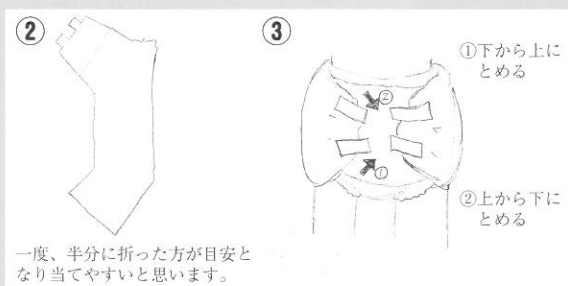
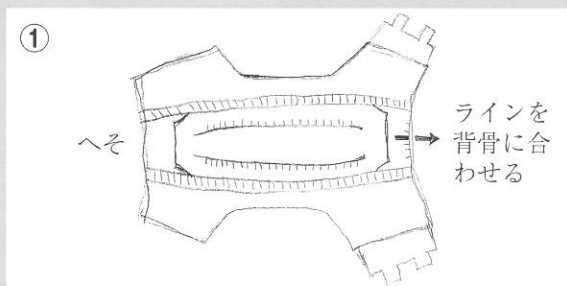


# ヘルパーステーションだより

## 今回はおむつの当て方について紹介いたします。

### “おむつのひろげ方について”

- おむつや尿とりパッドは、ひろげる時に振ったりすると、尿を吸収する部分（ポリマー）がかたよってしまうため、手でやさしく広げるようにしましょう。



一度、半分に折った方が目安となり当てやすいと思います。

### “紙おむつの当て方について”

- おむつの中心を背骨の位置に合わせるように置きます。テープの上側が腰骨の位置より上になるように置き腰骨を包むような感じで当てるのがポイントです。
- テープ式おむつは、下のテープを斜め上向きに、上のテープは斜め下向きに止めることによってずれにくくなります。

### “モレ防止について”

- オムツにパッドを使用する時、オムツのギャザー内にパッドが入るようにしましょう。
- ギャザーの外に、パッドが出てしまうとモレの原因になりますので注意して下さい。

ご家庭でも、色々な工夫をされていると思いますが、おむつの袋にも当て方が書かれていますので、そちらもぜひ参考にしてみてください。

## 寿恵園在宅介護支援センター 居宅介護支援事業所

今回は「うつ病」について紹介してみたいと思います。私達は生活の中で様々な出来事や原因で気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になることがあります。原因が解決しても一日中気分が落ち込んだままだったり、強い憂うつ感が長びいて普段通りの生活を送るのが難しくなってしまうのが「うつ病」です。

- うつ病にかかりやすい性格**
- 生真面目
  - 几帳面
  - 仕事熱心
  - 責任感が強い
  - 気が弱い
  - 人情深い
  - 他人に気を配る
  - 気持ちに敏感

原因は、脳の神経の情報を伝達する物質の量が減り脳の異常を生じさせる。それと同時にその人がもともと持っているうつ病になりやすい性質、ストレスや体の病気、環境の変化など、さまざまな要因があるといわれています。

症状の現れ方は精神状態と身体症状があります。またこれらの症状が一日の中で時間とともに変化するのも特徴です。多くの場合、朝が最も悪く、夕方にかけて回復していきます。

- 治療の方法**
- 十分な休養
  - 薬物療法
  - 精神療法
  - 電気けいれん療法など

このような特徴的な症状が複数認められると本人のみでなく家族からも話を聞き、これらの情報を総合して医師はうつ病の診断を行います。

- 身体症状**
- 睡眠の異常
  - 食欲低下又は増加
  - 疲労倦怠感
  - ホルモン系異常
  - 頭痛、腰痛など

- 精神症状**
- 抑うつ気分
  - 理由もなく悲しい気分
  - 興味や喜びの喪失
  - 性的欲求低下
  - 思考力や集中力低下
  - 自責感など