

# 輝く介護

第17号

2009年(平成21年)  
3月23日発行

特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構  
連絡事務所 〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内  
TEL0467(46)0788 Fax0467(46)0059  
<http://www.kamashien.com> e-mail [jimu@kamashien.com](mailto:jimu@kamashien.com)

## 市民公開講座

### 元気で長生き上手な薬の服用法

～自分の薬に関心を持ってみませんか！？～

去る平成20年12月9日に鎌倉市福祉センターで、薬剤師の長津雅則氏(鎌倉市薬剤師会副会長、当機構理事)を講師に、私達の身近な「薬のお話」をテーマに市民公開講座を開催しました。講演内容のポイントを紹介します。

#### セルフメディケーション

日本は世界一の長寿国ですが、病気や障害のない期間(健康寿命)をいかに延ばすかが現在の大きな課題です。自分の健康は自分で守るのが大原則です。ただし、自分勝手にやる、健康にいいことは何でもやる、ではなく、薬と健康の専門家である薬剤師に相談してください。

#### 薬(クスリ)とリスク、副作用と相互作用

ヒトは本来、自分で治そうとする力を持っています。薬は自然治癒力を手助けする化学物質で、体にとっては異物です。必要なものですが正しい使い方をしないと体にとってリスクになります。市販薬は効果が穏やかで副作用は少ないですが、医療用医薬品(処方せん医薬品)は効果が強いのが特徴です。副作用の主な原因は、薬の量が多い、薬同士の相互作用、薬と食品との相互作用(例えばアルコール、グレープフルーツ、牛乳等)があります。服用後、いつもと違う身体の状態に注意してください。

#### 薬は正しく服用(使用)しましょう

市販薬、処方せん医薬品共に、注意事項や説明書、薬袋を良く読んで、用法、用量、時間帯を確認することです。他に服用している薬が有る場合、アレルギー症状が出る方、妊娠している方は、まず薬剤師に相談することがベストです。「お薬手帳」は、使用している薬の履歴を表わす重要な記録です。薬には相性の悪いものもありますので、お薬手帳での管理が役に立ちます。

#### ジェネリック医薬品ってなに？

薬の名前は、商品名の他に成分を表わした一般名(generic name)があります。商品名は会社固有のブランド名で、一般名は薬の成分名です。ジェネリック医薬品とは新薬の特許が切れた後に発売される同じ主成分を含んだ薬で、一般(ジェネリック)名で処方される医薬品のことです。自己負担が少なく(3～5割安)、医療費の削減の意味からも注目されています。調剤薬局で相談して下さい。

#### 薬の保管は？

薬の保管場所として、よく冷蔵庫に入れますが、湿気は厳禁です。海苔、茶、煎餅等の缶が最適です。

#### 調剤薬局が提供するもの

調剤薬局は、医師が処方した薬を「買う」だけのところではありません。「調剤」という「医療行為」を買うところです。処方せんをチェックして薬をお渡ししていますが、時として、処方内容の不備、疑いがあります。この時は処方医に「疑義照会」を行いません。これが出来るのは薬剤師のみです。かかりつけ医同様に、納得できる「情報」を得られるなじみの薬局の選択が重要です。医療、健康関連の専門家である薬剤師の話に、もっと耳を傾けて欲しいと願っています。



# 高齢になっても一人になっても

## この町で暮らし続けたい・・・

高齢化の進展とともに、地域では高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が急増し、また、二世帯の同居世帯であっても、日中は一人暮らしの高齢者が数多く見受けられます。社会学者の上野千鶴子さんが書いた「おひとり様の老後」という本がベストセラーになったほどです。

