

🔴🔴 持続血糖測定機「リブレ2」

リブレ2という機器をご存じでしょうか？元々は糖尿病患者さんの治療のために開発されたものですが、最近では健常者の方でも、健康増進のためにと使用される方もいらっしゃるようです。女優の吉瀬美智子さんが体験談をネットに上げて話題になったこともあります。1日24時間、1分ごとに血糖値を測定し、自動的にスマートフォンにデータを送信してくれます。測定期間は14日間です。上腕部にセンサーを取り付ける必要があるのですが、痛みはほとんどありません。食事や運動の記録をメモに残すことも可能です。一日の血糖値の変化が分かりやすく可視化されるので、自分が何を食べた時に値が上昇しやすいのか、夜間低血糖を起こしていないか、どの時間帯に血糖値が上がりやすいのか等、自分の血糖値変化の傾向が見えてきます。ご興味のある方は、是非一度体験されてみては如何でしょうか？



S.S

■■ お知らせ ■■

1)横浜市もの忘れ検診スタート

当院は横浜市もの忘れ検診の1次検診に指定されましたふたつのテストを行います。料金は無料です。該当および希望者は申し込み下さい。

2)ワクチン予防接種

- 帯状疱疹ワクチン:昨年度同様4月以降に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95になられる方に定期予防接種ができます。横浜市から書類が届き接種希望される方は書類持参し受診して下さい。随時接種も受け付けています。
- 肺炎球菌ワクチン:横浜市から65歳の方に通知が届くと思います。他に随時接種を受け付けています。

3)第12回みんなの健康ライフ講座を行います。奮ってご参加下さい。

タイトル:2026年がん診療最前線 5月27日(水)PM2:00~ 中田診療所 待合室

| 診療体制表 2026年5月              |              |                         |              |                     |                |                         |
|----------------------------|--------------|-------------------------|--------------|---------------------|----------------|-------------------------|
|                            | 月            | 火                       | 水            | 木                   | 金              | 土                       |
| 午前部<br>9:00<br>S<br>12:00  | 森<br>一般内科/血液 | 森<br>一般内科/血液            | 森<br>一般内科/血液 | 森<br>一般内科/血液        | 石橋<br>一般内科/呼吸器 | 第1・3週<br>河合<br>一般内科/呼吸器 |
|                            |              |                         | 石橋<br>予約/呼吸器 | 富田<br>一般内科/循環器      | 近藤<br>予約/糖尿外来  | 森<br>一般内科/血液            |
| 午後部<br>13:30<br>S<br>16:30 | 森<br>一般内科/血液 | 第1・2・3週<br>森<br>一般内科/血液 | 第1・3週<br>往診  | 森<br>一般内科/血液        | 河合<br>一般内科/呼吸器 | 診療を行っていません              |
|                            |              | 第4・5週<br>休診             | 休診           | 第1・3週13:30~<br>整形外科 |                |                         |

整形外科(毎月第1・第3木曜午後)の担当医につきまして、第3木曜日は穂刈医師が固定で担当し、第1木曜日については5月が遊道医師、6・7月が穂刈医師となります。



医療生協かながわ生活協同組合

中田診療所だより

2026年5月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2026年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

5月号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

Health! Peace! Community!



健康まつり

医療生協かながわ生活協同組合

とき 5.17(日) 10:00~12:00

ところ 横浜市泉区中田東3-3-27 中田診療所

一緒に! 11:00~11:30 フレイル予防体操

学ぼう! 血压測定

体組成計 血管年齢 骨WAVE 握力・足指力

医療相談(診療・看護・くすり)

