

患者 10 様（78 歳男性、要介護 2）のケアマネージャーとして、今週のケア方針をご提案します。医師の指示、カンファレンスの内容、そして季節を考慮し、患者様とご家族が安心して過ごせるよう、心を込めてプランを作成しました。

### 患者様の現状

患者 10 様は、骨粗しょう症、糖尿病、高血圧の既往歴があり、要介護 2 の状態です。しかし、リハビリには意欲的に取り組んでいらっしゃいます。最近、排便状況の変化、頻尿、疲労感、食欲低下が見られるため、これらの改善と QOL の維持・向上を目指します。

### 今週のケア方針

#### 1. 全体目標

- 排便状況、頻尿、疲労感、食欲低下の改善
- QOL（生活の質）の維持・向上
- 安全な在宅生活のサポート

#### 2. 具体的なケアプラン

- **看護**
  - バイタルサイン（血圧、心拍数、体温、SpO2）の定期的な測定と記録（異常時は速やかに医師に報告）
  - 排便・排尿状況の詳細な観察と記録（回数、量、性状、時間帯など）
  - 服薬状況の確認と指導（特に利尿薬、インスリン）
  - 皮膚状態の観察と適切なスキンケア（乾燥、発赤、掻痒感に注意）
  - 精神的なサポート（傾聴、不安やストレスの軽減）
- **介護**
  - ADL/IADL の評価と必要な介助（食事、更衣、排泄、入浴、調理、買い物、掃除、洗濯など）
  - 食事・水分摂取のサポート（バランスの取れた食事、こまめな水分補給、食べやすい工夫）
  - 排便を促すケア（腹部マッサージ、体操、排便しやすい姿勢の工夫）
  - 転倒予防（移動時の付き添い、居室内の整理整頓、夜間の足元灯）
  - コミュニケーション（表情や言動の観察、趣味や関心事の共有）
- **リハビリ**
  - 個別リハビリテーション計画の見直し（状態や目標に合わせたプログラム）
  - 筋力トレーニングの継続（下肢、体幹）
  - 歩行訓練の強化（バランス、歩行速度、歩幅）
  - ADL 訓練（トイレ、更衣、入浴など）
  - 環境調整（手すりの設置、段差の解消）
- **ケアマネジメント**
  - 多職種連携の強化（定期的なカンファレンス、情報共有）
  - ご家族との連携（状態説明、要望の聴取、介護相談）
  - 社会資源の活用（訪問看護、訪問リハビリ、デイサービス、福祉用具など）
  - ケアプランの見直し（状態変化、家族状況の変化に対応）
  - 経済的なサポート（介護保険、医療費助成制度の情報提供）

#### 3. 特に注意する点

- **便秘対策:** 食物繊維の多い食事（野菜、果物、海藻など）を積極的に取り入れ、水分摂取を促します。必要に応じて医師に相談し、緩下剤の使用も検討します。

- **頻尿対策:** 利尿薬の服用時間と排尿状況を記録し、医師に報告します。夜間のトイレ回数を減らすために、夕食後の水分摂取量を調整します。
- **疲労感・食欲低下対策:** 患者様の好みに合わせた食事を提供し、少量ずつでも栄養が摂れるように工夫します。必要に応じて栄養補助食品も検討します。
- **転倒予防:** リハビリによる筋力維持・向上に加え、居室内での転倒リスクを減らすための環境整備を行います。

#### 4. 季節のケア

- 5月中旬は、気温の変化が激しい時期です。体調を崩しやすいので、室温調整や服装に注意し、体調管理を徹底します。
- 脱水症状を起こしやすい時期でもあるため、こまめな水分補給を促します。
- 紫外線対策として、外出時には日焼け止めクリームや帽子を使用します。

#### ご家族へのメッセージ

ご家族の皆様、いつも患者 10 様の介護にご尽力いただき、誠にありがとうございます。今回のケアプランは、患者様がより快適に、そして安心して在宅生活を送れるよう、多職種が連携して作成したものです。何かご心配なことやご不明な点がございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。ご家族の皆様と協力し、患者様にとって最善のケアを提供できるよう、精一杯努めてまいります。

#### 今後の展望

今回のケアプランに基づき、患者様の状態を注意深く観察し、定期的なカンファレンスで情報を共有しながら、必要に応じて柔軟にプランを見直していきます。患者様とご家族が安心して笑顔で過ごせるよう、精一杯サポートさせていただきます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

