

さいわい 虹 便り

No.66

<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

発行者 武田貴子 宮本祥代 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子

残暑お見舞い
申し上げます

社会医療法人財団 石心会

さいわい訪問看護ステーション

さいわい訪問看護ステーション 夢見ヶ崎

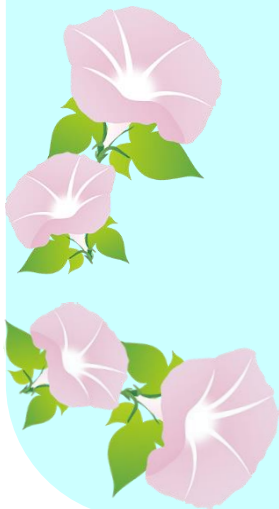
さいわいヘルパーステーション

福祉用具レンタルさいわい

新川崎居宅介護支援事業所

かしまだ地域包括支援センター

スタッフ一同



新入職者紹介



さいわいヘルパー
ステーション
長橋 直美

六月一日にさいわいヘルパーステーションに入職しました長橋直美と申します。訪問介護の仕事に就いて五年目になります。知識、経験ともにまだまだですが、ご利用者様やご家族様が安心してご自宅で過ごせるよう、お手伝いできたらと考えています。定期訪問の他、ヘルパーさんの訪問にも同行させて頂いていますので、地図が手放せない毎日です。どうぞよろしく願います。



リリース 教えて！ 「PADの病気の 特徴とケアについて」 のり

今リリースでは、末梢動脈疾患（PAD）を取り上げます。

PADとは、どんな病気？ どんな症状があるの？

- 足の血管に動脈硬化が起こり、血管が狭くなったり、詰まったりして血液の流れが悪くなる病気です。
- 足の血流が悪くなると足が痺れたり、痛んだり、歩きにくくなったりします。
- 悪化すると、足に潰瘍ができたり壊死することもあります。
- 動脈硬化を原因とする脳梗塞、心筋梗塞などを合併することが多いので注意が必要です。



PADは、どんな人に起きやすいの？



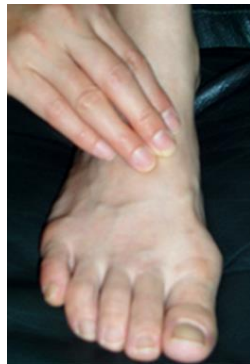
- 特に、人工透析を受けている方や糖尿病患者さんはPADになりやすいので注意が必要です。*O印の大きい状態は要注意！
- 糖尿病等により足の神経障害が起こると痛みを感じにくくなり傷ができても気が付かないことがあります。
- PADを放置しておくと、足が壊死してしまい、最悪の場合、足を切断しなければならぬこともあります。

PADの自己診察①

自分の足の脈や色、爪などをよく観察しましょう！

観察ポイント

- 脈拍が触れなかったり、左右の脈拍の強さに違いがある
- 青白い色、左右の足の色が違う
- 爪が変形したり、割れたりしている
- 肉付きが落ち、足が細くなる



足背



内くるぶし

PADは、何科を受診すればよいの？

- PADは血管の病気です。
- 循環器科や血管外科を受診することをお勧めします。



日常生活で気を付けること

● 禁煙

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させたり傷めたりして血流を悪くする

● 適度な運動

足を動かすことで血流がよくなる

● 水分の摂取

ドロドロ血になることを防ぐ

● バランスのよい食事をとる

糖尿病、高脂血症など生活習慣病に注意

● お風呂や特に冬に使う暖房器具等の温度に注意

低温やけど（電気毛布やホカロン）に注意が必要

足のケアをしましょう

● 毎日足をよく観察しましょう

水虫、傷、タコ、ウオノメなどがいないか

● 足全体を清潔に保ちましょう

スポンジなど柔らかい素材のもので洗う

● 裸足ではなく靴下をはきましょう

裸足は怪我をして傷を作りやすい

● 足にあった靴を履きましょう

マメ、ウオノメ、タコを作らない

● 長時間の正座や起立は避けましょう

血流が悪くなります



利用者様紹介



さいわい訪問看護ステーションの利用者様、長瀬保二様をご紹介します。



長瀬さんは三十歳半ばから、市役所の書道クラブに通われ、書道を始められました。クラブに入ったきっかけは「若い方が沢山いたから」とのこと。楽しみで始められた書道ですが、定年を前に本格的に先生に学び「子静」の雅号で現在もご活動されています。

定年後は自宅で書道教室を開かれ多い時で五十人〜六十人の生徒さんが通われています。現在も水曜日と土曜日の週二回、教室を開いて生徒さんやお弟子さんに指導されています。

墨場必携（ボクシヨウヒツケイ）
古人の成句・詩歌などを集め字数ごとに配列された書で、作品制作は主にこの書にある語句をもとに書かれます。



また、書道教室の他に、【玄書】と【玄潮】二冊の本の出版に関わっておられます。その為に月に一度、東京の大森まで出掛け、全国から出展された作品を審査し評価をされています。様々な書体で書かれた作品が載せられていて、「作品の中には旧字などもあり、調べないとわからない漢字もあって評価は難しい」とおっしゃられています。

今回、長瀬様のお宅へお伺いし教室の墨の香りがとても懐かしく、学生の頃の習字の時間を思い出しました。調べてみると、書道学科がある高校や大学が意外にあるんですね。日本の伝統芸術を、これからも大切にしていきたいです。

海外からも出展のお話があるようです。以前、ステーションにアメリカでの個展の際に作られた記念切手を頂きました。写真ではわかりづらいですが【夢】と一語。とても素敵な切手で使用する事が出来ません。ステーションで、大切に飾らせていただいています！



編集後記

今年の夏も猛暑日が続き、外と室内の温度差が激しく変わり体調を崩しやすくなりますので、水分補給・体温調整にも気を付けてください。

編集者

- 森田貴 渡邊文祐 野本京子 齊藤久美子
- 大塚佳美 清崎由美子

