

## 広報 第五号

## さくら前線

## 「看取り」の場としての在宅



院長 茂呂 勝美

さくらライフ江戸川クリニック

近年、高齢者人口の増加とともに、亡くなる方の人数も急激に増加してきています。また、現在、多くの方が病院で亡くなっている反面、最後を自宅で迎えたいと考えている方が多いのも事実です。

自宅で最後まで過ごすのは、敷居が高いと考えて、はじめからあきらめる患者さんがいますが、経験豊富な医師、看護師、ケアマネージャー、ヘルパー、薬剤師等の多職種がそろえば、病院で過ごす以上のことができるかもしれません。もちろん入院中のような高度な検査、治療を継続することは不可能ですが、在宅看取りでしかできないことも多いと思います。家族が寄り添えるというだけではなく、ペットと一緒に過し

たり、好きなものを食べたり、飲酒や喫煙といったこともできるのです。

必然的な死から逃れることはできません。しかし、患者さんや家族の希望や幸福を考え、満足し納得しうる人生の最終段階を過ごせたら、その患者さんは決して不幸ではないと考えています。また、それにかわったすべての業種の人々も、質の高い看取りができたことへの満足を感じることができるはずですよ。

さくらライフでは、そういったチームが組める人材がそろっており、今後多業種の方たちと一緒に仕事をしていきたいと思えます。

## 施設紹介



新緑の色増す季節になりました。月日が経つのは早いもので、さくらライフ江戸川クリニックは2016年に江戸川区中央に開院し今年で4年目を迎えます。当院は訪問診療（在宅診療）に特化した専門クリニックです。



## 当クリニック（在宅診療）の特徴

- 訪問診療に特化
- 通院困難な方以外でも無理に全てを訪問診療に切り替えず専門医への外来通院を継続される場合でも訪問診療可能
- 診療科目は内科・精神科・心療内科
- 訪問エリアは江戸川区全域・葛飾区全域
- 月2回程度（2週間に1回）の定期訪問
- 24時間 365日対応
- 体調の急変時や休日・夜間でも必ず連絡に応じいつでも往診の出来る医療体制
- 他の医療機関・訪問看護ステーションをはじめ、ケアマネージャー・薬局・介護・福祉など在宅療養に関わるすべての業種スタッフとの連携を重視しています。
- 訪問診療のための交通費は不要です。

※他院にてお断りされた患者様も  
まずは当院までご相談ください。

患者様が最後まで住み慣れたご自宅等で希望に沿ったご自分らしい生活を「安心」して送れるよう微力ながら療養生活をサポートさせていただきます。患者様の「心配・困り事」「家に居たい」を支えます。



栄養課だより

『高齢者の低栄養とフレイル』

管理栄養士 針塚 美恵

国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー量と栄養素量の基準が示されている「日本人の食事摂取基準」が5年ぶりに改定となりました。

今回の改訂で食事摂取基準の目的に高齢者の低栄養・フレイル予防の視点が追加されました。これは、超高齢社会における栄養の問題として、健康寿命の延伸や介護予防の視点から、過栄養だけでなく、75歳以上が陥りやすい低栄養の問題の重要性が高まっているからです。

フレイルとは加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起しやすくなった状態。わかりやすくいうと要介護に至る手前の状態です。低栄養との関連も極めて強いと言われています。

簡単フレイルチェック

3つ当てはまったら、フレイル。1〜2項目はフレイル前段階です。

□ 体重の減少(6ヶ月で2〜3kg以上減っていたら要注意)

□ 以前より疲れやすくなった

□ 日常生活活動量の減少(最近趣味などで出かけるなくなった)

□ 歩行速度の減弱(横断歩道を青信号で渡りきれない)

□ 筋力(握力)の低下(2リットルのペットボトルなどを運んだり、蓋を開けるのが大変になった)

高齢化に伴い身体能力が低下すること全般をフレイルと呼ぶが、その中で筋力の減少、筋肉量の減少をサルコペニアといい、転倒予防、介護予防の観点からも重要です。

フレイルを予防する為の食事のポイント

① 3食しっかり食事を食べましょう

欠食すると1日に必要な栄養素が摂りきれなくなってしまう。筋肉の減少にもつながります。

② たんぱく質は毎食摂りましょう

肉・魚・大豆製品・卵には筋肉量の維持に必要なたんぱく質が多く含まれています。一日に必要なたんぱく質量は体重×1.0〜1.2gとなつていきます。(図を参照)

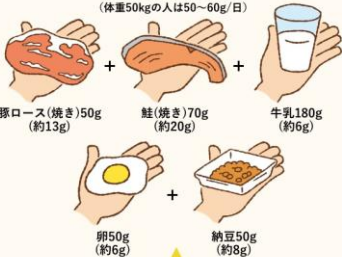
※腎機能障害の方は、個々の病態に応じて設定する必要がありますので、主治医に相談しましょう。

新型コロナウイルスの影響でフレイルが加速している方も多いかと思えます。感染予防をしながら運動・栄養・人とのつながりを意識し、フレイル予防を続けましょう。



1日に必要なたんぱく質の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は  
[1.0〜1.2(g)]×体重(kg)  
(体重50kgの人は50〜60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※( )内はたんぱく質の目安

診療案内(6月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	瓜田	於川	於川	於川	於川 ※1	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	真木 (群大)	関 (群大)	休診	中澤 (群大)	笹口 ※2	(群大)
	午後						休診

- ※1 第1・3金曜日(5日・19日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。
- ※2 第1・3金曜日(5日・19日)は、外科休診となります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はご相談ください。
- ◆ 6月休日当番医は、14日(外科)・28日(外科)となります。
- ※ 外科医師交代  
成澤⇒真木(月)

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで  
/ 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会  
吾妻郡中之条町伊勢町 782-1  
TEL: 0279-75-3011  
FAX: 0279-75-3299  
URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>