

# おおぞら

## まり カフェ

認知症カフェ  
in まりデイサービス内海

第1回を5月29日に開催

次回は

8月28日開催です!!

時間：9：30～12：00  
お茶お菓子代：お一人様 200円

認知症カフェでは、通常のカフェと同様にお食事や飲み物を提供し、集まった人々が自由に談笑します。恐れ入りますが、自費として200円頂きます。

また、通常のカフェとの大きな違いは、認知症の事情に詳しいスタッフや専門家が常駐し、情報提供はもちろん、カフェ全体で認知症の方の過ごしやすい環境を作っている点です。

そのため認知症の人や、「自分は認知症ではないか?」と不安を抱く人やその家族が気軽に立ち寄ることができ、「患者さまや家族の悩みを、みんなで共有し、人と人とのつながりを大切にできる場にしたい」と考えています。

ぜひ、お立ち寄りください!



### 【沼南会理念】

私たちは、医療・看護・介護のトータルサービスで、地域のみなさまが笑顔でいきいきと人生をおくることができるよう支援します。

### 【沼隈病院理念】

私たちは、急性期医療から在宅医療までのトータルケアで、地域のみなさまの健康と安全な生活を支援します。

### 【患者のみなさまの権利】

1. 個人の尊厳と安全で安心な医療を平等に受ける権利
2. インフォームドコンセントと自己決定の権利
3. 診療情報の提供を受ける権利
4. プライバシーの保護と機密の保持の権利

# 水分補給と

## 脱水症状や 熱中症の注意点

# 健康

記事：沼隈病院 医局長  
三上直文

紹介：専門分野  
消化器科、総合診療  
出身校  
京都府立医科大学



### はじめに

体温が上昇して、強い疲労感を感じたり、頭痛がしたり、体に異変を感じる場合があります。このとき、身体は知らず知らずのうちに、脱水症状を起こしています。夏を迎えるにあたり気をつけることや脱水について、お話します。

### 脱水症状の原因と特徴

体温が上昇すると、身体は汗をかくことで体温を元の状態に戻すように調節します。汗をかくために、血液は皮膚に多く送られ、筋肉にも送られます。皮膚から水分が蒸発し、血液中の水分が減少し、流れが悪くなり、ドロドロになってしまいます。血液量が減少し、身体にたまって熱を逃すことや筋肉を動かす機能も低下します。身体が水分不足になると筋肉のみならず、頭痛、めまい、嘔気などの体調に変化が現れます。

- 筋肉の疲労に痙攣を起こす
- のどの渇きから倦怠感を起こす
- 頭痛、めまい、嘔気、多量の発汗がおきる
- 進めば、意識を失う

暑い環境下での、体温上昇による水分不足の状態をそのままにしておくと、脱水症状から「熱中症」へと症状が移行していきます。この症状は炎天下の夏特有のものではなく、梅雨の湿気の多い期間でも起こるものです。

人間のからだの約60%が水分です

成人男性で  
体重 60kg の  
場合、約 36kg  
分が水分とな  
ります。

赤ちゃんだと  
76%が水分  
になります。

2.5 l  
↑  
食事 1.0 l  
+  
代謝水  
0.3 l  
+  
飲み水  
1.2 l

1日の  
水分  
出入り

尿・便  
1.6 l  
+  
呼吸や汗  
0.9 l  
↓  
2.5 l

1日に必要な水分量の約 1.5 l は  
意識して水を飲みましょう



コップ 8 杯が目安です!

水分摂取量が不足すると...

- 5%失うと  
脱水症状や  
熱中症の症状が現れます
- 10%失うと  
けいれん等がおこります
- 20%失うと  
死にいたります





## 「熱中症」とは暑い環境下で生じる健康障害の総称です

その健康障害を予防する水分補給の 5 つのポイントについて

### 1 1日に必要な水分量は、1.5L = コップ 8 杯分

私たちは普通に生活しているだけで、1日 2.5L の水分が体から失われています。食事時の水分や体内で作られる水の量(代謝水)は 1 ~ 1.3L ほど。残る 1.5L は飲み水から摂らないと、水分不足になってしまいます。コップ 8 杯分の水を摂ることを、改めて心がけましょう。