患者 ID：患者 10（78 歳男性、要介護 2） 今週の看護ケア方針（2025 年 5 月 17 日～）

#### 1. 患者様の状況（本日時点）

- **全体的な状況:** バイタルサインは安定。リハビリに意欲的。
- **懸念点:** 排便状況の変化（便秘傾向）、頻尿、疲労感、食欲低下。
- **季節:** 5月中旬、日中は気温が上がりやすい。脱水に注意が必要。
- **既往歴:** 骨粗しょう症、糖尿病、高血圧

#### 2. 今週の看護目標

- 患者様の排便状況の改善を図る。
- 頻尿による苦痛の軽減と睡眠の質の改善を目指す。
- 疲労感の軽減と食欲の改善を促し、栄養状態の維持・向上を図る。
- 脱水症状の予防に努める。

#### 3. 具体的な看護ケア内容

##### 3.1 バイタルサインモニタリングと全身状態の観察

- **モニタリング:**
  - 毎朝、血圧、脈拍、体温、SpO2 を測定し記録する。
  - 心拍数が 60 台前半の日があるため、特に徐脈の有無に注意する。
  - 呼吸状態の変化（呼吸困難、喘鳴など）にも注意する。
- **全身状態の観察:**
  - 皮膚の乾燥、発赤、掻痒感、創傷の有無を毎日観察する。
  - 浮腫の有無（特に下肢）を観察する。
  - 表情や言動から、精神的な不安やストレスの有無を把握する。

- ・ 疲労感や食欲の変化を毎日確認する。

### 3.2 排便ケア

- ・ **観察と記録:**

- ・ 毎日の排便回数、便の性状（硬さ、量、色）、排便時の苦痛の有無を詳細に記録する。
- ・ 腹部の膨満感や圧痛の有無を観察する。

- ・ **ケア:**

- ・ 毎食後、腹部マッサージ（時計回り）を5分程度行う。
- ・ 日中は可能な限り座位を保つよう促す。
- ・ 必要に応じて、医師の指示に基づき緩下剤を投与する。
  - ・ 糖尿病患者であることを考慮し、血糖コントロールに影響を与えない緩下剤（例：酸化マグネシウム）を選択する。
  - ・ 緩下剤の効果と副作用（腹痛、下痢など）を観察する。
- ・ 水分摂取を促す（1日1.5リットル以上）。
- ・ 食物繊維が豊富な食事（野菜、果物、海藻など）を提供する。

### 3.3 排尿ケア

- ・ **観察と記録:**

- ・ 毎日の排尿回数、排尿量、夜間頻尿の有無、排尿時の疼痛、残尿感を詳細に記録する。
- ・ 尿の色、臭い、混濁の有無を観察する。

- ・ **ケア:**

- ・ 利尿薬の服用時間と排尿状況との関連性を観察し、医師に報告する。
- ・ 夜間の転倒予防のため、トイレまでの動線を確認し、足元灯を設置する。
- ・ 必要に応じて、ポータブルトイレの使用を検討する。
- ・ 医師の指示に基づき、利尿薬の種類や量を調整する。

### 3.4 食事・栄養ケア

- ・ **観察と記録:**

- ・ 毎日の食事摂取量（カロリー、タンパク質など）を記録する。
- ・ 食事の様子（食欲、咀嚼・嚥下困難の有無）を観察する。

- ・ **ケア:**

- ・ 患者様の好みを考慮し、食べやすいように工夫した食事を提供する。
- ・ 栄養補助食品（高カロリーゼリーなど）の利用を検討する。
- ・ 食事介助の際に、声かけを行い、食事を楽しく行えるようにサポートする。
- ・ 口腔ケアを行い、口腔内の清潔を保つ。

### 3.5 活動・休息ケア

- ・ **活動:**

- ・ 理学療法士と連携し、個別リハビリテーションを継続する。
- ・ 日中は可能な限り離床を促し、座位時間を確保する。
- ・ 転倒予防のため、移動時には必ず付き添う。

- ・ **休息:**

- ・ 十分な睡眠時間を確保する（7～8時間）。
- ・ 日中の疲労感に応じて、適宜休息を取るよう促す。
- ・ 安眠を妨げる要因（騒音、不快な室温など）を取り除く。

### 3.6 精神的サポート

- 患者様の訴えに耳を傾け、不安や悩みを受け止める。
- 趣味や関心事について会話するなど、積極的にコミュニケーションを図る。
- 必要に応じて、精神科医や臨床心理士に相談する。

