

# 訪問看護



No.42

訪問看護ステーション  
☎32-2416

# ステーション便り

## 気温差がもたらす体調の変化にご注意ください

暖かい日が続いたから、心機一転して衣替え。冬は過ぎたので「風邪をひかないだろう」と安心していませんか。

日中は暑いのに朝晩が寒かったり、昨日暖かかったかと思えば今日は寒い！こんな季節の変わり目は、体温調節をつかさどっている自律神経が、気温の変化の対応に追われて乱れてしまうため、体調が崩れやすいので注意が必要です。また、自律神経は、心のバランスをつかさどる機能も持ち合わせていますので、乱れてしまうと不安感、イライラ、そわそわ、憂鬱な気分になってしまいます。

忙しい生活の中で時間を作るのは大変かもしれませんが、短時間でも休憩が取れるようにしましょう。深呼吸や足湯、おなかを温めるなどは手軽に行えておすすめです。訪問看護の利用者さんや介護をされている方々にもお勧めしています。

### 春の体調変化

- ・何となくダルくて、体が重く感じる
- ・疲れやすく、休息をとっても疲れがとれない
- ・十分な睡眠をとっているのに、日中眠くなる
- ・ちょっとしたことで、妙にイライラする
- ・花粉症で、鼻水やくしゃみが止まらない



今月はいつもより少しだけ、心身ともにいたわって過ごしましょう。

## ご家族から訪問看護へのメッセージ ～がんを患ったお母様を、ご自宅で看取られた息子さんから～

### 訪問看護ステーションの皆さまへ

この度は、母の看取りにあたり、この上ない看護サポートをいただき、本当にありがとうございました。告別式を無事に済ませることができました。

最期はあっという間のお別れになってしまいましたが、それでもゆったりとしたお別れの準備ができました。それは、訪問看護ステーションの皆様に毎日みていただいたお陰だと、とても感謝しています。

家族とは、お別れの時の衣装はなにがいいとか、遺影の写真はひ孫と一緒に笑顔にしようとか、反応ははっきりしないものの対話をする大切な時間をいただきました。

自宅で看取るとき、訪問看護は大きな安心を与えてくれました。ちょっと様子が変わったと思ったら、いつ電話しても看護師さんが駆けつけてくれる、バイタルチェック<sup>\*</sup>、清拭、口腔ケアなど、より安楽を目指す看護、病状進行に伴う介護グッズの紹介や、体調変化のとりえ方、看取りの準備と覚悟など、適切なアドバイスをいただき、とても役に立ちました。入院するよりやさしいね、と父も納得していました。

がんの進行を伝えていなかった父も、激しい日々の変化を受けとめざるをえず、がんが再発した（がんの細胞が悪さして腹水胸水が溜まった）という認識にすすみました。父も訪問看護師さんにお世話になったと、とても感謝しています。

訪問看護ステーションが地域医療にとって大きな役割を果たしていることを、当初の私の認識以上に実践していただき、明るい展望を感じました。実際はご苦労いっぱいだと思いますが、私どもにはこの上なくありがたかったです。ほんとうにありがとうございました。

深くお礼申し上げます。

<sup>\*</sup>バイタルチェック…体温や血圧測定など

注) 息子さんには、メッセージの紹介を了承いただいています。

また、個人が特定できる内容は省略してあります。



息子さんのメッセージをいただき、私たちも微力ながら、最期の大切な時期を支えるお手伝いができたのではないかと胸をなでおろしています。介護の大変さは、経験しないと理解が難しいものです。困ったときは、お気軽に訪問看護ステーションにご相談ください。