

健康状態の把握

体調の変化を早期に発見し、早めに適切な処置を受けることは、体力を維持する上で重要です。このためにも、普段の健康状態を十分に把握しておくことが非常に大切です。

全身を観察することで健康状態が明らかになり、合併症の早期発見に役立ちます。また、病院での治療が必要と判断するための基礎情報として活用されますので重要な役割を担っています。

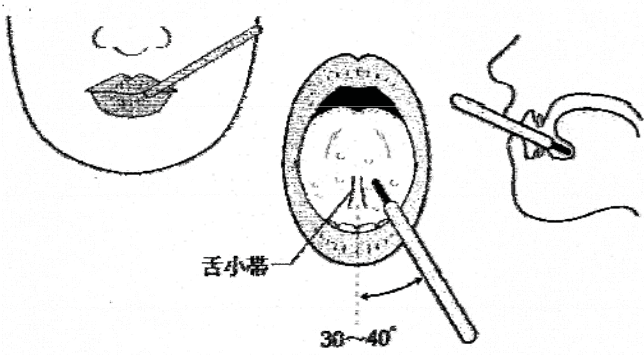
(1) バイタルサイン

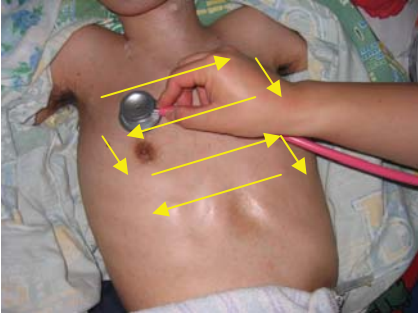

健康状態を客観的に示す基本的情報です。


測定値には個人差があるので、患者様にとっての正常・異常の判断をするためにも普段からの測定を心掛けましょう。飲食・運動・入浴などの影響により変化するので、それらの行為の直後でない安静時に測定します。また、決まった時刻に測定することも大切です。

必要物品：体温計、聴診器、血圧計、パルスオキシメーター

(自己負担になります。病状に応じて必要なものを購入して下さい。)

観察項目	観察ポイント	備考
体 温	<p>1) わきの下、口の中のどちらかで測定します。 (測定部位は統一します)</p> <p>口の中で測定する場合</p> 	<p>体温が高いかどうかの判断はその人の平熱を基準にします。</p> <p>肺炎などの感染症を起こしていないかどうかの指標となります。</p> <p>【わきの下】 汗をよく拭き取ってから測定します。やせた人は体温計が皮膚に密着するように注意して固定します。</p> <p>【口の中】 わきの下に比べ高めの値になるので注意してください。</p>
呼 吸	<p>1) 呼吸数・リズム・深さ→1分間測定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸が速くないか ・呼吸は規則的か ・睡眠中に一時的に呼吸が止まることがないか ・呼吸に合わせて胸の動きがあるか、また小さくないか、左右で動きに差がないか ・上体や首を呼吸に合わせて、前後に動かしていないか <p>2) 呼吸音の聴取 (聴診器を使用します)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸に合わせてゴロゴロ、ヒューヒュー等の異常な音がしないか <p>3) 顔色・口唇色・爪の色</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青紫色でないか <p>4) 息苦しさはないか</p>	<p>呼吸運動異常が呼吸不全の症状として現れることがあります。また、痰等による窒息を防止する上でも重要な観察ポイントとなります。</p> <p>呼吸を測定されていることを意識すると自然な呼吸ができなくなるので脈の測定後、まだ脈を測定しているふりをして、指を手首に当てたまま測定するのも1つの方法です。</p> <p>呼吸器使用中に呼吸音の聴取するときは、呼吸器の作動音や呼吸器回路の結露の音と間違えないように注意してください</p>

	<p>5) せきや痰はないか <ul style="list-style-type: none"> ・痰の量・色はどうか ・咳：乾いたせきか、痰が絡んだような咳はしていないか </p> <p>6) 胸の痛みはないか</p> <p>聴診器の使用方法</p> <p>聴診器を用いて、肺に痰がないかを調べることは大切です。図のような順番で、左右対称に聴診します。痰がある時には雑音が聞こえることがあるので、痰がない平常時の聴診音と比較し、正常・異常を判断します。</p> 	<p>【痰のたまりやすい位置】 仰臥位（仰向け） →背中側 側臥位（横向き） →下になっている側の胸 脊椎前彎(弓ぞり型の変形) →上背部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・痰は重力に従って下にたまるとうとします。下になっている部位を注意深く聴くようにしてください。 ・定期的に体位変換を行い、痰が同じ所にたまらないように工夫しましょう。
脈 拍	<p>1) 脈拍数・リズム→1分間測定 <ul style="list-style-type: none"> ・速すぎたり遅すぎたりしないか ・脈は規則的か </p> <p>2) 動悸はしないか</p>	<p>基本的には橈骨（とうこつ）動脈（手首にある動脈）で測定します。触れにくい時は、頸動脈（首にある動脈）で測定します。</p> 
血 圧	<p>1) 心臓と同じ高さで測定するようにします 2) 同じ時間に、同じ体位で測定しましょう （特に自律神経障害のある人や降圧剤服用中の人は体位を変えると血圧が変動するので注意しましょう） <ul style="list-style-type: none"> ・急速に体位を変えると起立性低血圧（失神）を起すことがあるので注意してください </p>	<p>脈拍と共に心臓の状態を知るために重要となります。脈拍と血圧は心不全を合併している患者さんでは特に重要な指標となります。</p>
意識状態	<p>1) 名前を呼んではっきり応答があるか 2) 頭がぼーっとしていないか 3) 日中にも関わらず、ウトウトしていないか 4) 頭痛・めまいはないか 5) 興奮したり、怖がったりしていないか 6) 幻覚はないか</p>	<p>呼吸不全により、脳に酸素が十分に送られないと、これらの症状が現れることがあります。</p>

