

新冠町の

医療と福祉の情報誌

わ
WA ・ わ
輪 ・ わ
WA!!



作： 大塚 久子 氏

にいかっぶん放浪記 シリーズ 10

地域包括支援センターって何？

- ・透析特集
- ・WA・輪・WA！！ 相談室
- ・医学辞典
- ・町の元気者

≪「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA！！」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。≫

2021年7月

第 11 号

地 にいっくん放浪記 シリーズ 10 域包括支援センターって何？

地域包括支援センター（包括）には、どんな人がいてどんなことをしているのかインタビューしてきたよ。



Q. 包括の役割や支援の内容は何ですか？

A. 様々な面から高齢者をサポート。

包括には高齢者の暮らしを地域でサポートする役割があります。介護だけでなく、医療、福祉、保健など様々な分野と連携し、高齢者やその方を支援する方々の様々なお悩みに対応します。



地域包括支援センター 支援の4本柱

介護予防マネジメント：介護予防教室の実施。要支援の人の介護サービスの利用支援。

包括的・継続的ケアマネジメント：ケアマネジャーの支援。

総合相談：高齢者の生活上の困りごとに対して、総合的な相談に対応。

権利擁護：消費者被害や虐待の早期発見や予防、成年後見制度利用の支援。

他にも…在宅医療・介護の連携、地域ケア会議の主催、認知症への対応など
少子高齢化が進むにつれ、包括の支援の範囲はどんどん広がっています。

Q. 包括にはどんな人が働いているの？

A. 3種類の専門職がいます。

包括には3つの職種の配置が決められており、新冠の包括には3人の職員がいます。高齢者の様々なお悩みに対応できるよう、それぞれの強みを生かし、協力して相談に応じます。

	主任ケアマネジャー	社会福祉士	保健師
得意分野	関連職種との連携作り ケアマネや、サービス事業者との連携、地域ケア会議実施など。	権利擁護 消費者被害、虐待問題、成年後見制度など。	介護予防や体調管理 体力や認知機能などの維持・増進の支援など。
	 高橋 昌嗣		  柳澤 沙織 仙波 明子

Q. 具体的には何をしているの？

A. 一言で表現するのは難しい！

包括の役割は様々に変化しています。仕事内容も日によって様々です。

保健師 仙波のとある 1 日

時間		時間	
8:30~	【介護認定調査】 前日行った認定調査の記録を作成。	13:00~	【サービス担当者会議】 介護保険サービスの利用者宅へケアマネ等と訪問。今後の支援の話し合い。
9:30~	【住宅改修（介護保険サービス）】 手すり等の設置のため業者と訪問。	14:00~	【病院の受診】 一人で受診が困難な方の付き添い。
10:00~	【WA・輪・WAの取材】 町の元気者の記事作りで訪問。	15:00~	【家庭訪問】 体調確認のため訪問。
11:00~	【脳の元気アップ】 問題集の作成や丸付け。	16:00~ 17:15	役場に帰庁後。電話相談の対応や事務作業等。

高齢者に関する様々な相談に応じて、家や病院に行くなど、外に出かける仕事が多いです。

介護予防の教室や、介護保険のサービスに関すること、介護や医療について知ってもらうための広報誌作りなど、高齢者の暮らしをあらゆる側面からサポートできるよう、ケアマネジャーや介護保険のサービス事業者、民生委員、病院など、様々な方々と連携して仕事をしています。

Q. 相談はどうやってするの？

A. 電話や窓口へ。自宅訪問もします。

相談のスタートは電話や役場の窓口ですが、実際に家に行って生活の様子を確認させてもらうことが多いです。
本人ではなくても、ご家族やご近所からの相談も対応します。
どんなことでも高齢者に関することで、困ったときにはまず包括に相談を。

困ったらまず相談！！
包括では解決できないことでも、適切な対応先につないでくれるよ。



【新冠町地域包括支援センター（保健福祉課介護支援・介護予防係）】

場 所：新冠町字北星町3-2 新冠町役場 1階3番窓口

電 話：0146-47-2113

担当者：高橋・柳澤・仙波

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子

意外と知らない?! 透析特集

耳にすることはあるけど、実は詳しく分からない?! そんな透析を特集します。

1. 透析が必要な理由? ~透析は、腎臓機能の代替治療~

透析は低下した腎臓の働きを補うための治療法です。
では、腎臓にはどんな機能があるのでしょうか?

