

令和5年度 第7回 看護小規模多機能型居宅介護やまどり 運営推進会議報告書

実施日・時間	令和5年8月8日(火) 午後3時～午後4時
開催場所	西古室自治会館
参加者	事業者:3名 利用者ご家族:0名 住民代表:6名 包括職員:1名 市役所職員1名

議題

1. 開会のあいさつ

施設長あいさつ

「夏本番となり、過ごしにくい日が続いております。やまどりでは利用者さんに水分をこまめにとっていただきながら、室内でのリハビリも兼ねた輪投げやボールレクを行っております。暑さの厳しい今年の夏ですが、夏らしさを感じていただけるよう、夏のイベントを企画しております。皆さまもぜひ、夏を楽しみながら体調管理をなさってください。本日もよろしくお願いいたします。」

2. やまどりの運営状況

令和5年8月現在

登録者数:17名

平均要介護度 要介護3.2

ご利用者様の動向

- ・認定調査に対してのコロナ禍での期間延長の対応が終了し、要介護度は変化される方が多数です。
- ・病院より退院後すぐやまどりを利用される方が増えました。
- ・登録人数の増加にてお部屋を分け合っています。

3. 地域との交流

- ・壁面ボランティアさんの受け入れ(作品を作っています)
- ・西古室活性化のボランティア活動に参加させていただいています。

4. その他ご意見、ご要望等

- ・特にありませんでした。

5. ミニ講座「健康を守るために」

第三回「お薬のこと、もっと知ろう」

講師:林 達治様(はな薬局)

講義内容

・薬の効き目とリスクに関して

⇒薬は飲むことで効果はあるが、どんな薬でも副作用はある。副作用は早い段階で主治医や薬剤師に伝えることでリスクを減少させることができる。「諸刃の剣」と思っておいた方がよい

・お薬手帳の意義

⇒お薬手帳は自身の身体を守るためのものと思ってください。薬には相性もある。Aの病気の薬、Bの病気の薬併せて飲むと合わない時もある。お薬手帳に記載があれば、そのリスクを防御することができる。また過去に飲んだ薬で副作用がでた場合、またよく効いた薬を記載しておくこともよい。

・処方薬と市販薬、差はあるの？

⇒アレルギーの薬のように同じものもあれば、容量が違うものもある。

・服薬のタイミング、ずれていい？

⇒タイミングがずれると効果がなくなる薬もある。DHAやEPAなどは空腹時にとっても吸収が良くないので効果が薄い。また服薬と服薬の時間があまりあかない場合も副作用を起こす可能性がある。主治医の指示どおりの服用方法を守ってほしい。

⇒食前の薬を飲んで、ごはんを食べようと思った時、急に外出しなければならなくなった、飲まずに外出した・・・
となったとき糖尿病の薬であれば低血糖で倒れてしまうこともある。必ずご飯を食べる直前に飲むように。

「薬は箸の横に」

・薬、お茶で飲んでいい？

⇒お茶で飲めない薬の方が少ない。ただお茶で飲むではいけない薬もある。貧血の薬は緑茶で飲むと、緑茶のタンニンと鉄分が合体して薬が吸収されない状態で排泄されてしまう。では、ほうじ茶はどうか。ほうじ茶で飲み合わせが悪い薬は聞いたことがない。おいしくない薬をなんとか飲みやすくしようと、水にレモンやはちみつを入れて飲むが、それはいいの？⇒甘いものは糖尿病の人はよくない。昔から「良薬口に苦し」ということわざどおり。そのことわざを思い出しながら、飲むようにすればいい。薬は水で飲むのが一番安心。

・大きい薬、飲みにくい、つぶしていいのかな

⇒つぶしていいか、どうかは医師、薬剤師に必ず確認してください。薬は形状により、とける場所や時間を計算して作られている。腸で溶けるように作られている薬をつぶして胃で溶けてしまったら効果がなくなる場合もある。また胃で溶けてしまったら胃が荒れてしまう薬もある。中にはつぶしても大丈夫な薬もある。

・10錠以上も一息に飲んでる知人がいて、心配。大丈夫？

⇒一人の医者から出されたものであれば、一気に飲んでも大丈夫であるが、もし食道にとどまってしまうば炎症を起こす場合がある。できれば3回ずつくらいに分けて、たくさんのお水で飲んで胃に届けてください

・水素水でお薬を飲んでも大丈夫？

⇒いけないという学会報告はない。

・サプリメント、効果ってある？

⇒理論的には効果があるか、疑問のあるものもあるし、ビタミン剤など効果が期待できるものもある。

⇒市販のサプリを飲む場合、中には薬のようなものもあるので、飲み合わせが必要となる場合あり、主治医にご相談ください。

・災害があったら困るから、残った薬、とっておこう。いいかな

⇒災害の時、約3日で自衛隊が到着している。定期薬に関しては3日から5日分は余分においておけば安心

⇒薬には消費期限があるので、余った薬は捨ててください。

・同じ薬を漫然と飲んでいる、いいのかな

⇒正しい。医師は診察して、患者の状況を把握し、その患者に必要な薬であるから処方している。不必要であれば処方しない。症状が改善したから薬をやめると、また症状が発症する方もいる。特に慢性疾患に方は服薬で安定している場合がある。

・薬の名前、ややこしいし、長いし、誰が決めているの？

⇒一般名は化学構造式でルールがある。商品名は開発した会社が決めている。

・複数の病院にかかっている場合、複数の薬局を利用している。薬局をまとめた方がいいのかな

⇒政府はかかりつけ薬局を持つことを推奨しているが、お薬手帳があれば、情報共有は可能である。
患者さんにとって効率的な方でいいと思う。

・お薬をもらう時以外でも相談してもいいの？

⇒気軽に相談してください。患者さんの健康相談も仕事です。

★次回第8回運営推進会議: 令和5年10月17日(火)15時から16時を予定しています。