<p>SpO₂ 経皮的酸素飽 和度</p>	<p>パルスオキシメーターと呼ばれる機器で血中の酸素の量と脈拍を測定できます。一般に正常値の SpO₂ は 98% 以上とされています。90～95% の場合は要注意であり、90% 以下の場合には何らかの対処が必要です。ただし、指が冷たく抹消の循環が不良な場合やマニキュアをしている時など、多少の誤差がありますので、異常値を示した場合は、異なる指に換えて再度測定してみてください。</p>	<p>外来受診時や訪問看護時、往診時に測ってもらってください。</p> <p>自己負担（～10 万）で購入できますので御希望の方はスタッフに御相談下さい。</p> <p>【パルスオキシメーター】</p> 
<p>皮膚の観察</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) 手足の甲・顔のむくみはないか <ul style="list-style-type: none"> ・心不全や腎機能障害、自律神経機能障害を合併している患者さんでは血液の循環が悪くなり浮腫（むくみ）を生じることがあります。 2) 褥創（床ずれ）ができていないか 3) 陰部に痒み・発疹・発赤はないか <ul style="list-style-type: none"> ・車椅子生活やオムツ使用者は陰部が乾燥しにくく感染を起こしやすくなります。 4) 胃瘻部周囲に痒み・発赤・痛み・出血はないか 5) 気切孔周囲に痒み・発赤・痛み・出血はないか 	

(2) 日常生活における注意点

観察項目	観察ポイント	備考
食 事	1) 食事摂取量（できれば毎食） 2) 食欲はあるか 3) 食事時にむせはないか 4) 食事に時間がかかり過ぎていないか 5) よく噛んで食べているか 6) 食事時の疲労はないか 7) 食事内容の変化はないか（特定のものを避ける等） 8) 体重（最低でも月に1回は測定する） 9) 主治医より治療食・制限食が必要と指導している場合は、指示に合わせた食事内容となっているか 10) バランスのとれた食事が取れているか	<p>食物を噛むことや飲み込むことに障害が現れることがあるので、症状の有無の観察が大切です。</p> <p>咬合不全（噛み合わせが悪い）があるとしっかりと噛めないで丸のみしないように注意してください。</p> <p>また、急性胃拡張の症状としての胃のむかつき、腹部のはり等の観察も大切です。</p> <p>口腔ケアは、虫歯や歯周病、呼吸器感染の予防にとっても大切です。</p>
排 泄	1) 排尿に異常がないか 尿量（1日量と1回量）、回数、色、浮遊物の有無、残尿感、排尿困難、尿失禁など 2) 排便に異常がないか 便量（1回量）、回数、色、臭気、混入物（血液、不消化物）、腹部不快、残便感、便秘、下痢など	<p>心不全を合併している患者さんでは尿量の観察は特に大切です。</p> <p>腹筋力の低下・運動機能の低下などにより便秘になります。十分な水分摂取・食物繊維の摂取・発酵食品の摂取、温罨法・マッサージ・下剤の調整などを試してみてください。</p>
睡 眠	1) 夜はよく眠れているか 2) 目覚めはよいか 3) 日中に眠気が強くないか 4) 疲れていないか	<p>呼吸不全や睡眠時無呼吸の症状として現れることがあります。睡眠剤等は使用する前に御相談下さい。</p> <p>規則正しい生活を維持し、十分な休息と睡眠を取るよう心がけ、疲れがたまらないようにしましょう。</p>
清 潔	<p>清潔を保持することは以下のような効果があり、とても重要です。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 感染を防止する。 2) 血液の循環を良くし、発汗・体温調整を円滑にする。 3) 爽快感が得られ、精神的にリラックスできる。 4) 入浴時は、全身の皮膚の観察ができる良い機会である。（湿疹や床ずれ等がないか） <p>【手洗い・うがい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外出時・帰宅時は、手洗い・うがいを行い感染予防を行きましょう ・うがいはイソジンやお茶（カテキン）、塩水などで行うと、殺菌効果があります。 ・誤嚥の恐れのある人は、吸引しながら行います 	<p>入浴等の前には必ずバイタルサインのチェックをして普段と比べて異常がないか確認して下さい。</p> <p>心肺不全の患者様での入浴方法は医師・看護師に相談してください。</p>