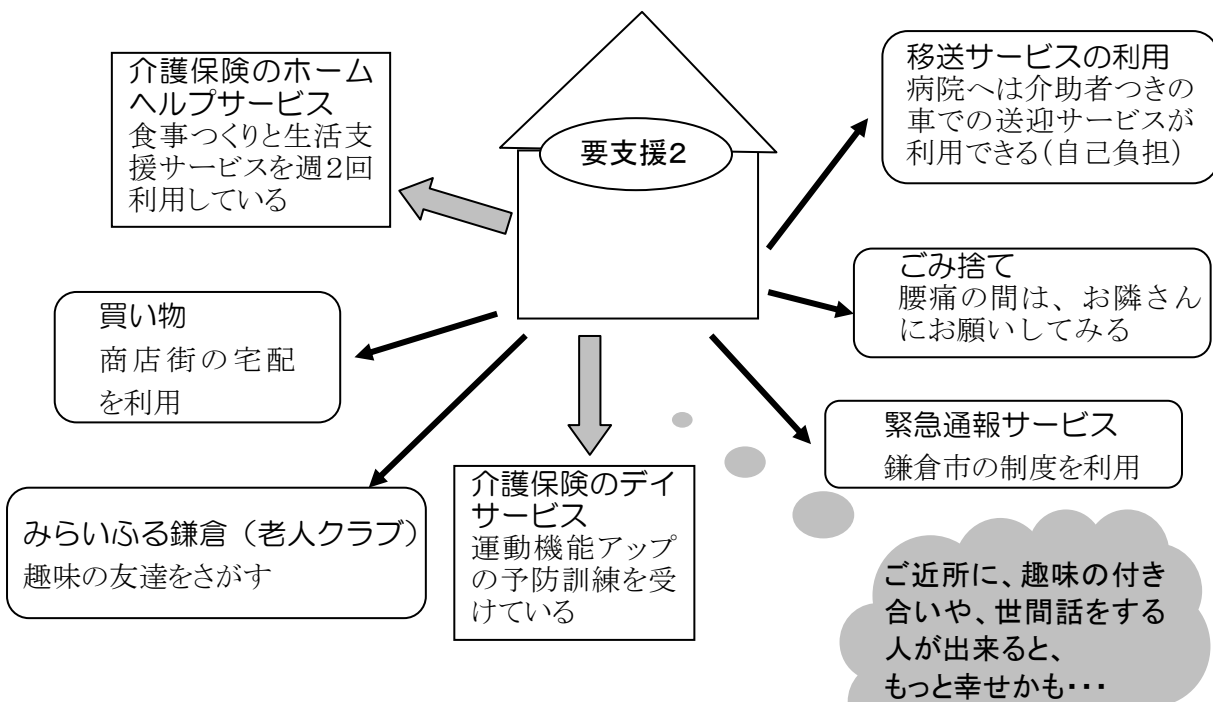
高齢者が“おひとり様”になった経緯は、配偶者との別居、子ども世帯との別居、未婚で生きてきたなど様々ですが、高齢者の側からは、子どもの世話にはなりたくない、頼らずにやれるところまでは頑張りたいという思いは強いようです。また、子ども側からの住みたくない、折り合いが悪い、住み慣れた家や環境から離れたくないなどの事情もあります。

何事もなく、健康な毎日を通しているときは、自由を満喫しての老後生活といえますが、病気や転倒して腰を痛めたときなど、一挙に生活の不安や不便さが押し寄せてきます。



### 配偶者の他界により、ひっそりと一人で暮らす高齢者

78歳の男性。娘は県外に住んでいるので、気ままな一人暮らしです。しかし、食事がおろそかになりがちで、栄養失調から緊急入院をすることもありました。最近、庭で転んでしまい、腰痛がひどくなり、病院に行きたいと思っているのですが・・・



娘の説得とヘルパーの励ましで、規則正しく食事も食べられるようになりました。おかげで生活全般に気力も出て、家の中の整理整頓もできるようになりました。ご近所にも声がかかけられるようになり、安心して一人暮らしを続けています。

# どうやって地域で暮らし続ける・・・

どうしたら、高齢でも、一人暮らしでも、要介護でも、障害があっても、自分らしく、そして、人として尊厳をもって暮らし続けられるでしょうか。住み慣れた地域で、顔馴染みの人たちに囲まれて、暮らし続けられるでしょうか。

高齢になって日常生活に手助けが必要になったときには、地域の様々なサービスや手助けを利用することで、より良い生活を送ることが出来ます。地域の中には介護保険制度による公的なサービス(フォーマルサービス)だけでなく、NPOやボランティア・地域住民によるサービスや事業者による介護保険制度以外のサービス(インフォーマルサービス)などが提供されています。

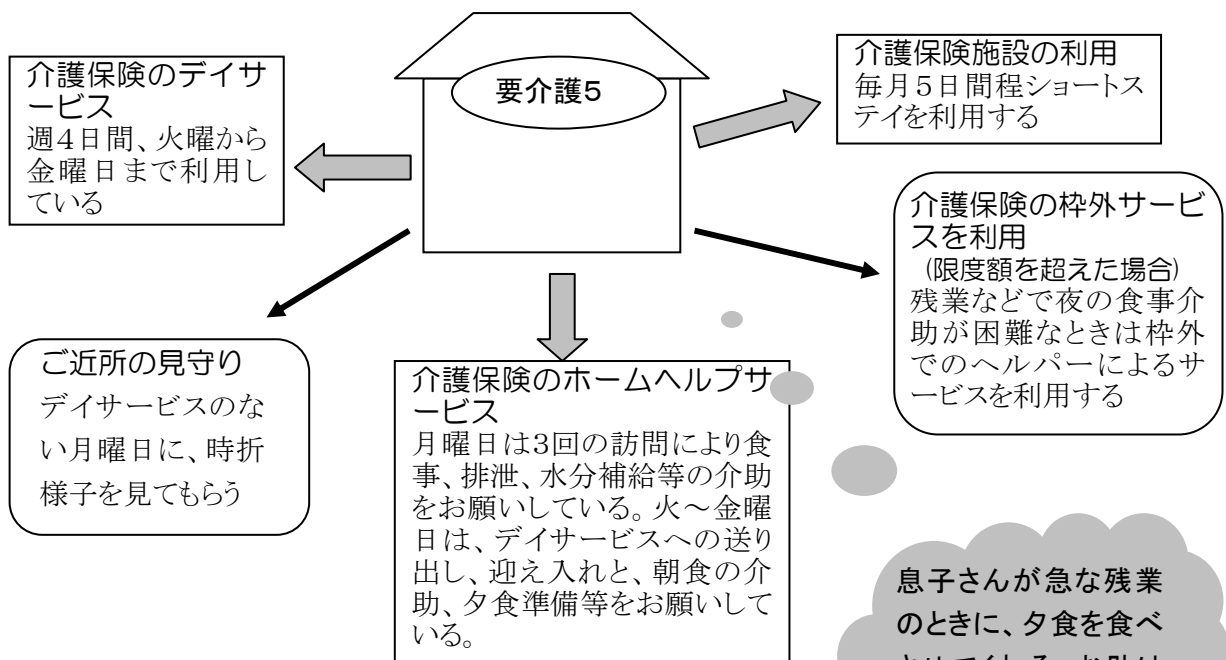
いろいろなサービスを組み合わせて利用することで、金銭的な負担も少なくてすむ場合もあります。地域で提供されているさまざまなサービス情報を集めてみましょう。