(朝起床時、朝食後、10 時、昼食後、15 時、夕食後、入浴後、就寝前などに分けて、合計 8 杯になります。)

運動するときは、運動前、運動中、運動後と分けて、こまめに水分補給が必要です。

### 2 こまめに補給

せっかく 1.5L 飲んでも、早く飲みすぎると、しっかり吸収されずに排泄されていくばかりです。水を飲んでもトイレが近くなるばかりだという方は、自分に合うように回数を分けてこまめに飲むようにしましょう。

### 3 汗を多量にかく時は、塩分、糖分も一緒に補給

炎天下のスポーツや庭仕事などの大量に汗をかく時は、水だけを飲んでいると体液が薄くなる場合があります。単なる水の補給だけでなく、適当な塩分や糖分を一緒に補給しましょう。望ましい濃度は塩分：0.1 ~ 0.2%、糖分：2.5% 程度です。

### 4 のどが渇く前に飲む

人は軽い脱水症状のときは、のどの渇きを感じないことがあります。のどが渇かなくても、渇く前、暑いところに出る前の段階から、こまめに水分補給しておく必要があります。

### 5 飲む水の温度は、5 ~ 15 度

水分の最適な補給温度は、5 ~ 15 度が好ましいと考えられます。5 ~ 15 度は、冷水器で冷やされた水や、しばらく流水した後の水道水の温度。

冷蔵庫や自販機から取り出されたときは、通常 4 ~ 6 度ぐらいなので、調節して飲みましょう。

#### こまめな水分補給が重要!!

- ・ のどが乾いたと感じる時は脱水が始まっている。
- ・ 高齢の方はのどの渇きを感じにくい傾向がある。

↓  
のどが渇いた時だけでなく、寝る前、起床時、スポーツ中やその前後、入浴の前後など、こまめに水分を摂る習慣をつけることが大切です。その際に、砂糖や塩分などの濃度が高いと吸収までの時間が長くなるので注意が必要です。



#### 飲み物を選ぶポイント

汗をなめると塩辛いのは、水分だけでなくナトリウムなどのイオンが含まれて入るからです。汗をかいたら身体から水分とナトリウムも失われます。つまりスポーツ飲料など、体液に近い飲料を飲むことで、効率的に水分を補給できます。但し、体温上昇で大量に汗をかいている時は良いですが、じわじわと汗をかく程度の場合は、糖質を摂りすぎたり、食塩過剰となるので注意しましょう。



スポーツ飲料 500ml  
食塩：0.4~0.6g  
糖質：25~30g  
(大きさ約 3 杯分)



#### 熱中症

- 1：熱失神：めまい、一時失神、顔面蒼白
- 2：熱痙攣：筋肉痛、手足がつる、筋肉が痙攣する
- 3：熱疲労：全身倦怠感、悪心嘔吐、頭痛、集中力や判断力の低下
- 4：熱射病：体温が高い、意識障害、呼びかけや刺激への対応が鈍い  
言語は不自然、ふらつく

脱水症状を起こしたら、早めに受診、適切な処置を受けましょう。

# 訪問診療



ご自宅に伺って  
診療を行うことで  
患者さんと家族の生活を  
サポートします



記事：常石医院  
事務部長 佐藤浩明

## 「訪問診療」ってご存知ですか？

「訪問診療」と「往診」の違いをご存知ですか？

訪問診療は、往診と異なり通院が困難な患者宅を定期的に訪問して診療を行う、いわば「自宅診療」になります。計画的な医学管理のもとにスケジュールや診療方針を作成し、医師や看護師が定期的にご自宅に訪問し診療を行います。往診のように、ご連絡をいただいた際に伺うだけの

診療とは異なります。

診療内容は内科が中心ですが、静脈注射、点滴、高カロリー輸血（IVH）、経鼻栄養、胃ろうの管理、尿道カテーテル管理、在宅酸素、人口呼吸器管理、褥瘡（床ずれ）など血液検査、尿検査などの検査を随時行うことが可能です。

## 通院が困難な患者さんはどなたでも利用できます

訪問診療は通院困難な患者さんであれば若い方からお年寄りまで、病気の種類や障害の種類に関係なく受けることができます。先天性疾患の小児の方から、うつ病や認知症などで外出困難な方、様々な神経難病の方や癌の方、高齢の寝たきりの方まで多様な方に在宅医療は提供されています。