### 3.7 その他

- 医師の指示に基づき、糖尿病、高血圧、骨粗しょう症の治療を継続する。
- 服薬状況を確認し、処方された薬が指示通りに服用されているか確認する。
- 家族との連携を密にし、患者様の状態やケアに関する情報を共有する。

### 4. 留意事項

- 患者様の状態は日々変化するため、上記ケア内容は必要に応じて柔軟に見直す。
- 多職種連携を密にし、患者様にとって最適なケアを提供できるよう努める。
- 異常な兆候（急な体調の変化、転倒、意識障害など）が見られた場合は、速やかに医師に報告する。

### 5. 今後の展望

- 今週のケア方針に基づき、患者様の状態を詳細に観察し、効果を評価する。
- 定期的なカンファレンスで情報を共有し、必要に応じてケアプランを見直す。
- 患者様の QOL の維持・向上を目指し、継続的なサポートを提供する。

患者 ID：患者 10（78 歳男性、要介護 2）様への今週のケア方針（2025 年 5 月 17 日～）

医師の指示とカンファレンスでの意見を参考に、患者様が心身ともに快適に過ごせるよう、以下のケア方針を実施します。季節（5 月中旬）も考慮し、患者様が楽しめる要素も取り入れています。

#### 1. 排泄ケア

- **詳細な観察と記録：**排便回数、便の性状（硬さ、量、色）、排便時の苦痛の有無、排尿回数、排尿量、夜間頻尿の有無、排尿時の疼痛、残尿感を詳細に記録します。
- **水分摂取の工夫：**
  - RAG からの情報に基づき、「利用者の排泄の自立度や排泄パターンを正確に把握し、水分摂取量との関連を考慮したケアプランを作成することは、脱水予防と排泄ケアを両立させるために重要です。」（RAG 155）
  - 夜間の頻尿を避けるために夕食後の水分摂取量を調整しつつ、日中はこまめな水分補給を促します。特に、午前中に水分を多めに摂取できるよう声かけを行います。
  - 患者様の好みに合わせ、お茶、麦茶、スポーツドリンクなど、様々な種類の飲み物を用意します。
- **排便を促すケア：**
  - RAG からの情報に基づき、「水分摂取を控える理由がトイレへの不安である場合、その不安の原因（排泄の失敗への心配、トイレに行くまでの困難さなど）を丁寧に聞き取ります。」（RAG 153）
  - 腹部マッサージ（「の」の字を描くように優しく）を食後に行い、腸の動きを活発にします。
  - 可能な範囲で、トイレまで安全に誘導し、プライバシーに配慮します。
- **トイレ環境の整備：**
  - 夜間のトイレの照明を確保し、足元灯を設置します。
  - ポータブルトイレの利用も検討し、患者様の負担を軽減します。

#### 2. 食事ケア

- **食事内容の工夫：**
  - 患者様の好みを考慮し、食べやすい形態（刻み食、ペースト食など）で提供します。
  - 旬の食材（新じゃが、グリーンピースなど）を取り入れ、季節感を感じられるメニューにします。
  - 食物繊維が豊富な野菜、果物、海藻などを積極的に取り入れ、便秘改善を促します。
  - 高タンパク質食品（鶏むね肉、魚など）を積極的に摂取し、筋力維持をサポートします。

- **食事環境の工夫：**
  - 明るく、清潔な環境で食事ができるよう配慮します。
  - テレビを消し、静かな音楽をかけるなど、リラックスできる雰囲気を作ります。
  - 他の入居者の方と一緒に食事をする機会を設け、交流を促します。
- **食事介助：**
  - 食事介助が必要な場合は、ゆっくりと時間をかけて、患者様のペースに合わせて行います。
  - 「美味しいですね」など、積極的に声かけを行い、食事を楽しめるようにサポートします。

### 3. 活動・リハビリ

- **個別リハビリテーション：**理学療法士と連携し、患者様の状態に合わせたリハビリテーション計画を実施します。
  - 下肢筋力と体幹筋力の維持・向上に重点を置き、筋力トレーニングや歩行訓練を行います。
- **レクリエーション：**
  - 午前中に、軽い体操やストレッチを行い、体を動かします。
  - 天候の良い日には、庭に出て日光浴をします。
  - 絵を描いたり、折り紙をしたり、手先を使うレクリエーションを行います。
  - 患者様の趣味（将棋、囲碁など）を考慮し、他の入居者の方と一緒に楽しめる機会を設けます。
- **季節イベント：**
  - 5月は端午の節句があるので、鯉のぼりを見たり、柏餅を食べたり、季節を感じられるイベントを行います。

