

あおぞら

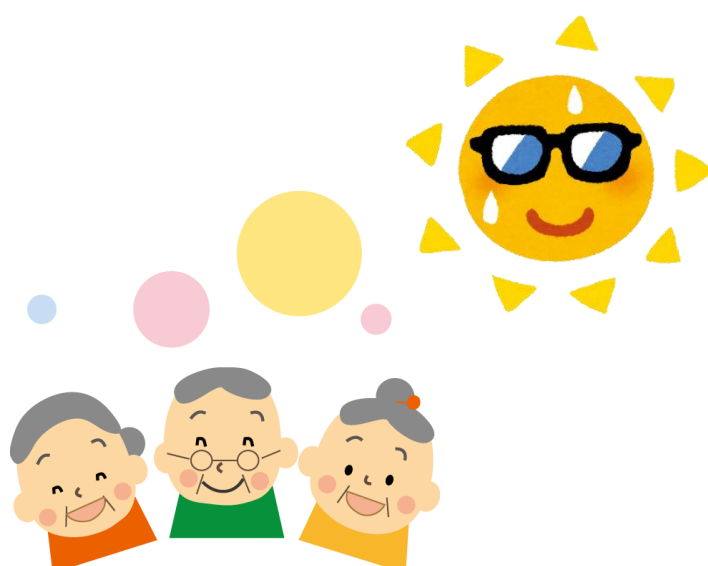


◎特集 1

介護保険について

◎特集 2

紫外線に気をつけよう



介護保険について

介護保険が社会保険の仲間入りをしてから17年が経ちました。

そこで今回、実際に介護保険を利用した場合の流れを例に沿ってご紹介いたします。（登場する人物・背景は全て仮定です）

太郎さん85歳の場合

太郎さんは奥様・長男ご夫婦と4人家族です。1か月前に風邪をひいてから体力が落ちて外出する機会も減り、自宅で寝て過ごす日々が多くなってきました。

家の中でもベッドから立ち上がるのがやっつこの状態で、先日はトイレに間に合わずズボンを汚してしまいました。

この太郎さんの様子に奥様は心配になり、かかりつけの診療所の医師に相談したところ、介護保険の利用をすすめられました。

そこで介護保険料手続きの説明を受け早々に申請をしました。

【ケアマネジャーの選定】

約1か月後に要介護1と介護保険の結果が送られてきました。

同封されていたケアマネジャー事業所一覧表より、すぐ近くの事務所に電話をかけました。

早速ケアマネジャーが自宅に太郎さんの様子を見に来てくれました。

太郎さん・奥様・長男ご夫婦はケアマネジャーに普段の生活の様子を話し、それに沿った利用できる介護保険サービスを教えてもらいました。

また、「ケアプラン作成を依頼する」という契約を結びました。



【ケアプランの作成】

ケアマネジャーは太郎さんの生活について、次のように考えました。

・寝ている時間が長いので、外出する機会が欲しい。

・ベッドから立ち上がりにくいのでトイレに間に合わないことがある。

・外出用に杖があると便利なので借りたい。

ケアマネジャーは利用できる介護保険サービスを「ケアプラン」というプリントにまとめて自宅へ説明しに来ました。

- ・週1回デイサービスを利用する。
- ・デイサービスで昼食と入浴も行う。
- ・自宅でも体を動かすために、訪問リハビリを週1回利用する。
- ・ベッドからの立ち上がりがしやすいように、ベッド脇に置き型手すりを設置する。
- ・外出用の歩行補助具（杖）を借りる。