完全に寝たきりの状態でなくとも、「外出するとかえって病状が悪化してしまう」、「月に何度も通院するのが辛い」と思いながら通院されている方が、訪問診療をご利用いただくことで負担が軽減されることもございます。また普段は安定していても急激な病状変化をきたして、日中夜間を問わず緊急で医療処置が必要となる可能性がある患者さんも対象となります。

## このような方は訪問診療を利用しましょう

- 退院後の生活や介護に不安がある
- 通院は少し難しいと思う
- 退院するにはいろいろな医療機器が必要らしい
- できれば家に帰りたい、帰ってあげたい
- 通院がづらくなってきたが入院はしたくない
- 夜間や病院が休みの時になにかあると心配だ

自宅と病院を移動する負担や診察・会計の待ち時間、それと薬局で薬を受け取る際の負担が一切無くなります。また、タクシーで通院されている方は交通費も不要になります。予定の時間に自宅で診察を受けられ、薬も自宅に届けられ服薬の方法も指導してもらえ・・・病院で診察を受ける負担が飛躍的に軽くなり、患者さんやご家族の時間にも余裕ができるシステム、それが「訪問診療」です。

## いざという時も安心～住み慣れたお家で24時間サポート～

訪問診療は24時間体制ですから、主治医・訪問看護ステーション・連携病院が容態の急変に24時間対応します。また、訪問診療を利用していれば、いつでも連携病院に入院出来るので家族の方もとても安心です。



## 訪問診療の費用

公費負担を受けている方は費用負担が免除されます。身体障害者、原爆被爆者、生活保護、特定疾患等の認定を受けている方は、費用負担が免除もしくは軽減されます。訪問診療は健康保険が適用され、入院・外来と同じ負担割合になります。1割負担の方が、毎月2回の訪問診療をする場合は約6,300円、1回の場合は3,600円になります。

また、訪問診療を利用している方は医療費負担の上限が12,000円と決まっているので、外来で高額な検査を行なったとしても、それ以上の支払いは不要となります。例えば、在宅酸素を行って他に検査等を受けた場合でも費用負担は12,000円となります。

訪問診療の費用 : 1割負担の方

訪問回数	負担割合	標準負担額	負担額の上限
2回/月	1割	約6,300円/月	12,000円
2回/月	公費負担医療受給者	0~800円/月	—
1回/月	1割	約3,600円/月	12,000円
1回/月	公費負担医療受給者	0~800円/月	—

薬剤費は別途必要です(院外処方となり、通院の場合と同様です)。

介護保険利用の方は、居宅療養管理指導料(月に580円)が必要となります。

訪問診療にかかる交通費は原則として発生しません。

自費負担となる費用：予防接種(インフルエンザなど)、文書作成料、介護用品の一部

## 各種申請のお手伝い

介護保険申請にかかる主治医(かかりつけ医)意見書、訪問看護指示書の作成もできます。

## 訪問診療を希望される方へ

訪問診療を希望される患者さんやご家族の方は、病院・診療所の受付・相談員、看護師・医師のほか、ケアマネジャー・ソーシャルワーカーなどにお気軽にご相談ください。

### ご相談先・お申し込み先

常石医院： 084-987-0045

沼隈病院： 084-988-1888

まり訪問看護ステーション： 084-988-0070





# 介護保険 私たちがサポートします!!

介護保険サービスを利用するには・・・



## 1 申請

介護が必要と感じたら・・・介護保険申請をします。申請は、本人または家族が市役所で直接行うほか、地域包括支援センター(※)や居宅介護支援事業所、介護保険施設に代行してもらうことができます!!



