



在宅医療は健幸医療

長尾 和宏

医療法人社団裕和会・理事長
長尾クリニック・院長

2年前に父親が癌で亡くなり、現在母親と同居している天童市にお住いの女性(51歳)からのご相談です。



お答えします！

コロナ禍で通常医療も逼迫しているので私の周囲でも同じような

一緒に住んでいる76歳になる母が3月に前足を滑らせ転倒し、圧迫骨折と診断されました。地元の病院でコルセットと骨粗鬆症のための注射を週一回行いましたが改善が見られず、MRIの結果、仙台の大学病院で手術の予定となりました。ただ、手術の日程は未定と言われ、今も待っている状況です。地元の病院からは母の神経痛がひどく辛そうだということで、安静のために入院を勧められましたが、入院はしたくないと言い、現在自宅療養中です。動くと太腿や足の指に強い痛みがあるようで、1日中テレビを見て過ごしておりますが、日に日に元気がなくなり、物忘れも激しくなってるようで、時々私や息子の名前を忘れたり、食事が終わつたすぐ後に「まだ」「飯を食べてない」と言ったりします。もともと神経質で、考え込みやすい性格の母なので、未だに手術の日も決まりず精神的に不安定になつていると思うのですが、認知症が進んでしまったのではと不安でたまりません。少しでも母が安心して落ち着けるようにしてあげたいのですが、ご教示のほど、よろしくお願ひいたします。

す。後者は「ペインクリニック」の専用ベッドで行います。まずは整形外科専門医に相談することをお勧めします。

しかし、基本的に痛みは「日にち薬」と考えてください。日々、少しずつ痛みが和らげば動く範囲を広げてください。

2週間～2ヶ月程度でかなり楽になり、それなりに動けるようになるはずです。

▼デイケアや訪問リハビリの活用

徐々に痛みが和らぎできたら介護保険を利用してデイケア(リハビリ付き)やデイサービスに出かけましょう。自宅にこもりっぱなしでは、寝つきや認知機能の低下が心配です。また、外に出ない日には、理学療法士に来てもらうリハビリをする訪問リハビリも依頼します。ケアマネさんと相談しながら介護保険の枠を上手に使いましょう。トイレまでの手すりを設置したり立ちあがりの補助器具や歩行器などをレンタルしましょう。

もし骨折前の要介護度が自立や要支援であるなら、市町村の調査

員に具合の悪い時を見てもらうと有利です。

主治医意見書を書いてもらう「かかりつけ医」に家族が黄色の予診票を渡しますが、困っていることをなんでも具体的に書いて渡すことが大切です。

骨折の場合は、「状態不安定」で6～12ヶ月の短期間という縛りがありますが、「要介護」と認定されるでしょう。

痛みが完全に収まつてからリハビリではなく、痛みがあつても多少和らいだら訪問リハビリなどのサービスをお願いしましょう。お母さまのように痛みの治療のための入院を嫌がる高齢者はたくさんいます。痛くても家に居たいのです。また入院したら面会もできないのが不安なのです。

圧迫骨折＝入院、とは限りません。在宅療養で乗り切る場合もいらっしゃります。入院するよりもその方が認知機能の低下がましだと経験的には思います。

▼早期からの車椅子散歩

なつても、外出までは少し時間がかかる場合があります。そんな時、

日の高い時間帯に車椅子で散歩する、とてもいい気分転換になります。紫外線を浴びることでビタミンDが活性化され骨訴しよう症が改善します。さらに朝日を浴びれば体内時計がリセットされ昼夜逆転が改善し睡眠の量と質が改善します。なによりも認知症やうつを予防するためには車椅子でもいいから、可能な限り早期から屋外を散歩することが大切です。

私は天気の良い日には午前と午後の2回散歩を勧めています。この季節には車に乗せてドライブもいいですね。また、家に居ても日中はできるだけ日当たりのいい場所で過ごしてください。

痛いからと暗い部屋に閉じこもり寝てばかりいるとすべての機能が急激に低下します。たとえベッドに寝ていても日中は窓を開けてください。暑くもなく寒くもない初夏は屋外に出やすい季節です。さすがにコロナが心配でしょうか、人混みを避けて、公園や河原や神社などあまり人気のない自然が豊かな場所を探しましょう。

の近くに必ずあるはずです。

▼かかりつけ医を探そう

コロナ禍を契機に「かかりつけ医」が注目されています。発熱相談やワクチンの個別接種の際に必ず「かかりつけ医」という言葉が出てきますよね。かかりつけ医の明確な定義はありませんが、ひとつだけ言えることは日本では患者側が「かかりつけ医」を選べることです。

国民皆保険制度の柱のひとつはフリーアクセス。医者は患者を選べません(医師法19条の応召義務)が、患者は医師を選び放題なのです。

貴方のお母様のかかりつけ医はどんな方でしょうか? 往診もしてくれますか? 圧迫骨折も診てくれますか? 主治医意見書を書いたらケアマネを紹介してくれますか?