腎臓の機能（一部）

尿を作る…尿毒素を排出
水分・イオンの調整…ナトリウム、カリウムなどを調整
血圧調整…血圧を上げたり下げたりする物質を作る
血液を作る…赤血球を作るホルモンを生成
骨を強くする…ビタミンの活性化

肝心要（かんじんかなめ）
は肝腎要とも書くよ。腎臓
がとても大切な臓器だとわ
かるね。



このように、腎臓には様々な働きがあります。
透析で補うことができるのは、「尿を作る」「水分・イオンの調節」機能のみです。

2. 透析の種類 ~透析は大きく分けて2種類~

透析と言われてイメージするのは病院で実施する血液透析が多いでしょう。
実は、透析には自宅でできる腹膜透析というものもあります。

【透析の種類】

① 血液透析

機械で直接、血液中の老廃物を排出する。



② 腹膜透析

腹膜を利用し、血液中の老廃物を排出する。

透析は長く続く治療です。違い
を理解し自分に合った透析方法
を選びましょう。



透析には大きく分けて2種類ありますが、日本では**血液透析**をしている人が大半です。
対象者の体の状態や年齢などに応じて適した透析方法を医師と判断することになります。

【2つの透析の違い】

	血液透析	腹膜透析
実施前に必要な手術	腕などにシャント(動脈と静脈の血管を繋いだもの)を作成	腹部に管(カテーテル)を挿入
透析頻度	週に3回程度	毎日
透析場所	医療機関	自宅や会社、学校など
透析による拘束時間	1回4～5時間程度	1回30分程度を1日4～5回など、様々
透析中の問題点	注射針を刺す痛み、血圧低下、頭痛、吐き気など	お腹のはり
日常生活	シャントを圧迫しない(バッグを腕にかけない、腕枕しない)。旅行時は旅行先の透析病院を予約する必要がある。	管の出口部分を清潔に保つ(感染症の予防のため)。旅行時は透析液などの必要機材を運ぶ必要がある。

3. わが町の現状～透析患者さんは全国と比べて・・・～

新冠町には何人くらい透析を行っている人がいると思いますか？
全国と比べて多いのでしょうか？少ないのでしょうか？

日本で透析を受けている人は344,640人で、国民の366人に一人が透析患者です。新冠町の人口は約5,500人なので、15人の透析患者がいる計算となります。しかし、実際には約25人が透析を受けていました。全国よりも1.7倍も**多い**割合となります。(数値はすべて2019年末時点)

4. 透析にならないために～悪くなった腎臓は、もう治らない?!～

悪くなった腎臓は改善しないと思っている方が多いですが、実はそうではないのです。

腎機能改善のポイントは**早期発見・早期治療**!!悪化が初期の場合は、治療で良くなる可能性が残されているのです。

腎臓は機能が低下してきても体調の変化が出にくく、気づいた時には重症となっている場合があります。腎機能の悪化に早く気付くには、採血や尿などの検査が必要です。**特定健診**や、病院への**定期的な受診**で異変に早く気付くことが大切です。

透析が必要となる原因の第1位は「糖尿病」です。糖尿病にならないために食事や運動にも気を付けましょう。

早期発見・早期治療がポイント。
健診や定期受診で、腎臓機能の悪化にいち早く気付けるようにしましょう!!



【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子

WA・輪・WA!! 相談室

地域包括支援センターや、ケアマネジャーのもとには、様々な相談が寄せられます。「相談室」では、相談の一部をご紹介します。似たようなお悩みを持つ方の参考になると幸いです。

今回のご相談

80歳代の夫婦2人暮らし。妻には検査入院の予定があります。
妻は「夫は家事ができないし。どうしたらよいの?」と不安を感じています。

「頼れる人はいますか？」

いない時は包括に相談を！」

近所の家族や知人に頼ることを第一に考えると思います。頼れる方が無い時は、**地域包括支援センター**に相談してみましょう。介護認定の有無に関係なく対応可能です。

困ったときには、介護保険に頼りがちですが、介護保険には「できることは自分で行う」（自立支援）という特徴があります。まずは自分でできることを見つける→できない部分は家族や地域サービスで補う→更に足りない部分は介護保険を利用するという進み方になります。

ちなみに、この場合に利用できる地域サービスとしては、『ふれあい夕食』があります。

新冠町社会福祉協議会
指定居宅介護支援事業所
浜野ケアマネジャー



「できる度合いによって サービスを使い分けて」

「食事の確保ができれば大丈夫」という場合は『ふれあい夕食』の利用はどうでしょうか。夕食を自宅まで届けてくれ、安否確認にもなります。

「一人での留守番は心配」という場合は、『ショートステイ』の利用をお勧めします。ショートステイの利用には介護保険（要介護認定）が必要です。で、「いざというとき頼る所がない」という方は早めの認定申請をお勧めします。

