



特定医療法人社団

# 鵬友会 ニュースレター

鵬友会ホームページ アドレス  
<http://www.hoyukai.org/>

第186号

発行:2021年10月15日

発行責任者:

特定医療法人社団 鵬友会

## 介護施設としての感染症への対応力強化

介護老人保健施設 いかる野 総務課長 望月 信充



令和3年度の介護報酬改定では、地域包括ケアシステムの推進や自立支援・重度化防止の取組の推進など5つの柱によって構成され、団塊の世代の全てが75歳以上となる喫緊の2025年、その先の団塊ジュニア世代が高齢者となり、65歳以上の高齢者人口がピークになるとされる2040年を見据えた改定内容が図られました。この5つの柱の1番目に位置づけられたのが、「感染症や災害への対応力強化（※3年の経過措置期間あり）」でした。

感染症や災害が発生した場合であっても、利用者様に必要なサービスが安定的・継続的に提供される体制を構築するというものであり、日頃からの備えと業務継続に向けた取組の推進を図るものでした。感染症対策の強化という部分では、指針の整備や研修の実施等に加え、訓練（シミュレーション）の実施が盛り込まれ、業務継続に向けた取組の強化という部分では、感染症が発生した場合であっても、必要な介護サービスを継続的に提供できる体制を構築するために、業務継続に向けた計画等の策定・研修の実施・訓練（シミュレーション）の実施等が掲げられました。鵬友会の令和3年度の基本目標にも感染症対策が新たに盛り込まれ、あらゆる局面において感染症への対応力強化が求められています。

介護老人保健施設いかる野では、都度臨時感染症会議を実施し、施設対応を検討してきました。前年度より、フロアへの空気清浄機・加湿器の設置や、ゾーニング用のビニールカーテンの取り付け、正面玄関への手洗い場の設置、簡易陰圧ブースの配置、タブレットを使用したオンライン面会や施設内の一角

を利用したガラス越し面会等を整備し、県内や市内の感染状況に合わせ、施設内での対応レベルを変化させています。また利用者様や職員の体調不良時には、フジヤマ病院の協力を得て、迅速に検査対応をして頂いており、感染対策の初動や、検査を受けられたことへの安心感につながっています。

以前のような大規模な施設行事やレクリエーションは行えませんが、参加人数を縮小して短時間の内容へ変更し、使用する道具をその都度消毒するなどスタッフの知恵と工夫で、簡単に中止としてしまうのではなく、今までの形や規模とは異なりますが、途絶えることなく継続して実施することができています。利用者様やご家族様にも、利用前の体調管理や検温表の記入など、感染症対策にご協力を頂き、施設に関係される皆さま一丸となって感染予防に取り組んでいます。

介護老人保健施設いかる野は、要介護者の入所・ショートステイ・通所リハビリの3サービスで構成されており、入所されてのリハビリや、レスパイト目的でのショートステイ、リハビリや入浴を希望されての通所リハビリなど、地域になくはない多機能な介護施設となっています。

地域の利用者様やその背後におられるご家族様にとって、安定的に充実した介護サービスを提供し続けられるように、ケアの充実と感染症対策の両輪で、今後も予測のつかない感染症動向に直面していくかもしれませんが、迅速に変化に対応していければと思います。

# 特集 今こそ「高血圧」と向き合おう！

高血圧が関係する疾患は糖尿病や腎臓病、心疾患（心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞、血管性認知症など）と多岐にわたります。逆に考えると、血圧を上手にコントロールすることで様々な疾患を予防することが可能です。

## まずは「減塩」

日本人の食事摂取基準（2020年版）における  
1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満



### 白飯以外の主食の頻度を減らす

	食パン1枚 (60g)	スパゲティソース (250g)	ざるそば (170g)	温うどん (240g)	醤油ラーメン (200g)
食塩	約0.7g	約3.0g	約3.3g	約5.3g	約6.5g

注) 麺類は調理済みの1人前の量で計算しています。



### 加工食品の頻度を減らす

	ロースハム (1枚/15g)	かまぼこ (2切/25g)	きゅうり漬 (5切/30g)	甘塩紅さけ (1切/70g)	梅干し (1粒/13g)
食塩	約0.3g	約0.6g	約0.8g	約1.3g	約2.2g



### 汁物は頻度や量を減らす

	コーンスープ (150ml)	みそ汁 (200ml)	チキンカレー (180g)	温そば/うどん汁 (360ml)	ラーメンスープ (350ml)
食塩	約0.9g	約2.1g	約2.5g	約4.6g	約6.0g

注) 量は1杯もしくは1人前の量で計算しています。

## 飲酒量を減らす

お酒を飲んだ直後は一時的に血圧が下がることもありますが、継続的な飲酒習慣や多量飲酒により、慢性的な高血圧を引き起こすといわれています。飲酒が原因で高血圧になっていた方は、飲酒量を1～2週間減らすことで血圧が下がると言われています。またアルコールの影響で、飲酒時にはつい食べ過ぎてしまいます。お酒のおつまみには食塩の多いものが多く注意が必要です。

### おつまみの塩分

	ポテトチップス (10枚/17g)	焼き鳥 (1本/30g)	ソーセージ (1本/20g)	チーズ (1個/20g)
食塩	約0.2g	約0.3g	約0.4g	約0.6g

  

	サラミ (5枚/30g)	さきイカ (20g)	魚肉ソーセージ (1本/75g)
食塩	約1.3g	約1.4g	約1.8g



## 適正体重を目指す

肥満気味の方は減量することで血圧を下げるすることができますので、適正体重を目指しましょう。



適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 で計算できます。

例) 身長150cmの場合  
1.5 (m) × 1.5 (m) × 22 = 49.5 (kg)