

HOTでホッと!

2017年5月 第36号

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター

呼吸器看護専門外来 竹川幸恵

療養日誌を使って

自己管理をしましょう

慢性疾患看護専門看護師

竹川幸恵

春爛漫の美しい季節から若葉萌える清々しい好季節が続いています。「春爛漫」とは、春の花が咲き乱れ光に満ちあふれた状態を表すことだそうです。光あふれんばかりの美しい花や草木の眩しい緑が、心を元気づけてくれることが多いのではないのでしょうか。

当センターは、春を迎え当センター名物の桜のアーチが咲き誇る中、「府立呼吸器アレルギー医療センター」から「大阪びびきの医療センター」と改称いたしました。患者さんや他施設の医療者の方から、「呼吸器が専門ではなくなるのか?」と尋ねられることがあります。大阪府下における呼吸器医療の基幹病院として今まで通り機能し、高度で専門的な医療・看護を提供いたします。看護専門外来の看護師も、患者さんが光に満ちあふれた気持ちで過ごすことができるよう、ともに考え、頑張っていきたいと思えます。

さて、今回は、心身ともに安定した状態を長く、光満ちあふれた状態で過ごすために療養日



誌を使って自己管理をされている東さんのお話です。東さんは、体温や血圧だけでなく、食事摂取量や睡眠状況など大切な生活状況、抗生剤や頭痛薬を飲んだ日などを、タブレットの療養日誌につけておられます。看護外来では、それを見ながら東さんの状況を一緒に振り返っています。何かおかしいなという感覚と、息切れがいつもより強い、食欲がないなど少しの変化を、患者さんご自身が異常だと捉え、適切に対応することが大切です。急性増悪(普段に比べて急に症状が悪化する)の徴候は、人それぞれ異なります。簡単な日記帳で構いませんので、ぜひ療養日誌をつけていただき、看護外来と一緒に振り返りながら自己管理能力を高め、急性増悪を防ぎましょう。

緊急時の対応イメージが

できていますか

呼吸ケア指導士

桑原田真弓

最近では日本のあちこちで地震が発生し、ここ関西でも南海トラフ大地震がいつやってくるのか分からない状況にあると言われています。過去の災害から私たちは多くの教訓を得ていますが、それらは日々活かしているのでしょうか。

ある調査によると、在宅酸素療法を始めてからの不安や不満で最も多いものは「停電・災害時の不安」であったそうです。皆さんはいかがでしょう。

大地震などの大きな災害時に、身の安全の確保を優先することはもちろんのことですが、その中で大事なことは、慌てず落ち着いて対応することです。不安や恐怖感があると呼吸は早くなりがちです。呼吸がはやくなると呼吸困難が強くなる原因にもなります。慌てず、ゆっくり呼吸することが大事です。

次に、液体酸素を使用されている方は、自宅を離れることを想定し子機の充填を行います。酸素濃縮装置を使用されている方は、携帯用酸素ボンベの残量



患者さん撮影：富士山の芝桜

を必ず確認し、携帯用ボンベに切り替えます。いざというときに落ち着いて対応するために、酸素機器はどうしたらよいのか、どのように対応すればよいのかを日ごろからイメージし、家族との連絡方法、避難場所などについて話し合っておくことは過去の教訓からとても大事なことであると言えます。是非、この機会に今一度、停電や災害時の対応について考え、イメージしていただけたらと思います。わからないことなどありましたら、いつでも看護専門外来にお声かけください。



入浴において息切れを感じられた経験がある方もいらっしゃると思いますが、その要因は色々な動作の要素が多く、酸素を消費し呼吸を乱しやすいからだと言われています。その中でも、息切れを感じたり、血中の酸素飽和度が下がったり、脈拍が上がる、などが多い場面として、浴室から出て身体を拭く行程が挙げられます。

背景として浴室内での一連の動作を経て呼吸が乱れた状態が蓄積している、湯冷めをしないよう早く身体を拭きたいために急いでしまうことが考えられます。対策として、脱衣所に椅子を置いて一旦座って休憩する、冬場は暖房器具（引火防止のためストーブ以外がお勧めです）で脱衣所を温めておき、休憩する際には吸水を兼ねてバスローブをはおることが推奨されています。

バスローブに代わるものとして例えばガーゼ寝間着（浴衣寝巻き）や、バスタオル数枚使い、もしくは下半身にはタオル、上半身は使い込んでいい感じにクタクタになった（吸水しやすい）綿のパジャマかシャツをはおっても良いかもしれません。

息切れが少なくより生活しやすいうように実際にはこんなものを活用している！など皆さまの工夫を教えてください。患者さんの工夫で生活が改善できたことをお聞きすると私たちはとてもうれしです。また、より多くの方に工夫をお伝えしたいと思っております。

料理紹介コーナー 「レンジで減塩クリームシチュー」

管理栄養士 吉田由香利



呼吸器疾患をお持ちの方は、十分なエネルギーやたんぱく質を摂取する必要があります。加えて心不全の診断も受けられている方は、塩分の摂り過ぎは心臓に負担をかけるため減塩も心がけましょう。今回は、電子レンジで作れる減塩メニューを紹介します。コンロで作るときのようにダマになったり、焦げ付いたり心配もなく、簡単に本格的なクリームシチューが出来るのでぜひ作ってみてください。

〈1人分栄養量〉 約387kcal たんぱく質18.9g 脂質23.3g 塩分1.5g

<材料>2人分

ホワイトソース

- ・小麦粉 大さじ2
- ・バター 大さじ3
- ・牛乳 2カップ
- ・塩・こしょう 少々
- ・コンソメスープの素（顆粒） 小さじ1
- ・ブロッコリー 60g（小房に分ける）
- ・人参 30g（5mm厚さの輪切り）
- ・鶏ささみ 80g（約2枚・そぎ切り）
- ・玉ねぎ 100g（約1/2個・くし形切り）

※今回は600Wレンジ使用（500Wレンジをご使用の場合は加熱時間が1.2倍になります）

加熱時間は電子レンジの機種によって差がでる場合があります。様子を見ながら加熱時間を調整してください。

※レンジで加熱する際は毎回ラップでふたをしてください。

<作り方>

- (1) 耐熱ボウルに小麦粉とバターを入れ、レンジで1分加熱。取り出して泡立て器で混ぜ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。
- (2) レンジで3分加熱。
取り出して泡立て器で混ぜて、もう1度レンジで3分加熱し、取り出して塩、こしょうで調味し、コンソメスープの素を入れて混ぜる。
- (3) 別の耐熱容器にブロッコリーと人参を入れ、レンジで1分30秒加熱。
- (4) (2)に鶏ささみと玉ねぎを加えて混ぜ、レンジで3分加熱。
よく混ぜて器によそって (3) で加熱したブロッコリーと人参を加えて完成。

★上手に作るコツは、途中でよく混ぜることです。

今回のメニューでは、バターを多く使うことでコクや風味が増し、塩分の少なさを補っておいしく感じられるようになっています。このように、料理に脂肪を積極的に取り入れることは、カロリーアップと減塩の両方に役立ちます。バターの他に、ごま油・マヨネーズ・油揚げなども同様に活用できます。また、炒め物や揚げ物のように油を多く使う料理もおすすめです。