ケアプランセンター
おうるの郷新冠
杉山ケアマネジャー



～さらに詳しく～

ふれあい夕食とは？

夕食を自宅まで配達するサービスです。
介護認定を受けていなくても利用できます。
1食350円～。毎日配達可能です。

ショートステイとは？

恵寿荘などの施設に、短期間宿泊するサービスです。介護認定を受ける必要があり、介護度によって泊れる日数が変化します。

お悩み募集中

☎ 0146-47-2113

皆さんがお持ちの疑問・質問にお答えします。
相談のある方は地域包括支援センターまでお電話ください。

【担当】浜野ケアマネジャー、杉山ケアマネジャー



今回のテーマは…

熱中症

監修：新冠町立国民健康保険診療所

マスクが欠かせない状況下、例年以上に熱中症に注意が必要です。熱中症について、再確認しましょう。

症状は？

めまい、立ちくらみ、だるさ、嘔吐、頭痛、筋肉痛など。ひどいときは意識がなくなり命が危険になることも。

原因は？

体温を下げようと血管が広がり汗をだします。すると血圧がさがり脳への血流が悪化しめまいや立ちくらみが出ます。



予防法

- ①暑さを避ける→直射日光を避け、外では帽子や日傘の使用や濡れたタオルを首に巻く。
室内では、エアコンや扇風機の使用。
- ②こまめな水分の補給→コップ1杯を一日10回程度に分けて喉が渇く前に飲む。
※コーヒー・緑茶・アルコール類ではなく、利尿作用の少ない、経口補水液（OS1）やスポーツ飲料・麦茶等がおすすめ。
- ③塩分の補給→塩あめや梅干し等がおすすめ。※食べすぎ（塩分のとりすぎ）に注意！



熱中症の応急処置

- ①涼しい所で横にする→風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内へ。
休ませるときに足を10センチ程高く。
- ②脱衣と冷却→衣類を脱がせて体内の熱を逃がす。
太い血管の通る首や脇の下、もものつけねをアイスノン等で冷やす。
- ③水分と塩分の補給→意識がハッキリしない場合は無理に飲ませず医療機関を受診。

治療法・受診の勧め

水分補給と冷却で多くの場合は改善します。症状が改善しない場合は受診が必要です。意識がない、呼びかけへの返事がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



【担当】新冠町立国民健康保険診療所 会田 千皓



Jの元氣者



《今回の元氣者は…長濱 千工さん》

長濱さんは静内川合で11人兄弟の6番目として誕生。働き者の母親を見て育ち、22歳で新冠にお嫁にきてからも毎日一生懸命働いてくれました。現在は、息子さん夫婦と一緒に暮らし、孫一家も近隣にあり、家族に囲まれ穏やかな毎日を過ごしています。



長濱 千工 さん（98歳）
大正12年1月14日生まれ

Q. 元氣の秘訣は何ですか？

A. 食べること！

3食おいしく食べています。息子夫婦と一緒に食べるので、お肉でもなんでも、色んな食材をよく噛んで、よく食べています。

あっちに打つ
んだよ～

ゲートボールは
60歳代から続け
ています。



出かけられない
ときは、家で脳トレ
問題をします。



Q. 心掛けていることはありますか？

A. なんでもやってみる！

元々は内気な性格なので、あえて外に出るようにしています。70歳頃にやっていた「家族の健康を守る会」はとても勉強になりました。現在もいきいき大学やゲートボールなど、積極的に外出しています。最近は集まる機会が減っていますが、畑や庭の手入れなど動くようにしています。

Q. 今後の目標をお聞かせください

A. いつまでも動けること！

好きなことを自由にできるためには、動けることが大事だと思っています。メロディーバスに乗って出かけるのは億劫なこともあります、「自分のため」、「リハビリなのだ」と思って、出かけています。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA！！」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

数年前、母校に行く機会があり、保健師の先生と話をしました。町の高齢者数を聞かれ答えると、「全員の顔と名前を覚えられるわね」と一言。保健師は顔を覚えられることが第一歩と思っていましたが、相手を覚えることも大切だと、当たり前のことですが身に染みた瞬間でした。気軽に相談できる相手になれるよう顔馴染みの関係づくりを心がけています。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子