

訪問看護ステーション便り

問 訪問看護ステーション
TEL 32-2416

No.44

いつもの状況をチェックする合言葉に「い・ろ・は・に・す・めし」があります。
病気になる前には、体にいろいろな変化が起きます。ご自身やご家族でセルフチェックをして「おかしいな？」と思ったら、かかりつけ医や訪問看護に相談して、健康寿命を延ばしましょう。

い…移動

歩く姿はいつもと変わりないですか？

ふらふらしませんか？
そうだとしたら…ロコモティブシンドロームや脱水が原因かもしれません。



ろ…お風呂 (入浴)

最近お風呂に入りたくない(入りがらない)ですか？

そうだとしたら…
認知症の初期症状かもしれません。
また、入浴しないと身体の清潔を保てず感染症を起こしやすいです。



は…排せつ

尿や便は出ていますか？

排せつリズムの変化には、病気が隠れていることがあります。便秘が原因で、発熱や吐き気、食欲低下、情緒不安定になることもあります。



に…認知症

いつもと違う言動や物忘れがひどくなっていませんか？

脱水や便秘、感染症などで体調が悪いと一時的にそうなることがあります。徐々に進行する場合は、認知症の可能性があります。



す…睡眠

寝つきは良いですか？
良く眠れていますか？

不眠の原因は、生活環境の変化、精神的な悩みや不安などによる緊張、薬の副作用などさまざまです。うつ病の場合もあるので要注意です。



めし…食事

ご飯を食べる量は、いつもと変わりないですか？

食事が十分とれない状態が続くと低栄養になり、免疫力が落ちるので、感染症など、さまざまな病気になります。



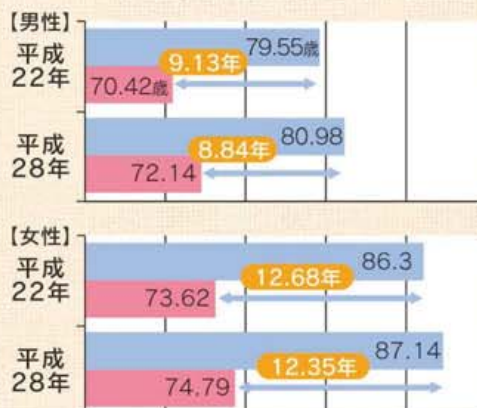
健康寿命とは

「日常生活に制限のない期間」を表す表現です。

いつもと違う小さな変化に早く気付くことが、健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を縮めることにつながります。

訪問看護でも、血圧や胸の音など各種の測定とともに、利用者さんやご家族から見た「いつもの体調と変わりがないか」の情報を大切にしています。

<平均寿命と健康寿命の推移>



◎男女とも6年間、日常生活に制限のない期間(健康寿命)が増えてます

平成22~28年までの増加分	平均寿命	健康寿命
男性	+1.43年	+1.72年
女性	+0.84年	+1.17年

平均寿命
健康寿命