介護保険パンフレット

- ※ 福山市西南部包括支援センター(南松永町)  
TEL 084-933-6272  
(範囲)神村、本郷、東村、今津、松永、柳津、金江、藤江、内浦、内海、能登原、千年、常石、山南
- ※ 福山市地域包括支援センター赤坂(赤坂町)  
TEL 084-949-2170  
(範囲)泉、津之郷、赤坂、瀬戸、熊野、山手



## 2 状態の調査

### 訪問調査

調査員(福山市職員など)が訪問して、身体の状態や生活状況などの聞き取りを調査します。

### 医師の意見書

主治医の先生より医学的な意見を求めます。本人の心身の状況をよく把握している医師に依頼をしましょう。

## 3 審査判定

介護認定審査会で介護または支援が必要かどうか、必要であれば、どの程度必要なのかを審査判定します。



介護保険証

## 4 認定結果の通知

.....原則として、申請から30日以内に福山市から認定結果を通知します。

要介護状態区分	支給限度額(1ヶ月)
要支援1	50,030円
要支援2	104,730円
要介護1	166,920円
要介護2	196,160円
要介護3	269,310円
要介護4	308,060円
要介護5	360,650円

### ● 非該当

介護予防・生活支援サービス事業を利用  
→訪問型サービス・通所型サービスなどが受けられます  
一般介護予防事業などを利用  
→一般介護予防事業や市の保健・福祉サービスに参加

### ● 要支援1、要支援2

介護予防サービスを利用  
→介護保険の予防給付が受けられます  
介護予防・生活支援サービス事業を利用  
→訪問型サービス・通所型サービスなどが受けられます

### ● 要介護1、要介護2、要介護3、要介護4、要介護5

介護サービスを利用  
→介護保険給付が受けられます

### ! 支給限度額の中に含まれないサービスもあります

- 特定福祉用具販売・・・1年間10万円まで
- 住宅改修費の支給・・・1年間20万円まで



# ケアマネジャーの仕事



## 5 担当介護支援専門員との相談、サービス調整

1 介護保険証がご自宅に郵送で届いたら・・・  
介護保険申請を手伝ってくれた、地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業所のケアマネジャーへ連絡をしましょう。

2 担当ケアマネジャーがご自宅に訪問し、自宅の生活状況、生活上での不便と感じていること、介護で困っている、悩んでいること(例:認知症、自宅の環境、身体の動き)などを相談してください。その不便に感じていること、困り事を聞き取り、

3 介護サービス計画書が出来上がると・・・  
各介護保険サービス事業所がご自宅へ訪問し、サービス担当者会議を開催します。

## 4 介護保険サービス利用開始

(例)要介護1\_\_(介護保険負担割合が1割の場合の1ヶ月の利用料金)  
 デイサービス:週3回 9,564円  
 福祉用具利用(歩行器) 300円  
 合計 9,864円 + デイサービス食事代  
 (利用者負担) (約500~650円/1食)

(例)要支援1\_\_(介護保険負担割合が1割の場合の1ヶ月の利用料金)  
 デイサービス:週1回 1,647円  
 福祉用具利用(歩行器) 300円  
 合計 1,947円 + デイサービス食事代  
 (利用者負担) (約500~650円/1食)

※利用料については、サービス内容、事業所によって異なります。



介護保険証



介護保険負担割合証

必要な介護保険サービスへと調整を行っていきます。その後、担当ケアマネジャーは聞き取った情報のニーズ(課題)を検討し、介護サービス計画書の作成を行います。



担当者会議の様子

(例)福祉用具\_\_(1ヶ月の利用料金)  
 介護用ベッド 約800~1,000円  
 マットレス 約200~500円  
 ベッド柵 約24~200円  
 車椅子 約300~800円



居宅介護サービス計画書

## 私たちがサポートします!



山南居宅介護支援事業所  
所長 岡崎美保

「ケアマネマイスター広島」としても活動しています! 現場の第一線で活躍しているケアマネジャーの中から特別に県知事に認定していただけるものです。ケアマネジャーのトップランナーとしての姿を示せるよう、他のケアマネジャーの目標や励みになると共に、相談・指導や研修講師などの活動を通じて、ケアマネジャーの資質の向上を図るため頑張っています!!

