



ワムタウン広場

WAM Town Open Space !

発行 ワムタウンネットワーク推進協議会
〒359-1152 埼玉県所沢市大字久米 532 番地 1
TEL 04-2997-5510 FAX 04-2992-5544
http://www.wam-town.jp/ E-mail:koho@tl-wam.or.jp

協力 医療法人啓仁会
医療法人昭仁会
社会福祉法人栄光会
医療法人社団紫雲会

WAM TOWN

11月

第92号 2015年/平成27年11月1日(日)

地域包括支援センターの活動について

社会福祉法人栄光会 ロイヤルの園 (埼玉県所沢市)

地域包括支援センターは、平成18年4月から活動を始めました。

高齢者の方が住み慣れた地域で、安心して生活が継続できるようにするために、いつでも気軽に、介護・福祉・健康・医療などの総合的な相談ができる窓口として、設けられました。現在は相談窓口の機能に加えて地域包括ケアシステムの中核機関として、このシステムを支えていただく、医療や介護の専門職の力。地域住民の方など、支える人たちの支援や仕組作りのために必要なコーディネートを行うために、さまざまな活動を行っています。

所沢市内には14箇所の地域包括支援センターが設置されています。社会福祉法人や、医療法人に、市役所から業務委託という形で運営されています。所沢市全体の高齢者人口は、現在約8万人で高齢化率が24%になるうとしています。小手指第1地区は市内で4番目に高齢者の多い地区になります。

小手指第1地区は、西武池袋線西所沢駅から小手指駅周辺で、市内では西寄りの地域となります。昔からの農家の方が住んでいる地区と築40年くらいの戸建ての高齢者世帯が多い住宅街。区画整理により生まれた新しい戸建ての住宅街が混在しています。駅に近い地区はアパートが多く、単身で生活している方が多くなっており、同じ地区でも様々な特徴を持っているということが、小手指第1地域の特徴となっています。

地域包括支援センターの業務は、大きく分けると総合相談・介護予防・権利擁護・ネットワーク作り4つの業務に分かれており、5名の職員で業務にあたっています。

今回は、4つの業務の中の、中総合相談窓口としての業務について説明させていただきます。高齢者の方やご家族からの個別のご相談に乗らせていただきます。お電話やご自宅に訪問させていただき、お話しを伺う中で、相談内容を整理し、それぞれに必要なご支援にお繋ぎします。「家族が認知症みたいで」とか「退院して良いと言われたが、家で生活できるのか不安で」という相談が入ると、介護保険サービスの利用ができるように、手続きを進め、退院に向けて必要な準備が上手く進むようなお手伝いをします。また元気なので、介護予防教室に通いたいとか、成年後見制度について聞きたいといった、健康

■所沢市の地域包括支援センター設置状況

所沢市の日常生活圏域(民生・児童委員の活動区域)



■地域包括支援センターの業務内容



維持や介護保険以外の福祉の制度について等多岐に渡る相談があります。ご相談の内容は、介護保険を申請して利用に繋がれば問題が解決することばかりではありません。介護サービスを利用できても、自宅の環境・医療の問題経済の問題も同時に考えていかないとけないことが多くなっています。それぞれの課題を整理して、ご本人や家族だけでは解決できないことについては、さまざまな支援が届くようにできるように扉を開いていくことが私たちの役割となります。ご相談の内容が地域包括支援センターだけ対応しきれない内容も含まれていることもあります。その場合には必要な機関に繋いでいきます。介護認定を受けた方で、地域包括支援センターでは、要

支援1・2の認定を受けた方のケアプランを作成しています。私たちのセンターでは現在190名の方のケアプランを作成しています。

地域包括支援センターが活動を開始してから8年経過し、月に200件位の相談に対応しています。以前に比べて知名度も上がってきているとは思いますが、まだどんなことをしているのか良くわからないという声をお聞きすることがあります。地域の相談窓口として、安心して生活できる地域作りのために、職員一同協力しながら課題に取り組んでいきたいと思ひます。

小手指第1地域包括支援センター
主任介護支援専門員 管理者 原口 紀子

脂質異常症 しずかに 進行中

医療法人啓仁会 吉祥寺南病院(東京都武蔵野市) 監修 内科部長 柳町 健一

生活習慣病とは、食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙など日々の生活が積み重なって引き起こされるいろいろな病気の総称です。その代表的な病気のひとつである「脂質異常症」は自覚症状がないため、高血圧や糖尿病などよりも関心が低く、ついみすごされがちです。しかし、そのまま放置すると動脈硬化の進行やひいては心臓や脳の疾患など、命に係る病気も引き起こしかねません。今回は、その脂質異常症の解説と、動脈硬化などとの関連性について紹介します