- ・手洗いは、石鹸と流水できちんに行いましょう
- ・介助される方も同様に、手洗い・うがいを行うようにしてください

【歯みがき・口ゆすぎ】

- ・口の中は細菌が増殖しやすいため、口腔の保清をきちんと行い細菌の栄養(食物残渣)を残さないこと、適宜うがいやお茶を飲むなどして唾液の分泌を促し口腔をきれいにしていきましょう。
- ・体位：座位が取れる方は座位で行いましょう。座位が取れない場合は、リクライニングの利用や、側臥位をとり、誤嚥しないように注意しましょう。
- ・誤嚥の危険性が高い場合は、吸引を行いながら実施しましょう。また、ガーゼに水・お茶・レモン水・などで湿らせて口の中を拭きましょう
- ・歯ブラシだけでなく舌ブラシやスポンジブラシなど状態に合わせたものを使用しましょう。



【入浴】

- ・お湯の温度はぬるめ(40℃前後)で、心臓・呼吸への負担を避けるため短時間にしましょう
- ・自己防止のため、できるだけ複数の介助者で行いましょう
- ・洗い場が広い場合は、浴用マットを敷き、寝かせて洗うと安全です
- ・体調に合わせて、シャワー浴・清拭・手浴・足浴を行いましょう。
- ・市販の沐浴剤やドライシャンプーなどを使用すると爽快感が得られます
- ・入浴を行うときは、浴室や脱衣部屋の温度に注意して、のぼせたり湯冷めしないように気をつけて下さい
- ・入浴後は、耳の中が湿っていて、傷がつきにくいいため、耳掃除をするよい機会です。綿棒で吹きましょう。また、爪も一緒に切りましょう

【呼吸器を装着しての入浴】

- ・呼吸器に水がかからないように、防水布やビニールをかけてください。呼吸器回路や呼気弁・マスクの中にも水が入らないように注意してください。
- ・気管切開している人は、気切部をビニールで保護し、気管内に水が入らないように注意してください。
- ・入浴中は、呼吸状態・脈拍・顔色を十分に観察してく

口腔ケアが不十分だと、齲歯(虫歯)や歯周病、カンジダ症など口腔内の問題を引き起こすだけでなく、口腔で増殖した細菌が誤嚥されて気道に入ることによって呼吸器感染症のリスクも高くなります。

呼吸機能や心機能に障害のある方は、半身浴を心がけましょう。

呼吸器を浴室で使用することはメーカー(JIS 規格)の想定外の使用方法であることを理解しておきましょう。(故障しても保証範囲外になります)可能な限り呼吸器を浴室の外において、回路のみを浴室に

	<p>ださい。</p> <ul style="list-style-type: none">・アンビューバック・吸引器がすぐに使えるように準備 <p>【陰部洗浄】</p> <ul style="list-style-type: none">・1日1回、排便後は必ず洗い流すようにしましょう・洋式トイレにウォシュレットがあればより清潔です・パンツ・オムツは毎日交換しましょう・下着類は吸湿性のあるものを選びましょう	<p>入れるようにしましょう。</p> <p>陰部は湿度や温度が一定で細菌繁殖に適した場所です。清潔と乾燥に努めましょう。</p>
--	--	---

健康状態記録リスト

正常・異常の判断をするためにも普段からの測定を心掛けましょう。
 下のような表を使うと、もれがなく測定できます。

項目／月日	／	／
体温 (°C)	°C	°C
呼吸数 (回／分)	回／分	回／分
呼吸音は異常な音 (ゴロゴロ、ヒューヒュー等) がしないか	する しない	する しない
顔色・爪、唇の色は良いか	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い
息苦しさはないか	ある ない	ある ない
せきや痰はないか	ある ない	ある ない
脈拍数 (回／分)	回／分	回／分
血圧 (mmHg)		
頭痛はないか	ある ない	ある ない
SpO2 (%)	%	%
食事量		
食事時にむせはないか	ある ない	ある ない
体重 (kg) *最低月 1回測定		
排尿回数 (回／日)	回／日	回／日
排便回数 (回／日)	回／日	回／日
目覚めはよいか	良い 普通 悪い	良い 普通 悪い
日中、眠気かないか	ある ない	ある ない
集中力の低下はないか	ある ない	ある ない
浮腫はないか	ある ない	ある ない
褥創 (床ずれ) はないか	ある ない	ある ない

健康状態の把握／チェックリスト（カルテ保管用）

患者氏名（ ）

評価基準 ○：できている
×：できていない（再指導が必要）

	チェック項目／日にち	/	/	/	備考
知識	1、健康状態把握の必要性が言える				
	2、患者様に起きやすい合併症が言える				
	3、測定値が正常か異常か判断できる				
手順	1、体温が測定できる				
	2、呼吸の観察ができる				
	1) 呼吸数・リズム・深さが測定できる				
	2) 呼吸音の聴取が行える				
	3) 顔色・口唇色・爪の色が観察できる				
	3、脈拍数が測定できる				
	4、意識状態の観察ができる				
	5、皮膚状態の観察ができる				
	6、保清の必要性・方法が言える				