太郎さん・ご家族ともぜひこれらの介護保険サービスを使いたい、と「ケアプラン」にサインをしました。

【担当者会議・契約（カンファレンス）】

福祉用具のそれぞれの担当者とケアマネジャーが自宅に来て下さり、「担当者会議」が行われました。

いつ・どんな介護保険サービスを使うのか、太郎さん・ご家族の都合を伺いながらスケジュールを決めます。

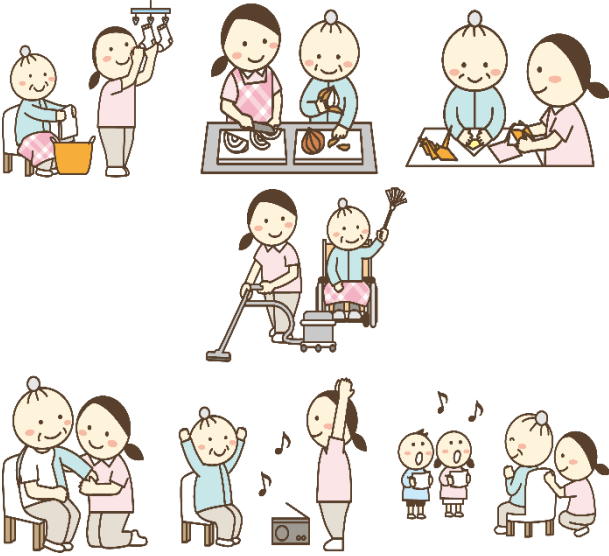
それぞれの担当者から利用に関する説明を受け、契約を結びました。

★契約したサービス・ケアプラン★

デイサービス 毎週火曜日

訪問リハビリ 毎週金曜日

福祉用具 搬入され利用開始



【介護保険サービスの利用開始】

福祉用具が自宅に届きました。

次の週からはデイサービスと訪問リハビリが始まりました。

デイサービスは自宅まで車で迎えに来てくれました。昼食と入浴を済ませて、自宅に戻ってきました。

若い男性職員と話が弾んだようで、「最近の若者でも話が分かる人がいるんだね」と嬉しそうに奥様に話していました。

訪問リハビリでは、男性スタッフが自宅に来てくれました。

太郎さんの体の動きを確認し、ベッドからの起き上がりや足踏み運動から始まり、自宅周辺の散歩をしながら無理なく歩く練習を行うことになりました。



【介護保険サービスの見直し】

1か月後、ケアマネジャーが太郎さんの様子を伺いに自宅に来ました。

太郎さんは、以前より体が動かしやすくなり、デイサービスも楽しめているので、本人の希望もあり、デイサービスを週2回の利用に変更しました。

新しいケアプランを作成し、また自宅訪問する約束をしました。

以上簡単ではありますがですが介護保険サービスの利用の流れを追ってみました。

皆様から集められた介護保険料を活用する社会制度の為、事務手続きが必要だったり、利用開始までにある程度の時間がかかることを知っておいていただけたらと思います。

今回はほんの一例として挙げましたが、他にも色々な介護保険サービスがあります。詳しくは、お近くの地域包括支援センターや医療ソーシャルワーカーへお気軽にご相談ください。

Toda Medical Group

第51回 田園調布中央病院 地域医療公開講座

介護保険制度について

平成29年8月22日(火) 10:00 ~ 11:00

参加費無料 定員20名

講師 田園調布中央病院 院長 社会福祉士 石山 千恵

会場 野村證券 田園調布支店 ラウンジ 〒145-0071 東京都大田区田園調布2-62-3 TEL: 03-5483-2011(代表)

お申し込み・お問い合わせ ☎ 03-3721-7121(代表) 田園調布中央病院 担当: 総務課 中井

電話受付時間: 平日 9:00 ~ 16:30 土曜日 9:00 ~ 12:00

※当日無断のキャンセルは、当院ホームページを通じて掲載し、必ずあらかじめご了承ください。

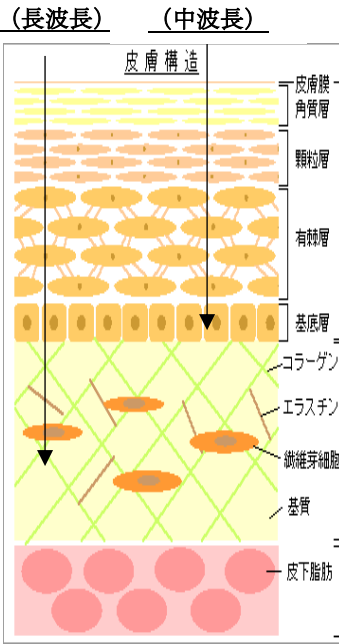
紫外線に気をつけよう

皮膚科 西井由紀子

太陽は地球上の生命に多くの恩恵を与えてくれています。一方で太陽光線に含まれる紫外線には、十分注意しなければなりません。

紫外線は波長の長さによって短波長、中波長、長波長に分けられます。

オゾン層での吸収があるため地上に到達するのは中波長と長波長のみです。中波長は表皮の基底層まで、長波長は真皮中層まで到達し表皮細胞や繊維芽細胞にさまざまな影響を及ぼします。

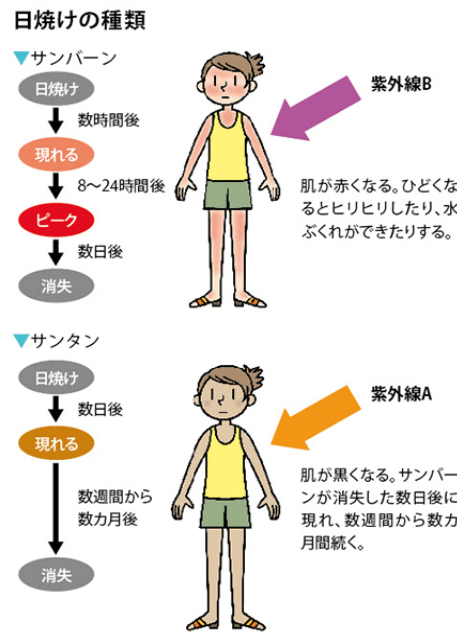


紫外線による皮膚障害には急性障害と慢性障害があります。

急性障害には「日焼け」があり、サンバーンとサンタンに分けられます。

サンバーンは1日のうちに赤くなる反応で、白い肌の人に起こりやすいです。

サンタンは徐々に褐色の色素沈着が起こってくる反応です。



紫外線だけでなくも敏感に炎症を起こす「光線過敏症」は日焼けに似ている為鑑別が重要です。最も多い原因は、内服薬によって起こる光線過敏型薬疹です。

慢性障害には「光老化」と「光発癌」があります。紫外線は細胞核内のDNAにさまざまな傷を作ります。

「光老化」
紫外線に対抗するために表皮細胞内では、紫外

線吸収作用を持つメラニン色素が細胞核の上に集まり、DNAを守る役割を果たしています。このメラニン色素が増加した状態がシミです。

また紫外線は活性酸素やサイトカインを生じ、コラーゲンや弾性繊維の構造を変化させ深いしわやたるみを作ります。これが「光老化」です。

「光発癌」

紫外線のDNA障害で最も厄介なのは皮膚癌の発生です。紫外線は癌抑制遺伝子に障害を及ぼすことにより細胞の癌化を発生させます。

日本で紫外線量が増えるのは5〜8月で、曇りの日でも晴天時の70%、雨天でも30%の紫外線が降り注いでいます。

「紫外線予防」

帽子や日傘もありますが、最も有効なのは、日焼け止めクリームの使用です。30代になってツケが回ってこないように、幼児期から日焼け止めクリームを使用することをおすすめします。



発行 田園調布中央病院 広報委員会
編集 リハビリテーション科 片桐
看護部 小川