

健康管理マニュアル

〔ヘルパーステーションぽっかぽか〕

〔徳島県小松島市田野町字高田 53-3〕

〔088-535-2170〕

～日常の把握～

1 病歴・服薬の把握

① 病歴チェック

- ・ 現在までにかかった病気、けが等を把握する
- ・ 現在かかっている病気、けが等を把握する

② 服薬チェック

- ・ 現在服薬している薬の把握（市販で購入した薬も含む）
- ・ 薬剤アレルギーがないかチェック
- ・ お薬手帳があれば、手帳もチェック

2 普段のバイタルの把握

① 平常時の各バイタルの平常数値を把握する（安静時に測定する事）

- ・ 血圧
- ・ 体温
- ・ 脈拍数
- ・ その他

3 日常生活の把握

① 食事の把握

- ・ 普段の食事内容と摂食量の把握をする

- ② 嗜好品の把握
 - ・ 嗜好品の摂取量を把握する

- ③ 生活のリズムの把握
 - ・ 1日、1週間の生活のリズムを把握する

- ④ 運動の把握
 - ・ 普段の運動量を把握する

- ⑤ 睡眠の把握
 - ・ 睡眠時間を把握する

(睡眠に入るまでの時間と、寝起きはどうかも把握)

～健康管理ケア～

1 環境の設定

- ① 健康管理器具の保管
 - ・ 健康管理器具等の保管は、管理責任者及び看護師が行う

- ② 室内温度、湿度の管理
 - ・ 外との温度差を4℃以内に設定する

- ・ 冬場に関しては、湿度を約 60%に設定する

2 医療ケア（一般的）

① 手洗い、うがい、消毒

- ・ 外出から戻った際、食事前には、手洗い、うがい、アルコール消毒を行う

② 医療ケア（一般的）

- ・ 爪切り（爪に異常がない場合に限る）
- ・ 耳垢取り
- ・ 血圧測定器による血圧測定
- ・ 湿布、目薬の点眼
- ・ ストマ装具のパウチにたまった排泄物の除去（肌に密着したパウチの取替えは不可）
- ・ カテーテルの準備
- ・ 体温測定

～異常時のケア～

1 救急処置

① 転倒

- ・ 移動時やレクリエーション時には、特に注意が必要であり、常に転倒防止策をとっておく必要があります。転倒の際に留意する点は、以下の5点に留意しましょう

○どのような転び方をしたか

○ぶつけた所がないか

○痛む所がないか

○身体をゆっくりと動かしていただく

○無事そうであればゆっくり起き上がっていただく

- ・ 転倒した直後は、急な出来事なので痛みを感じない事があるので注意が必要です
- ・ 転倒した直後、痛みなどの訴えがあれば骨折している恐れがあるので、部位を固定し、動かさないようにします
- ・ 転倒時頭部を打撲した可能性がある場合は、ベッドに横になっていただき、しばらく様子を観察する。

その際、頭痛の有無、手足の痺れ、吐き気の有無、瞳孔の異常、意識障害の有無等を確認します

< 転倒時に骨折しやすい部位 >

- 手首
- 足首
- 上腕骨頸部
- 脊髄
- 大腿骨頸部

2 救急蘇生法

① 救命処置

- ・ 気道確保
 - (1) 片手を首の後ろへ入れて持ち上げ、反対の手を額に当てて頭を後屈させる
 - (2) 首の後ろに入れた手の指で下顎を持ち上げる

(3) 下顎角に両手をかけ、前上方に押し上げ頭を後屈させ、指で口を開く

※ 気道に異物がある場合は、除去しなければいけません

<除去方法>

固形物	指交叉法で口を開き指や吸引管でかき出す
液体	横向きに寝かせ、口を下へ引き下げる
背部強打法	肩甲骨の間を強く叩く
ハイムリック法	患者の後ろに立ち、後ろから手を回し、片方の手に握りこぶしを作り、患者の上腹部に当て もう一方の手で握りこぶしをつかみ上方に強く3回程度圧迫する

・ 人工呼吸

- (1) 頭部を後屈させ、気道確保をする
- (2) 鼻をつまむ
- (3) 大きく息を吸い、患者の口に自分の口をかぶせ、
相手の胸が膨らむまで息を吹き込む
- (4) 口を離して相手の胸の動き、呼吸を確認する
- (5) 上記作業を5秒間に1回の作業を行う

・ 心臓マッサージ：

- (1) 患者の横に行き、胸骨下部に片手の手のひらを置き、他方の手を上から重ねる
- (2) 肘を伸ばし、上体を前に傾け、腕が垂直になる姿勢で体重をかけ、
胸骨を4～5回押す
- (3) 1秒間に1回の回数で押す

※心臓マッサージは必ず人工呼吸を併せて行うこと