脂質異常症って どんな病気？

脂質異常症とは、血液中の脂肪成分であるコレステロールや中性脂肪が基準範囲を上回る、もしくは、達していない状態を指しています。

脂質異常症の診断基準

〈日本動脈硬化学会規準値〉 (単位: mg/dL 空腹時採血)

LDL コレステロール	140 以上	高 LDL コレステロール血症
	120 ~ 139	境界域高 LDL コレステロール血症 ^{※1}
HDL コレステロール	40 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセライド (中性脂肪)	150 以上	高トリグリセライド血症

留意すべき脂質異常症
原発性高脂血症 ^{※2}
続発性(二次性)高脂血症 ^{※3}

- ※1 境界域高LDLコレステロール血症
すでに動脈硬化疾患の原因になる病気にかかっている場合や生活習慣がある場合、治療を考慮します。
- ※2 原発性高脂血症
コレステロールが高くなる遺伝子を両親あるいは、どちらから受け継いで発症する遺伝性疾患です。心筋梗塞、狭心症などの動脈硬化疾患を発症しやすい為、早期診断と適切な治療をすることが重要です。
- ※3 続発性(二次性)高脂血症
ある疾患の影響により発症するもので病気や薬の服用が原因のものです。
 *病の影響によるもの ・甲状腺機能低下症 ・慢性腎疾患 ・肝臓に障害のある人 ・糖尿病 ・高血圧など。
 *薬の影響によるもの ・降圧剤 ・ホルモン剤

中性脂肪 LDL コレステロール HDL コレステロール ってなに？

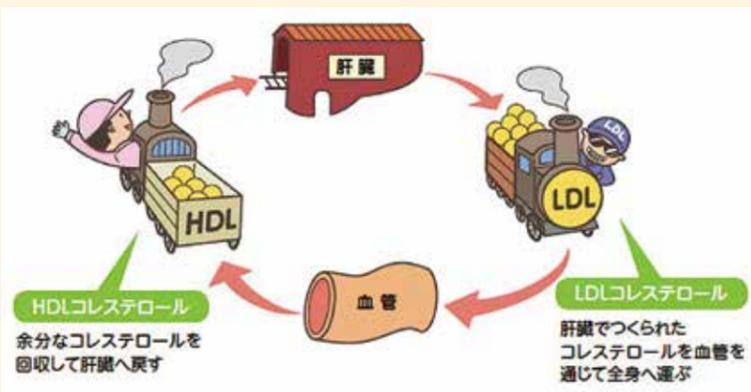
コレステロールと中性脂肪はどちらも肝臓で合成される脂肪成分の一種ですが、身体の中での役割には違いがあります。

コレステロール

体の中で細胞の膜の部分や、副腎皮質ホルモン、食物の消化や吸収を助ける胆汁酸の材料になる成分です。また、コレステロールは大きく2種類に分けられ、その役割も左の図のような違いがあります。

中性脂肪

身体を動かすエネルギー源として重要な成分です。運動中におもにつかわれるエネルギー源は糖質ですが糖質が不足すると中性脂肪が使われ、エネルギーとして使われなかった中性脂肪は、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。