つまり、かかりつけ医によってお母さまの運命は天と地ほど変わってくるのです。今のかかりつけ医が満足でなければ、是非、貴方とお母さまに合うかかりつけ医を探しておいてください。

脊椎の圧迫骨折の痛みで一時的に寝たきりになる方がおられます。寝返りでも痛い場合は痛み止めを使います。

胃に負担があるので必ず胃薬を併用してください。胃が弱い方は痛み止めの座薬を頓服として使う場合があります。

一種類の痛み止めだけで不十分な場合は、鎮痛補助薬や痛みを感じる脳に作用する薬を痛みが軽減するまで併用することもあります。湿布も有用ですが、保険診療では一回の処方で10袋までと決められています。ただし骨粗しょう症の薬は痛み止めではありませんから痛みに対して即効性は期待できません。

腰部固定帯(簡易コルセット)が非常に有効です。医療機関などで調達してください。食事で椅子に座る時や室内を移動する際に着用する痛みはかなり軽減します。通常、夜間睡眠時には外してください。それでも激しい痛みがある時は、トリガーポイント注射や硬膜外ブロックをする場合があります。

最近テレビで紹介された長尾クリニックのコロナ対応

・TBS「報道特集」(2021年4月24日)



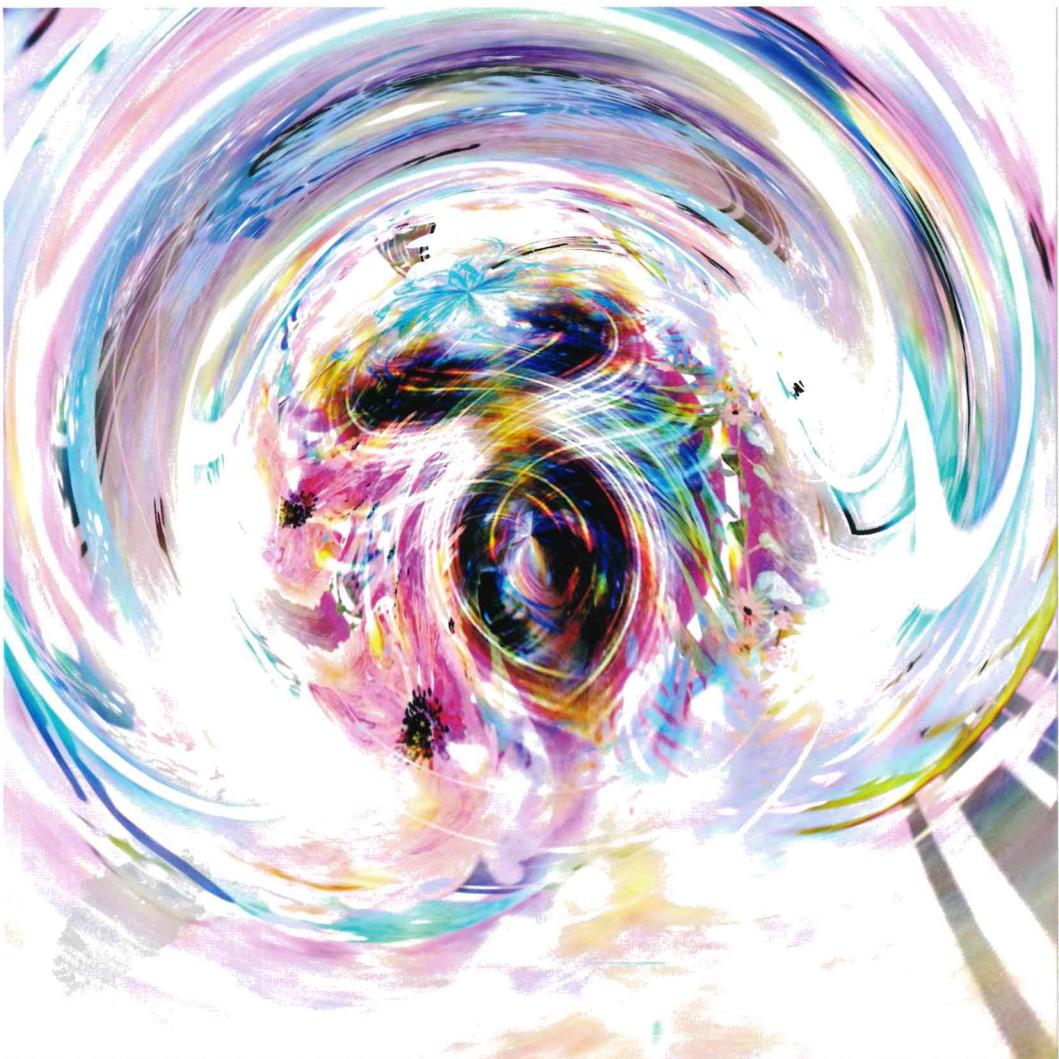
・読売テレビ「ミヤネ屋」(2021年4月30日)



きらめき
プラス

Volunteer

2021 June Vol.89



デイサービス界の貴公子
安西 祐太

どんな人だって主役になれる!
吉原 廣