

開所した 2019 年 6 月から翌年の 3 月までの 10 か月間に、当訪問看護ステーションをご利用いただいた利用者様の主たる傷病名（訪問看護指示書に記載された第 1 位）は、悪性腫瘍に次いで慢性心不全等循環器疾患が約 2 割でした。その利用者様は、殆どが後期高齢者で、入退院歴があり、「もう入院をしないで家で過ごしたい」との思いを強く持たれている方が多いのです。利用者様の思いにより添い利用者様、家族、訪問看護師の 2 人 3 脚、3 人 4 脚で体調管理や生活指導を継続しました。2 人の利用者様を紹介します。

「生活指導」言うは易し、でも実践される利用者様には、毎日のこと、簡単なことではないと思います。じっくり話し合い、今までの生活を踏まえたいきめ細かい実践可能な指導を心がけています。その結果、再入院なく誕生日を迎えていただいた利用者様、ご本人の自覚で早期入院により短期間で退院ができた利用者様です。「入院したくない」の思いにより添い、『在宅いつまでも、入院極短期』を目指します。

### 利用者様の今

80 代女性 夫・長女家族の二世帯住宅

介入前に心不全増悪にて 2 回の入院歴、救急搬送や呼吸状態が悪化し挿管した経緯があります。冠動脈の多枝に病変があり、カテーテル治療や手術は不応となり退院、訪問看護の介入が始まりました。心負荷による急変のリスクがあるため、買い物や家事全般禁止、トイレ・洗面やシャワー浴は 5 分なら可能という安静指示でした。今まで主婦として生活してきた利用者様にとっては活動範囲が狭まることに大きなストレスを感じ、「症状がないからなんともないのにね」と話すことが多く、一方、家族の不安も強く、主介護者の長女は「本人が自由に動けないのはかわいそうですが、長く生きて欲しい」との思いでした。

そのため、まずは再入院をしないことを目標に生活指導を繰り返し行いました。筋力低下をしないように SpO2 モニターの数値を毎回一緒に確認しながら少しずつリハビリを行い、その結果を主治医に報告し活動範囲の拡大許可をもらいました。また、家族の精神的サポートも行いました。

利用者様は訪問看護の存在を知らなかったそうですが、週 2 回の訪問は家族を含め生活の中に定着し安心した毎日を過ごせているとのこと。両者の思いを傾聴しつつ、体調管理と生活指導を継続することで徐々に活動制限が緩和され、我慢の生活が自信に変化しています。体調を崩すこともなく、シャワー浴 20 分、外出・外食の許可が出、誕生日にはウナギを食べることができました。介入後 1 年を迎え、心不全の再燃や再入院もなく自宅療養が継続できています。

訪問看護師 小澤宏美

### 利用者様の今

80 代男性 独居

心房細動、陳旧性脳梗塞の既往があり、体調管理を目的として昨年 8 月から介入開始になりました。介入当時、本人は脳梗塞の再発に不安がある一方で、再発予防にかかる食事や休息等の注意点は理解しながらも、現状の生活スタイルをかえるまでには至りませんでした。訪問時は血圧測定のみで、本人が希望した雑談で契約の 30 分間を過ごす数か月が経きました。しかし、その雑談の中で、本人の今までの人生、生活、大切にしている事やこれからの人生への思いなどを知ることができ、徐々に信頼関係を築くことができました。その後は体調の変化や日々の生活の注意点などの質問も多くなり、一緒に考える時間になっています。利用者様も「信頼関係・相性」がよいため雑談ができ、その中で真意・情報がお互いに得られると訪問看護に期待を寄せていただいています。昨年末に「息苦しさ」を自覚し心不全にて入院になりましたが短期間で退院されました。退院後の訪問で「入院前に仕事が忙しくて無理をしていたから体調が悪くなった。これからは気を付けないといけない。」と自身の生活を振り返ることができています。利用者様ひとり一人の生活の違いで体調管理の方法も異なり、利用者様の生活が安心して出来るよう共に考えより添い、これから見守っていきたいと思います。

訪問看護師 岡本沙弥加



### ◀ 訪問カバンあれこれ ▶

大きなカバンを背負う訪問看護師を街中で見ていただいたことはありませんか。訪問看護に使用する道具が入っています。総重量 5.5 kg

- ① 体温計、② 血圧計、③ 聴診器、④ パルオキシメーター、⑤ 爪切り
  - ⑥ 瞳孔計、⑦ ペンライトの 7 つ道具、さらに、予備的な衛生材料、タブレットやガウン・手袋・ビニール袋、新聞紙など盛り沢山です。
- 肩に食い込む訪問カバン、利用者様・家族の笑顔がこの重さを軽くしてくれます。今日も安心して自宅で生活していただくために！！  
なお、医療処置を行う衛生材料は主治医から処方いただきます。