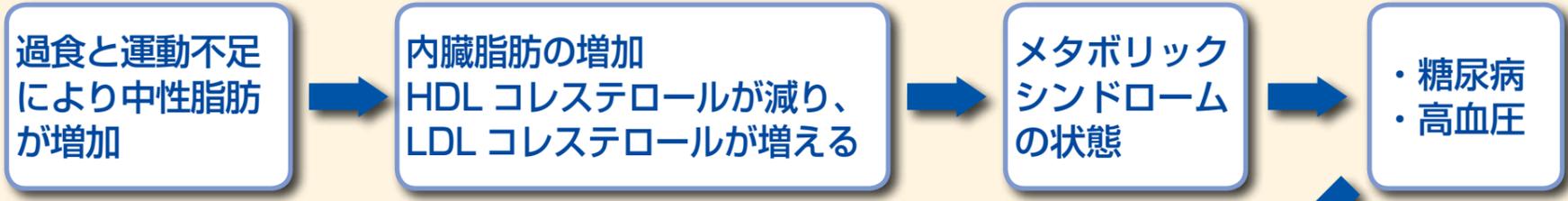
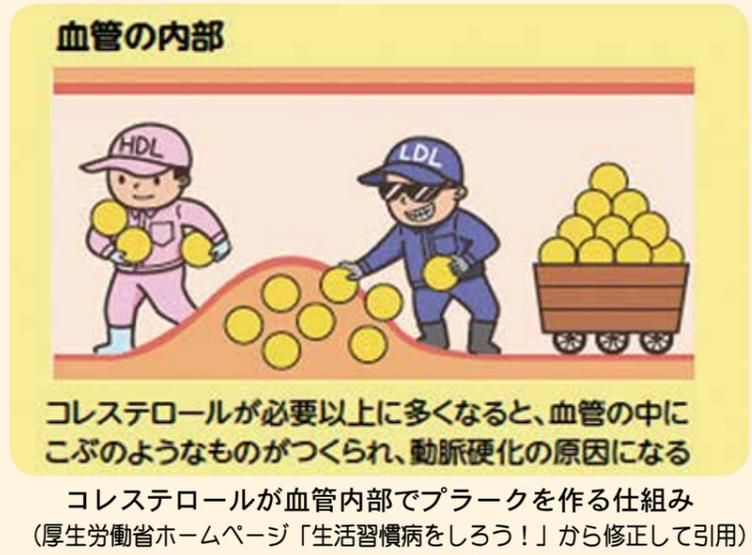
LDL、HDL コレステロールの身体の中での役割
(厚生労働省ホームページ「生活習慣病をしろう!」から修正して引用)

動脈硬化と 脂質異常との関係

年を取るに従い、血管はだんだんと弾力性を失って徐々に固くなっていきます。これを動脈硬化をいいますが、人はだれでもがある程度の動脈硬化を抱えることとなります。血液中にコレステロールが多い状態が続くと、血管の壁に「かたまり(プラーク)」が作られ血管は弾力性を失っていきます。これが、肝臓から血液中にコレステロールを運ぶLDLコレステロールが高すぎ、または血液中から肝臓へコレステロールを回収するHDLコレ

ステロールが低すぎの状態が動脈硬化を進行させる原因です。
血管壁にプラークを作るのはコレステロールですが、中性脂肪が高すぎの状態では①HDLコレステロールが減少する、②より血管に溜まりやすい超LDL(VLDL)コレステロールが増加するとされており、間接的に動脈硬化の進行を引き起こすこととなります。

また、皮下脂肪や内臓脂肪の増加は肥満、ひいては高血圧や糖尿病などの他の生活習慣病にもつながり、結果的に動脈硬化を進行させる原因となります。



動脈硬化を放っておくと？

動脈硬化が進行すると、血管内が狭くなり血液の適切な流れを妨げます。また、動脈硬化のプラークが破れると、そこに血液が固まって血のかたまり(血栓)を作り出し、さらに血液が流れにくくなります。

血液は身体各部分に酸素と栄養を送る役割を果たしていますが、これが脳や心臓などへとつながる血管で起こると、以下のような様々な病気を引き起こします。

動脈硬化

狭心症

心臓を取り巻いている冠動脈の硬化で血液が流れにくくなり、酸素の不足で胸の痛みや圧迫感が起こる病気です。心筋梗塞とあわせて「虚血性心疾患」と呼ばれます。

腎動脈硬化症

腎臓の動脈の硬化で血液が流れにくくなることで、体内の老廃物を尿として体外へ出す働きが低下します。症状が進行すると腎不全を起こし、透析が必要となる場合があります。

閉塞性動脈硬化症

身体の末梢への動脈の硬化によって血液が流れにくくなり、手足先の冷えやしびれを感じ、場合によっては徐々に痛みが強くなる病気です。

脳血栓・梗塞

脳の動脈で硬化が起きて血栓が詰まる「脳血栓」と、脳以外の場所でできた血栓が脳に運ばれて詰まる「脳梗塞」があります。

心筋梗塞

心臓を取り巻いている動脈(冠動脈)がふさがって、心臓の筋肉の一部が壊死する病気です。

脂質異常症のチェック

冒頭で述べたように、脂質異常症は自覚症状がほとんどありません。またこれは、軽度の動脈硬化でも同様です。したがって血液検査の結果、脂質異常症と診断されても放置する人が多いものですが、日常生活の見直しや治療によって改善することも期待できる病気です。診断基準を外れる結果が出た時には、必ず医師に相談を行ってください。