### 4. コミュニケーション

- **傾聴：**患者様の言葉に耳を傾け、不安や悩みを受け止めます。
- **共感：**「つらいですね」「大変でしたね」など、共感の言葉を伝え、安心感を与えます。
- **肯定的な声かけ：**「今日も元気ですね」「頑張っていますね」など、肯定的な言葉を積極的に伝えます。
- **回想法：**昔の話を聞き、思い出を語り合うことで、精神的な安定を促します。

### 5. その他

- **皮膚状態の観察：**皮膚の乾燥、発赤、掻痒感、創傷の有無などを観察し、適切なスキンケアを行います。
- **転倒予防：**移動時に付き添い、転倒リスクを減らします。
- **家族との連携：**患者様の状態やケアに関する情報を家族に伝え、家族からの要望や意見を聴取します。

### 申し送り事項

- 排便状況、頻尿、疲労感、食欲低下について、引き続き注意深く観察し、変化があれば速やかに報告してください。
- 患者様の精神的な状態にも配慮し、不安やストレスがあれば、積極的に話を聞いてください。
- 上記の方針に基づき、多職種が連携して患者様のケアを行い、QOLの維持・向上を目指します。

### 季節の要素を取り入れた楽しみ

- **5月の花：**施設の花壇に咲いているバラやアヤメなどを一緒に見に行き、季節の花を楽しみます。
- **童謡を歌う：**「鯉のぼり」や「茶摘み」など、5月にちなんだ童謡を歌い、昔を懐かしむ時間を作ります。
- **おやつ：**柏餅や菖蒲餅など、季節感のあるおやつを提供します。

上記の方針で、患者様が今週も笑顔で過ごせるよう、スタッフ一同協力してケアにあたります。

承知いたしました。医師の指示とカンファレンスでの意見を基に、患者 10 様の今週のケア方針を以下の通りまとめます。季節（5月中旬）を考慮し、具体的な内容と根拠、注意点を含めて記載します。

**患者 ID：患者 10（78 歳男性、要介護 2） 今週の看護ケア方針**

**現状の課題**

- 排便状況の変化（便秘傾向）
- 頻尿（特に夜間）
- 疲労感
- 食欲低下
- 既往歴：骨粗しょう症、糖尿病、高血圧

#### 看護目標

1. 排便コントロールの改善：週3回の排便を目標とし、便性状の改善を目指す。
2. 頻尿の緩和：夜間排尿回数を1回以下に減らし、睡眠の質を向上させる。
3. 疲労感の軽減：日中の活動量を維持し、生活意欲を高める。
4. 食欲の改善：1日の必要カロリー（医師・栄養士と相談）の8割以上の摂取を目指す。
5. 転倒予防：安全な環境整備と動作指導により、転倒リスクを最小限に抑える。

#### 具体的な看護計画

項目	内容	根拠と注意点
排 便 ケア	1. 毎朝、温かい飲み物（白湯、牛乳など）を提供する。	腸蠕動を促し、排便を促す。牛乳は、乳糖不耐症がないか確認。
	2. 朝食後、排便を促す声かけとトイレへの誘導を行う。	規則的な排便習慣を確立する。
	3. 日中は、可能な範囲で腹部マッサージ（「の」の字を描くように）を行う。	腸の動きを活発化させる。食後すぐは避ける。
	4. 食事内容を見直し、食物繊維（野菜、果物、海藻など）を積極的に取り入れる。	便のかさを増やし、排便をスムーズにする。糖尿病があるので、血糖値に配慮した食品を選ぶ（例：きのこ類、葉物野菜）。
	5. 医師の指示に基づき、必要に応じて緩下剤（糖尿病に配慮した種類）を使用する。	状態に合わせて量を調整。副作用（腹痛、下痢）の観察を徹底する。
頻 尿 ケア	1. 夕食後の水分摂取量を制限する。	夜間頻尿を軽減する。脱水にならないよう、日中の水分摂取は十分に行う。
	2. 就寝前にトイレへ誘導する。	安心感を与え、夜間のトイレ回数を減らす。
	3. 利尿薬の服用時間を確認し、医師に相談の上、必要であれば服用時間の変更を検討する。	薬の効果時間を考慮し、夜間の排尿を避ける。自己判断での変更は厳禁。
	4. 夜間はポータブルトイレを設置し、安全に排泄できる環境を整える。	転倒リスクを減らす。
疲 労 感 ケ ア	1. 日中は、可能な範囲でリハビリ（理学療法士と連携）やレクリエーションに参加を促す。	身体機能の維持・向上と、気分転換を図る。疲労の程度に合わせて、活動内容や時間を調整する。