体調が悪いときなど、日常生活に悩みがあるときは、遠慮なく、お住まいの近くの地域包括支援センターや介護保険サービス事業所のケアマネジャーに相談してみましょう。



## 独身の息子が老母を介護する

90歳の女性。50歳の未婚の息子と同居しています。視力の低下と難聴があるうえ、最近では体力が弱り、自力で立つことは出来ません。デイサービスのない月曜日が不安です。



本人の最後まで自宅にいたいという意志を、家族の努力と、あらゆるサービスの利用でかなえています。

息子さんが急な残業のときに、夕食を食べさせてくれる、お助けご近所さんがいると助かりますね。

## かまくら地域介護支援機構 各種委員会等の活動報告

当機構は、介護保険サービスを快適に利用するために、情報提供の充実、介護サービスの質の確保や向上を目的に、鎌倉市とサービス利用者である市民、サービス提供事業者の三者が協働で平成 11 年 5 月に設立、平成 14 年 9 月に特定非営利活動法人の法人格を取得しました。以下の委員会が設置され事業を行っています。

### 情報提供委員会

#### ★介護サービスの情報の収集と提供

機関紙『輝く介護』第 15 号（6 月）第 16 号（11 月）第 17 号の発行。ホームページ（介護保険情報・ケアマネ空き情報ほか）の運営。新規介護認定者への情報提供しおり「介護さーびす・なび鎌倉」の発行。【医療と介護の地域情報なびかまくら】第 2 版は N P O センター、市社協および市内書店等で頒布中（500 円）

### サービス評価委員会

#### ★介護サービスの質の確保と評価

訪問介護事業者の介護保険外のサービスについて調査を行いました。結果は、訪問介護事業者管理者研修会等で活用するとともにホームページで公開しました。

### 研修・企画委員会

#### ★介護サービスの充実

訪問介護事業者管理者研修会「管理者及びサービス提供責任者の役割と課題」を 11 月に実施。連絡会の発足に結びつきました。12 月には市民公開講座「元気で長生き 上手な薬の服用法」を開催。また通所介護事業者の実情を調査して情報をまとめる予定です。

### 福祉資源ネット推進委員会

#### ★地域の福祉資源の充実

市内のインフォーマルサービスに関する情報を収集し、ネットワークの仕組みを考え、情報交換会等を企画し、実施しています。

### 医療と福祉の地域ケアシステム検討委員会

#### ★医療関係者と福祉関係者のネットワークづくり

「医療と福祉のネットワーク会議」を開催しています。11 月に第 7 回会議を行い、医療関係者と福祉関係者の連携を進めていく上で、顔の見える関係、確実なネットワークづくりの重要性が再確認されました。3 月には第 8 回会議を行います。

### 鎌倉ケアマネ連絡会

#### ★ケアマネジャー相互の連携と研鑽

ケアマネジャーによる個人登録制の連絡会で現在会員約 130 名。今年度は、10 回の月例勉強会・事例研究会、4 回の研修会を行いました。広報部会は機関紙の第 2 号（9 月）第 3 号（2 月）を発行しています。また神奈川県介護支援専門員専門研修 I（33 時間）II（20 時間）を受託し、10 月・11 月に実施。86 名が参加しました。

### 訪問介護事業者連絡会

#### ★訪問介護事業者の連携と研鑽

今年 3 月に訪問介護事業者の連絡会が発足しました。今後は必要な情報交換や研修などを行い、サービスの質の向上に共に取り組んでいきます。

### 介護保険サービスの苦情相談室

#### ★苦情相談室の運営

8 人の相談員が定期的に施設を訪問し、利用者の要望や苦情を伺い、施設や鎌倉市への橋渡しを行っています。介護老人福祉施設や介護老人保健施設、地域密着型サービスのグループホームと小規模多機能型施設を訪問しています。