

# あいち



## 愛知県在宅保健師会

第25-2号 令和6年3月

発行 愛知県在宅保健師会「あいち」  
名古屋市東区泉1-6-5  
愛知県国民健康保険団体連合会内  
TEL 052-962-1379  
発行人 丸山 路代

### 会長あいさつ



愛知県在宅保健師会「あいち」

会長 丸山 路代



元日のゆったりとした空気が、突然のけたたましい緊急地震速報のアラーム音でぶち壊され、直後に大きな揺れ!!「地震だ」と急いでテレビをつけると「津波がきます。直ちに高台に避難してください。」とアナウンサーの緊迫した声が連呼していました。当たり前前の日常を一瞬にして奪われた人々の無念さ、悲しさ。私にできることは?在宅保健師会としてできることは?

被害の甚大さと深刻さが明らかになり、復旧が思うように進まないことへの苛立ち、それは自分に対しての苛立ちでもありました。

皆さんは、近い将来起こると予測されている東南海地震で自分たちが当事者になった姿をイメージしたことがありますか?

能登半島地震では、一般の災害ボランティアの受け入れが遅れた市町がありました。すでに個人で災害ボランティアとしてまたは災害時看護職等事前登録をしている会員もいるかと思えます。この機会に、会としての災害時対応や体制づくり、会員の質の担保等に関して検討していきたいと思えます。

避難者であっても、避難所における生活上の課題に対して対応できる専門職としての力をつけておきたいものです。

ニュースで、孤立した集落の住民が、互いに食料や暖房器具などを持ち寄り励ましあって過ごしている姿を見た時、地域力の強さを感じました。東日本大震災受入被災者支援事業に協力して、避難者同士の繋がりがりや交流がとても大事だと感じました。私たちも、日ごろから地域の人との関わりを大事にしていきたいです。

五月二十七日に久しぶりに対面で総会を開きます。皆さんの生の声を聞かせてください。多数の参加を期待しています。

- 会長あいさつ……………1
- 取材「気軽にお茶飲み交流会(岩手・宮城交流会)…2
- 第2回研修会  
「オーラルフレイル予防で健康長寿を延ばそう」…3

### 目次

- 第3回研修会  
「在宅における排便管理」  
お知らせコーナー / 新会員紹介  
/ 編集後記……………4

# 取材

東日本大震災被災者支援事業  
 「気軽に」お茶飲み交流会(岩手・宮城交流会)に参加して  
 東海市しあわせ村/令和五年十月一日(日)

令和五年十月十日(日)十時から十五時まで、東海市しあわせ村保健福祉センター福祉団体活動室で行われた被災者交流会を取材させていただきました。初めての訪問でしたが快く受け入れてくださいました。

## ●被災者交流会について

交流会の主催は「気軽に」お茶飲み交流会「実行委員会」で、当日は六世帯七名の参加者が来られていました。被災者の方々、コープあいち尾張南ブロックの方、「絆カフェ」の方、東海市社協、臨床心理士、多文化SW、日本福祉大学の学生さん、「笑いヨガ」の先生、VCなごや、支援センターの職員、ボランティア等多職種に参加が



東海市聚楽園の大仏  
 静かに東海市民を見守っている。

あり、在宅保健師会のメンバーも参加し、参加者全員が円陣となり和気藹々とした雰囲気の中、自己紹介と近況報告で始まりました。

## ●元学生ボランティアによるオーボエ演奏

「花は咲く」「風ふえ」の演奏に心安らぎ、オーボエの伴奏で全員が「花は咲く」を歌いました。しみじみとした歌声でした。



元学生ボランティアによる  
 オーボエ演奏



クラフトバンド小物

昼食はボランティアさんたちによるふるさとの懐かしい料理の「冬瓜の汁物」。具だくさんの温かい汁物に、ほっこりしました。

午後からは自由時間で、思い思いに「ハーブソルトづくり」「クラフトバンド小物づくり」を楽しみ、お茶飲み交流会では、お茶を飲み交わしながら、ぼつりぼつりと情報交換や「専門家によるなんでも相談」が計画されており、相談がある人も自由に相談ができるように配慮がされていました。最後に知崎先生の笑いヨガで大笑いし、次回の再会を約束し散会となりました。

## ●皆さんの声から

- ❖ 愛知県に来て十二年になる。新たな苦労がある中で一生懸命生きてきた。『また会おうね』が合言葉になっている。
  - ❖ 震災から十三年目、死ぬまでこの会に参加するつもりでいる。
  - ❖ 昔と違った町の感覚にめまいがするほど。お茶を飲む、酒を飲むことが楽しみである。
  - ❖ 方言がわからずに苦労したが、人は繋がれると思った。語り部活動をしている。
  - ❖ 手芸部の会に入り編み物を教えるもらっている。
  - ❖ 向こうに帰ったほうがいいのか悩んでいる。
- など本音が聞けました。