項目	内容	根拠と注意点
	2. 十分な睡眠時間を確保できるよう、環境を整える（静かな環境、適切な室温・湿度）。	良質な睡眠は疲労回復に不可欠。
	3. 疲労感の原因（貧血、甲状腺機能低下など）を特定するため、医師の指示に基づき検査を行う。	根本的な原因に対処する。
食 欲 不 振 ケ ア	1. 食事の形態（刻み食、ミキサー食など）を検討し、食べやすいように工夫する。	嚥下機能や咀嚼機能を考慮する。
	2. 盛り付けを工夫し、彩り豊かに、少量ずつ提供する。	食欲を刺激する。
	3. 食事の時間を楽しい雰囲気にする（他の入居者との交流、好きな音楽をかけるなど）。	食事への意欲を高める。
	4. 栄養補助食品（ゼリー、ドリンクなど）を活用し、カロリーと栄養素を補給する。	必要に応じて医師・栄養士に相談し、適切な種類と量を決定する。
	5. 口腔内の清潔を保ち、食後の口腔ケアを徹底する。	口腔内の不快感を軽減し、食欲を増進する。
転 倒 予 防	1. 居室内の整理整頓を行い、つまずきやすい物を除去する。	安全な環境を確保する。
	2. 夜間は足元灯を点灯し、移動時の安全を確保する。	視覚的なサポートを提供する。
	3. リハビリ（理学療法士と連携）で、バランス訓練や筋力トレーニングを行う。	身体機能を高め、転倒リスクを軽減する。
	4. 移動時には、必ず付き添い、必要に応じて歩行補助具（杖、歩行器など）を使用する。	安全な移動をサポートする。
そ の 他	1. 毎日のバイタルサイン（血圧、体温、脈拍、呼吸、SpO2）測定と観察を継続する。	状態の変化を早期に発見する。特に、徐脈傾向に注意する。
	2. 服薬状況を確認し、指示通りに服用されているか確認する。	効果と副作用を観察する。
	3. 皮膚の状態を観察し、乾燥、発赤、掻痒感、創傷の有無などを確認する。	適切なスキンケアを行う。糖尿病患者は皮膚トラブルを起こしやすいため、特に注意する。
	4. 精神的なサポート：傾聴し、不安やストレ	精神的な安定は、QOL の向上に繋がる。

項目	内容	根拠と注意点
	<p>スを軽減する。必要に応じて、精神科医や臨床心理士に相談する。</p>	

#### 多職種連携

- ・ 医師：便秘、頻尿、疲労感、食欲不振の原因特定と治療方針の決定。
- ・ 理学療法士：個別リハビリテーション計画の作成と実施、ADL 訓練。
- ・ 管理栄養士：食事内容の検討と栄養指導。
- ・ ケアマネージャー：ケアプランの見直し、家族との連携、社会資源の活用。
- ・ 介護士：ADL/IADL の評価と介助、食事・水分摂取のサポート、排便を促すケア、転倒予防、コミュニケーション。

#### 情報共有

- ・ 毎日の申し送りで、患者様の状態変化やケアの実施状況を共有する。
- ・ 週 1 回のカンファレンスで、多職種間で情報交換を行い、ケアプランの見直しを行う。

#### 評価

- ・ 1 週間後、上記の看護目標の達成度を評価し、必要に応じてケアプランを修正する。

#### 季節の考慮

- ・ 5 月中旬は、日中は気温が上がりやすいため、脱水に注意し、こまめな水分補給を促す。
- ・ 寒暖差により体調を崩しやすい時期なので、室温調整に配慮する。
- ・ 梅雨入り前の晴れた日には、可能な範囲で日光浴を促し、気分転換を図る。

#### その他

- ・ 患者様やご家族の意向を尊重し、可能な範囲でケアに取り入れる。
- ・ 常に患者様の立場に寄り添い、安心感と信頼感を与えるよう努める。

上記計画に基づき、患者 10 様が快適に過ごせるよう、チーム一丸となってケアに取り組んでまいります。