なつかしい わたあめづくり

参加賞あり わなげ・射的

数量限定販売 わかめ・こんぶ 旬の野菜など

## おむつと排泄ケアについて

この「おむつと排泄ケア」について聴いたのは去年10月ラジオ深夜便放送のスピカーの浜田きよ子さんからである。私のよく知らない分野であり、看護師、介護士が日常携わっている大切な業務である。浜田さんはこの仕事に取組み30年、現在京都で排泄用具の情報館むつき庵所長をしている。この館では400個のおむつをはじめ沢山の排泄に必要なものを展示している。予約制で質問も受け付けている。同じ時期にNHKのクローズアップ現代でも「老いの受容が難しいのが排泄」という問題が取り挙げられ、おむつをベッドの下に隠し、ゴミ箱に棄てた人が叱られてる姿が映し出されていた。

浜田さんがおむつに関心をもったのは母の看護からである。1985年母が糖尿病で入院し白内障で目が見えなかった。その当時電動ベッドはなく高いベットから降りる際踏み台で膝をぶっつけたりしていた。おむつをした方がよいと言われたが拒否し最後には布おむつの大きいもので寝たきりで亡くなった。この時手すり、踏み台、低いベットがあればよかったと思った。同時に母親の亡くなった原因はおむつと考えた。この経験から排泄について知りたい、勉強したと思うようになった。そうである。

スタッフと一緒に排泄について相談室を設けた。おむつをして困ることは、漏れたり、履き心地が悪い、ずれる、体の動きを悪くするなど色々ある。介護4の人でポータブル便器に座れず、おむつから漏れるため、次々にパット重ね、むれやすく、かゆくてゴシゴシと掻きむしり皮膚が擦りむけている人がいた。この様な人などをスタッフと相談しひとりひとりに1枚1枚合うパットを選び、座りやすくポータル便器に合わせたものを選んでいき、自ら便器に座れるようになった人もいる。

その後特別養護老人ホームの勉強会をやってくれないかを頼まれた。ズッコケ姿勢で車椅子で座っている人などもおり、施設で一番多い困りごとは排泄であった。トイレは生活の基盤であり切実な問題である。勉強会は広まり、薬剤師、医師も加わり、色々な意見がでた。利尿剤、下剤、基礎疾患の関連など。ひとつのことを各方面から掘り下げていった。何回も検討し半年で目的を達した方もいた。尿漏れが改善し人格が変わり自分でトイレに行くようになった人もいる。おしりの周囲のくすり、食べ物も考え、寝れるようになり笑顔が戻った人もでてきた。ひとりの視線でなくチームで考えていくことが大切であることを実感したそうである。

2004年おむつフッター研修を立ち上げ2024年4月現在(3級修了者)は9740人だそうです。受講生の主な人は看護師、介護士であるが、理学療法士、作業療法士、医師、薬剤師、福祉用具専門員、一般の方などさまざまである。ここでは排泄の仕方、環境の、全体的な情報を得て、メカニズムを知っていき、排泄のケアを学ぶこと

を大切にしている。浜田さんは2024年「老いに伴走する排泄するケア—その物語と知識」の本(写真)を出版している。この本では脳梗塞を発生した堀川節夫(仮名)のケース、アルツハイマー型認知症を発生した黒門むつきさん(仮名)のケースを本人の思い、家族の携わり思いが介護のし方を含み事細かく記載されている。

この本の冒頭に述べている浜田さんの印象に残る文章がありました。相手の立場になって考えてみることは大切ですが相手には到底なりきれません。このことは覚えておいて、分かったふりをしないことは大切です。その人の言葉やふるまいを安易に解釈するのではなく、まずは聴き、分からないことは尋ねてみる必要があります。ケアされる人の関わりの中で、自分の中に生じるいろいろな気持ちに気が付く事も大切です。悲しみ、不安などの感情が表れることがあるかもしれません。うれしい気持ち、温かな気持ちに満たされることもあるでしょう。人はたったひとりでこの世界にあるのではなく、他者との関わりの中で見えてくるものがあります。ケアする人の働きかけによって自分の思いや考えに気づくことがあるかもしれません。ケアとはいいのちや暮らしを支えていくものです。

森 啓

写真