## 愛知県受入被災者支援要領

(平成二十三年六月策定)に基づいて愛知県は、受入被災者の方々に安心して生活していただき、その生活の再建等を支援するため全庁的な体制のもとで受入被災者を総合的に支援しています。この事業もその一環として開催されています。在宅保健師会は愛知県被災者支援センターの呼びかけにより初回から参加しています。

第二回研修会(オンライン研修)

令和五年九月十一日(月)

「オーラルフレイル予防で健康長寿を延ばそう」

愛知県歯科衛生士会

深見 亜津子氏



コロナ禍によりマスクで口呼吸になりやすく、口腔内乾燥や開口気味となることから口腔周囲の筋力低下が見られる。

今回は、高齢者のオーラルフレイル予防を中心に実技を交えて学習した。

1 高齢者の口腔状況は

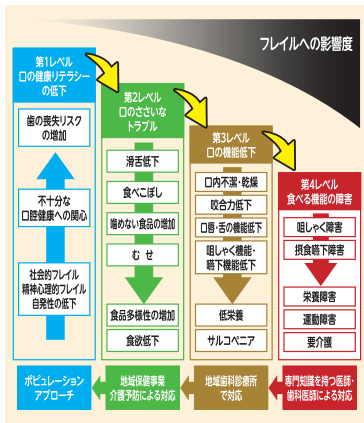
① 年次別後期高齢者の口腔状況は、二十本以上歯が残存している割合が上昇している。  
八〇二〇達成者は、令和四年に五一・六％に達した。

② 歯周ポケットを有する者の割合も多いため、左右両方の奥歯でしっかり噛むことができない。

年齢とともに些細な変化に気づきにくくなる。すなわち、歯が残っていてもきちんと噛んで食べることができるとは限らない。

2 フレイルは

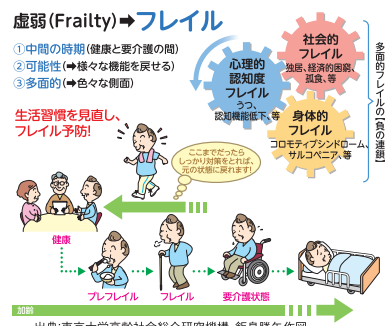
身体的・社会的・心理的認知的フレイルがあり、相互に影響しあう。



4 口腔機能低下症とは  
加齢だけでなく疾患や障がいなど様々な要因によって、口腔の機能が複

疫学的にもオーラルフレイルがある  
と総死亡リスクは二・二倍になる。

3 オーラルフレイルとは  
口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖が生じてしまうことに対して、警鐘を鳴らした概念をいう。口に関する些細な衰えを放置しないで適切な対応を行うことが大切である。



6 口腔予防体操

■5秒間または10秒間で「パ/タ/カ」をそれぞれ繰り返し発音させ、1秒当たりの発音回数を計測

■パ音は口唇、タ音は舌尖、カ音は奥舌の巧緻性を評価

■構音の明瞭さも観察する

■2019年1月時点での口腔機能低下症の診断では、いずれかの音節が6回未満/秒で該当ありとする。

パ タ カ

オーラルディアドコネシスによる口腔の巧緻性の評価

出典:歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版

① 質問紙1半年前に比べて固いものが食べにくくなったか、お茶や汁物でむせることがあるかなど。

② パタカラ(アプリ多数ある)

5 オーラルフレイルセルフチェック

① 質問紙1半年前に比べて固いものが食べにくくなったか、お茶や汁物でむせることがあるかなど。

② パタカラ(アプリ多数ある)

③ 嚥下機能(咽頭への送り込み)

④ 滑舌

⑤ 舌圧

⑥ 咀嚼機能(食塊形成)

① 食後にガムを奥歯(左右)、犬歯(左

右)、前歯と各十回噛むことで虫歯

予防、口周囲の筋力アップを図る。

② 割り箸を前歯で噛み、口角を十回引き上げる。

③ 舌で頬を押す。舌を口腔内でぐるりと回転させる。

④ ペットボトルキャップ一杯の水があれば口はすすげる。

残存歯が多いことだけでなく、口腔機能向上を目指し、オーラルフレイルを知っている人を増やすことが必要である。

⑤ 震災関連死因では四分の一が肺炎で亡くなっている。

⑥ 災害時や避難所生活は、口腔細菌が増えやすく、口のトラブルが起きやすい。

⑦ 防災グッズに歯ブラシ、口腔用ウエットシート、洗口剤、ガム、入れ歯用洗浄剤、入れ歯ケースが入っているか確認する。

⑧ 災害時の口腔ケア

7 多職種連携での取り組み

口腔観察シート(口臭の有無、むせることがある、口腔乾燥、食事時間がかかる他五項目)を医師やケアマネジャーが使ってオーラルケアや関連する潜在的ニーズを把握し、情報を共有することで早期介入を行うことができる。