### お問い合わせ

まり居宅介護支援事業所(事業所No.3474300120)

TEL 084-988-0065

山南居宅介護支援事業所(事業所No.3471507503)

TEL 084-988-1761



まり居宅介護支援事業所 介護支援専門員6名  
山南居宅介護支援事業所 介護支援専門員5名





まりデイサービス内海が開設されて5年が経ち、今まで色々な利用者様やその家族様と関わることができました。皆様、それぞれ悩みを持たれ、その多くは両親が認知症になり「今日何をしたの?」と聞いても答えられない「同じ事を何回も言う。」など、色んなご相談が多くなってきました。残念な事に送迎中の為、短い時間でしかご家族と関われないと日々感じていました。そんな中、学会や勉強会で認知症カフェに関する発表をよく聞くことが多くなり、認知症カフェを開催すれば認知症になったご利用者様、その家族様も気軽に来て、スタッフとゆっくり悩みを相談する事ができ、また地域の方も来て頂き、認知症になっても住み慣れた地域でいつまでも生活できる地域作りに繋がるのではないかと思います。まりデイサービス内海で認知症カフェ『まりカフェ』の開催を決めました。まずコンセプトとして、『まりカフェ』では、認知症の人、「自分は認知症ではないか?」と不安を抱く人やその家族、認知症に関心がある方が気軽に立ち寄り、認知症について相談や素朴な疑問に専門のスタッフが応じ、また、皆様がコーヒーやお菓子をつまみながら利用者同士が気軽に情報共有ができ、好きな時間に来て、好きな時間までゆっくり過ごせる様

な環境を目指しています。そのため、認知症のことを知っていただく為に、30分程度の講演をするようにしました。1回目は「認知症の基本知識」2回目は「認知症予防」3回目は「認知症とのかかわり方」4回目は「認知症と運動」と1年を通して、認知症のことを理解できるような講演を考えました。また講演後には、相談会を設け、日常の疑問や悩みを言い合えるように予定しました。

5月29日には、『まりカフェ』をオープンし、利用者様とその家族様、地域の方、合わせて10名の方が来店されました。来店された方達はスタッフとゆっくり交流ができ、楽しい時間を過ごされた様子でした。認知症の講演も真剣な表情で聞かれ、分かりやすかったとの感想をいただきました。利用者様の家族様も日ごろの悩みなどを言うことができ、とてもよかったと言われていました。

今後、年4回の開催に向け、アンケートをとりながら、来店された皆さんの意見を聞き、取り入れながら沢山の皆さんが来やすいカフェを作りたいと思います。次回は8月28日にオープンです。興味のある方はぜひ気軽に来てください。おいしい飲み物とお菓子を用意してお待ちしています。



## 第12回 健康まつり 開催します!!

日時: 10月23日(日) 10:00~

場所: 沼隈病院  
介護老人保健施設ぬまくま

詳細は  
受付、ホームページで  
随時公開致します。  
お楽しみに!!



## 職員募集

見学は随時対応しています。

職場復帰をお考えの方、長いブランクのある方、しっかりサポート致します。託児所完備ですので幼いお子さまがいらっしゃる方も安心して働けます。

- 看護師、准看護師、介護福祉士、介護士
- 薬剤師
- 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士
- 社会福祉士、介護支援専門員
- 歯科衛生士

キャリア支援有り!  
資格取得応援!

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください。



沼南会 経営管理部 084-988-1995

社会医療法人社団 沼南会

## 沼隈病院

☎(084)988-1888

介護老人保健施設 **ぬまくま**

(訪問リハビリテーション・通所リハビリテーション) ☎(084)988-1165

まり高齢者複合施設 **山南** ☎(084)988-1767

山南クリニック  
まり介護付高齢者住宅 山南  
まりショートステイ 山南  
まりデイケア 山南

まり訪問看護ステーション  
(訪問リハビリ)  
まり訪問介護ステーション  
山南居宅介護支援事業所

社会福祉法人 **まり福祉会**

まりホーム熊野  
☎(084)959-1166

まりホーム内海  
☎(084)986-2255

グループホームぬまくま  
☎(084)987-4115

まりデイサービス内海  
☎(084)986-2200

求人のお問い合わせ

ホームページ

沼南会 経営管理部

〒720-0402 福山市沼隈町大字中山南469-3  
TEL(084) 988-1995 FAX(084) 988-1996  
honbu@shounankai.com

沼隈病院 検索

## 常石医院

☎(084)987-0045

まり居宅介護支援事業所

☎(084)988-0065



沼隈病院は、救急指定を受けた  
24時間診療の病院です。

急病やケガの場合は、休日や  
18時以降も受け付けております。

