低く、小さくなったけどまだ咲いています。(たぶんあの桜だと思う)」という「へえ～(そうなんですわ)」

あらら、ジェネレーションギャップ。この桜ももっと大きくて見事に咲いていたんですよ。今は老木だけど、今年も咲いていたのはすごくないですか？などと、桜の肩を持つ私でした。

ふと倉吉市にある、会下谷川(えげだにがわ)の桜を思い出しました。

その桜は、長女とともに成長しているようなもので、樹齢約30年。見事に花盛りです！

桜も世代交代。でも老いても美しい花を咲かせる桜のように、もう少し踏ん張りたいですね。



## ハラスメントって？

訪問看護ステーション 宍達 節子

最近、いろいろなところでハラスメントという言葉が聞かれると思います。「ハラスメント」とは：人を悩ますこと、優越した地位や立場を利用した嫌がらせ(広辞苑)

様々なハラスメントがあります。よく聞かれるのは、  
セクハラ(セクシャルハラスメント) パワハラ(パワーハラスメント)  
マタハラ(マタニティハラスメント) カスハラ(カスタマーハラスメント)  
ジェンハラ(ジェンダーハラスメント) モラハラ(モラルハラスメント) 等です。  
皆さん、身に覚えはありませんか？

それぞれに対処方法を考えていく必要があります。当事業所でもスタッフ同士で話をします。ハラスメントに関する事業所内での規定を定める、職員を対象としたハラスメント研修の実施、ハラスメント相談窓口の設置の対応をしています。何か変だな、気になるな、などありましたら、声をかけて下さい。いつでもお話を聞きます。