また、簡単なセルフチェックを紹介します。当てはまる項目が多いほど脂質異常症のリスクが高まりますので、目安としてお試しください。

脂質異常症チェックシート

あてはまる項目が多い人ほど、リスクが高まります

<input type="checkbox"/> 親や兄弟に脂質異常症や動脈硬化症の人がいる	<input type="checkbox"/> 甘いものや乳脂肪製品をよく摂る
<input type="checkbox"/> 肥満である、だんだん太ってきた	<input type="checkbox"/> 肉や脂っこい料理が好き
<input type="checkbox"/> 高血圧または境界型血圧である	<input type="checkbox"/> お酒をよく飲む
<input type="checkbox"/> 血糖値が高い	<input type="checkbox"/> 女性で閉経している
<input type="checkbox"/> 日常的にあまり歩かない(運動不足)	<input type="checkbox"/> ストレスが多い
<input type="checkbox"/> たばこを吸っている	

厚生労働省 健康リンク集セルフドクターネット、
e-ヘルスネット・脂質異常症を参照に作成

<参考資料>
厚生労働省ホームページ内、「生活習慣病をしよう！」
国立循環器病研究センターホームページ内、「『脂質異常症』といわれたら」

ホームヘルパーステーション ロイヤルの園

社会福祉法人栄光会 ホームヘルパーステーション ロイヤルの園 (埼玉県所沢市)

記録的な猛暑も過ぎ去り、朝晩寒くなり秋風を感じる陽気となりました。気持ちの良い気候のなか、訪問ヘルパーは毎日元気に利用者宅を訪問しています。

ここで、新しいメンバーも加わったので「ホームヘルパーステーション ロイヤルの園」のご紹介を改めてさせていただきます。

開設は、介護保険制定前の平成8年9月1日に所沢市の委託事業として「24時間巡回型ホームヘルプサービス」を開始しました。平成12年4月1日より介護保険制度が施行され「ホームヘルパーステーション ロイヤルの園」として、たくさんのご利用者宅を訪問させていただいています。

☆訪問地域 所沢市内

☆職員構成 常勤訪問介護員：10名(内男性2名)

非常勤訪問介護員：10名

事務員：1名

☆訪問曜日、時間 24時間、365日営業しています。

※夜間帯はご相談に応じます。

☆業務内容

＜訪問介護＞

1、身体介護

- ・食事介助…身体の状態に応じて、安全においしく食事できるよう介助します。
- ・入浴介助…身体の状態、浴室の状況等に応じて、安全な入浴方法を心がけます。
- ・排泄介助…利用者に適した排泄方法を選んで、適切に介助します。
- ・清拭…入浴が不可能な場合に、身体の状態に

じて、身体をきれいに拭きます。

- ・体位変換…身体の状態を考慮し、適切な方法にて安楽を保つよう介助します。

2、家事援助

- ・買物…食事の材料、日用品等の買い出し等を行います。
- ・調理…食事の調理、食後の後片付け等を行います。
- ・掃除…利用者の使用している玄関、居室、トイレなどの掃除を行います。
- ・洗濯…日々の汚れ物の洗濯、洗濯物の乾燥と取り入れ等を行います。

3、介護相談

＜障害福祉サービス＞

1、居宅介護

2、重度訪問介護

＜所沢市ひとり親家庭等日常生活支援事業＞

☆併設事業

ライフアシスト ロイヤルの園

(定期巡回・随時対応型訪問看護介護)

日頃、ご利用者からヘルパーの出来ることと出来ないことが良くわからないとのご意見をいただくことがありましたので一例ですが下記の通りご紹介させていただきます。

— 介護保険サービスの対象にならないもの —

- ①直接利用者のためでない行為
- ②日常生活に支障がないと判断される行為
- ③日常的に行われる家事の範囲を超える行為

具体例

- ・利用者以外のための洗濯、調理、買物布団干し
- ・来客の応接(お茶、食事の手配等)
- ・主として利用者が使用する居室以外の掃除
- ・単なる見守り(留守番)や話のみの相手
- ・草むしり、花木の水やり、植木の剪定等の園芸
- ・犬の散歩などペットの世話
- ・家具、電気器具等の移動、修繕、模様替え
- ・大掃除
- ・窓のガラス磨き、床のワックス掛け
- ・室内外家屋の修理、ペンキ塗り
- ・正月、節句等のために日常より特別な手間をかけて行う調理 など