① 震災関連死因では四分の一が肺炎で亡くなっている。

② 災害時や避難所生活は、口腔細菌が増えやすく、口のトラブルが起きやすい。

③ 防災グッズに歯ブラシ、口腔用ウエットシート、洗口剤、ガム、入れ歯用洗浄剤、入れ歯ケースが入っているか確認する。

## 「在宅における排便管理」



藤田医科大学 保健衛生学部  
皮膚・排泄ケア認定看護師  
小柳 礼恵氏

今回の研修は、「高齢者の便秘」について非侵襲性の高い超音波エコーをアセスメントとして取り入れている講師から学んだ。

### 1 便秘の概要

#### ① 高齢者の便秘

・高齢者の便秘有病率は、三十三・五%。在宅高齢者は五十六・九%と言われている。

・要因として、加齢に伴う腸蠕動運動の低下、ポリファーマシー(多剤服用が及ぼす影響)、腸内フローラの変化がある。

#### ② 便秘の定義

・「機能的便秘」は排便回数減少型・排便困難型、「器質性便秘」は、狭窄症・非狭窄症に分類される。

#### ③ 便秘治療に注目する理由

・便秘がある人の死亡率は、非便秘者に比べて高い。  
・排便時の怒責による循環器系への負担がある。  
・便秘は「慢性腎不全」の発症リスクを上げ、フレイルとも関係する。

#### ④ 便秘の病態

・食事量の減少等により便が少なく、薬剤等により大腸が動かない、便が出せない、出ない状態。認知症での排便困難や知覚障害も考えられる。

#### ⑤ 腸と脳の関係

・腸と脳は常に情報交換(脳↓腸↓微生物)し、腸内細菌を持つ方がストレスに対応できる。

・腸は消化だけでなく免疫系・内分泌系・神経系の働きが発達する重要な器官であり、便秘により役割の低下がある。

### 2 便秘のアセスメント方法

#### ① 便秘対策を取るべき対象者

・本来、体外に排出すべき糞便がある人が対象となる。

#### ② 画像診断の活用

・携帯型エコーを用いた画像評価がベッドサイドにおいて簡便に実施可能となった。看護師、理学療法士等の多職種が使用でき、便の貯留が可視化され、適切なケア治療

### 便秘のアセスメントへ

**ベッドサイド アセスメント方法**  
・排便回数・便の性状  
・腹部症状・フィジカルアセスメント

#### 確立された便秘アセスメント

非侵襲的なアセスメント方法であるが便の貯留が確認されないまま治療・ケア方法が決定されたり、対処されないことがある

**下剤、浣腸、排便** → 必要がない処置による苦痛・薬剤の持ち出し  
**対処されない** → イレウス・便秘の習慣化・不定期便処置

**画像**  
・X-P ・CT・ **超音波エコー**

・移動を伴う・侵襲性がある

#### 追加する便秘アセスメント

・ベッドサイドでのアセスメント方法と同時に便の貯留が可視化されることで適切なケア治療の提供が可能  
・医師以外、看護師、多職種が使用可能  
**既にアルゴリズムがありアセスメント可能**

の提供が可能となる。

### 3 治療・ケアの選択

#### ① 排便コントロール

・食事・水分摂取では、不溶性食物繊維(野菜・豆類・海藻類・きのこ等)は水分を吸収し便量が増加、蠕運を誘発する。水溶性食物繊維(ジャガイモ・トウモロコシ・熟した果実・ひじき等)は、腸内細菌により発酵し改善に繋がる。

#### ② 運動と休息

・便秘は座りがちな生活により誘発され、身体活動の低下が結腸通過時間の延長を招く。  
・運動と休息のバランスをとる。  
・活動が低下している高齢者は腹部マッサージや骨盤周囲の他動運

動を実施する。  
・便が出やすい排便姿勢は、洋式トイレでは背筋を伸ばして前傾姿勢で座り、足を踏み台に乗せて膝を高くする。

### お知らせコーナー

#### 令和6年度通常総会

■開催日時  
令和6年5月27日(月)  
総会/午後1時~  
■会場  
国保会館

総会後、活動報告・交流会を開催

### 新会員紹介

■名古屋市中 山中昌子  
■愛西市 能島頼子  
■大府市 加藤裕子  
■名古屋市中 上田いせの  
■一宮市 日栄和歌子  
■日進市 堀之内美奈子

### 編集後記

大地震や新型コロナウイルスの大流行が私たちが在宅保健師会の活動にも影響しています。こうした時こそ皆様と交流し、会の役割を考えていきたいと思っています。