◆医療行為

◆金銭・貴重品の取扱い

◆通院介助



その他、ご不明な点ございましたら下記までご相談ください。

～連絡先～

(住所) 所沢市北野三丁目1番地22

(電話) 04-2947-1717

(担当者) 鹿野

世界糖尿病デーを知っていますか？

医療法人啓仁会 石巻ロイヤル病院 (宮城県石巻市)

みなさんは、世界糖尿病デーを知っていますか？

世界糖尿病デーとは『拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、2006年12月20日、国連は国連総会議で、国際糖尿病連合(IDF)が要請してきた「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を加盟192カ国の全会一致で可決しました。同時に、従来、国際糖尿病連合(IDF)ならびに世界保健機関(WHO)が定めていた11月14日を「世界糖尿病デー」として指定しました。』(世界糖尿病デーホームページより)という日です。日本においても増加の一歩をたどる糖尿病。病気の悪化から発生する合併症の「壊疽が原因の足の切断、眼底出血による失明、腎不全から人工透析が必要となる」などの不幸な結果を招く人を減らすためにも重症化予防は、いまやまったなしの状態です。

宮城県では、東日本大震災の影響で食生活の乱れや精神的に不安定になり過食の人や過度な飲酒をする人が増加しています。これから糖尿病を悪化させる患者の増加が懸念されています。

一昨年より宮城県では世界糖尿病デーイベントを、東北大学大学院医学系研究科宮城地域医療支援寄附講座・宮城県糖尿病対策推進会議が



伊達政宗騎馬像



ライトアップされた政宗像

中心となって石巻市

でも行うようになりました。

今年も石巻市では、11月1日にイオンモール石巻で開催されます。当院からも毎年数名の職員がお手伝いしています。

また、イベントとして日本各地で代表的な建造物をブルーに染めるライトアップが行われます。2006年から石巻市では「サン・ファン・パウティスタ復元船」を青く染めていました。この建造物は、今から約400年前に石巻市月浦から出帆した慶長使節の偉業を称えて作られた復元船です。今は、石巻市の観光のシンボルとなっています。震災後にライトアップは中止となりましたが、昨年からは復活しています。また、仙台市の伊達政宗騎馬像や白石市の白石城もブルーに染まります。

ブルーサークルをシンボルとしての世界規模のイベントです。みなさんもこの「世界糖尿病デー」の機会に『糖尿病』をもう一度考えて下さい。決して重症化を防げない病気ではありません。私たちは、これからもイベントなどを通して糖尿病予防の重要性を伝えていくつもりです。合併症でつらい後悔する人生を送る人を一人でも減らすために！

薬剤科 糖尿病療養指導士 松本 健司



サン・ファン・パウティスタ復元船

ロイヤル・ワム・タウングループ 医療・福祉合同就職説明会【開催報告】

一般社団法人ワムタウン推進本部 (埼玉県所沢市)

10月3日(土)ウエスタ川越にて、一般社団法人ワムタウン推進本部主催による「医療・福祉合同就職説明会」を開催しました。当日は、ロイヤル・ワム・タウングループのうち4法人(医療法人啓仁会・社会福祉法人栄光会・医療法人昭仁会・株式会社社会福祉総合研究所(有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅を運営))が出展し、各施設の採用担当者や看護部長、総師長を始めとした若手職員が、仕事のやりがい、施設の魅力などについて熱の入った説明を行いました。

病院・特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・有料老人ホームなど様々な施設の説明を聞けるということも、たくさんの方々の様子や、仕事内容について熱心に質問をしている学生の様子が印象的でした。

参加者アンケートからは、「現場での体験が聞けて良かったです」「見学をし、現場の雰囲気を感じ取りたいと思いました」「今回のような合同説明会があると直接話が聞けるので非常にありがたいと思います」など、うれしい感想をいただくことができ、ご参加いただいた方々にとって有意義な機会とすることができたようです。

また、参加者と面談した各施設の担当者が、その方に合った他の施設へ案内する姿も見受けられ、合同説明会を通じてグループ一丸となって職員募集活動を行う良い機会となりました。

ロイヤル・ワム・タウングループでは、随時看護・介護職員の募集を行っております。ご家族・ご友人・知人など、ご興味のある方がいらっしゃいましたら、下記までお問い合わせください。

【一般社団法人ワムタウン推進本部】

担当：福原

住所：所沢市大字久米554-2

電話番号：04-2941-3640