

6. 胃ろうを使いこなして元気に暮らそう！ ～QOLを高める～

国立研究開発法人国立国際医療研究センター 藤谷 順子



Q1 普通のご飯が食べられないと、デイサービスに行けませんか？

Q1-1: 胃ろうから栄養を入れられる職員がいないといわれました。

A: デイサービスを利用したいという事を優先的に考えるのであれば、お昼は先方の御世話にならない方法を考えるのも一考です。デイサービス側の態勢で対応可能なことは何か、を聞いてみます。

「胃ろうから栄養を入れなくてよいのであれば、受け入れます」、という所もあるので、交渉をして利用の可能性を探る努力をしましょう。

例) ①お昼は家族が出向いて投与する。短時間で投与のすむ半固形化栄養剤を用いれば、食後の状態が落ち着くまで見届けて帰ってくることも可能。

②お昼は自宅で投与する。お昼だけ帰ってきて良いし、午前だけ、午後だけの利用も検討する。

③朝の投与の時間と量、帰宅直後の投与、などで、デイサービスの間は栄養を入れないことにする。(脱水等にならないように、医師と事前に相談してください。)

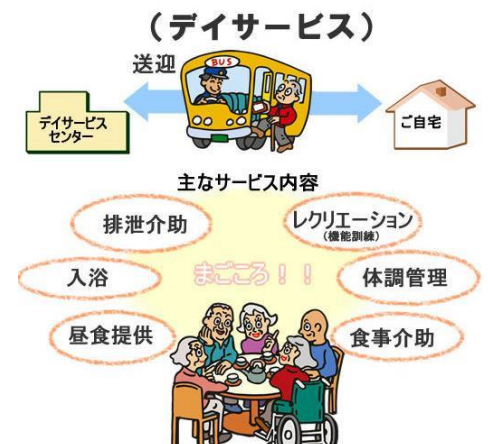
Q1-2: 少しは口から食べられますが、施設で出されるお弁当は難しいです。

A: 食べられる食事を持参して、お昼と一緒にいただく、という方法があります。ただし、食中毒の心配や、他の利用者さんとの兼ね合いもありますから、施設側に確認、相談してみましよう。

例) ①常温保存可能なパックや缶の栄養剤を持参。お昼の栄養はそれをメインに考え、お弁当やデザートの中から食べられるものだけいただく。

②冷凍の嚥下障害者用の食事を保冷しながら持参。お昼に電子レンジで解凍してもらう。

ご家族にとっては、相談に出向く手間や、お弁当代がかさむという負担もあるでしょうが、家の外に出かけて得られる楽しさや、リハビリを受けられることで本人の状態が良くなることを喜べたらいいですね。



<まとめ>

いずれも、交渉して妥協点を見つける事が大切。家でやっていることをそのままお願いするのではなく、先方は何が出来るのか、どこまでなら対応してもらえるのか、を相談してみましよう。

Q2 旅行に連れて行きたいのですが、どんなことに気をつけて準備したらいいですか？

Q2-1: 栄養剤持参ですが、自家用車でいくしかないですか？

A: 栄養剤を車に積み込んでいければ安心ですが、事前に宅急便で宿泊先に送っておくこともできますので、必ずしも自家用車でなければ旅行ができない、ということはありません。電車やバスの場合には、乗り降り・通路での移動・トイレの利用が主な確認点になり

ます。

なお、栄養剤については、旅行中に台風などで足止めされることもないとはいえません。足りなくなったら現地ではほかの栄養剤を購入するなどの臨機応変さも必要です。血管に入れる点滴と異なり、胃瘻栄養は食事ですので、(糖尿病などには配慮が必要ですが)、毎日きっちり同じものを入れなくても良いのです。コンビニやドラッグストアで購入できる栄養ドリンクやゼリードリンクなどを入れることも想定して、あらかじめ家で練習しておく、安心して旅行に行くことができます。

Q2-2：移動中や宿泊先での投与がうまくいくか心配です。

A：旅行中は半固形化栄養剤がおすすめです。液状の栄養剤は、どこにつるせばよいか、注入容器をどこで洗えばよいかなどの問題がありますが、半固形化栄養剤であれば、つるす必要がありませんし、どこでも(高速道路の片隅でも)、注入できます。

何らかの事情で栄養剤が手元になかったら、急場しのぎとして、コンビニやドラッグストアで、市販の栄養補給ゼリーを購入して代用も可能です。

半固形化栄養剤の注入の方法はいろいろありますが、日頃から50ccの太いシリンジでボラス投与する方法をマスターしておく、栄養剤の形状が液体でも半固形でも、場所がどこであっても、注入できます。宿泊先でシリンジを洗う必要がある、液体洗剤を小さなボトルで持参することをお勧めします。

旅行に行く時は、病歴や処方されている薬の情報、特記すべき体質、かかりつけ医とその連絡先などを書いたものを持っていくと安心です。ホテルに泊まっているときであれば、何かあってもホテルの嘱託医や提携病院に連絡をしてもらえるでしょう。

Q2-3：若い人たちとはペースが合わない、夫婦で気兼ねなく出かけたほうがいいでしょうか。

A：出来れば3名以上で行くことをお勧めします。介護の必要な方と二人だと、一人で添乗員と介護者を兼ねるので何かと大変です。人数に余裕があると、手分けしてことにあたれます。男女複数で行くと、公共の場でのトイレへの付き添いが同性でできる、など、とても楽です。

むしろこういう時に、子供や親戚(兄弟姉妹など)、日頃から気を使わずにお付き合いをしている友達などを動員しましょう。準備が大変でも、行ってしまえば付き添いの人も楽しいものです。写真を撮る余裕もできます。日帰りでも、お花見やディズニーランド、水族館など、小さなお子さんも一緒にいけたら、みんなが楽しいと思います。



コラム：旅はリハビリ！！

胃ろう栄養の方は、車いすで移動しなくてはいけない方も多いですが、車いすでも、どんどん外に出かけましょう。

最近では、車いすの方を対象としたツアーを扱っている旅行会社もありますから“車いす旅行”とインターネットで検索してみてください。「バリアフリー旅行」、「介護旅行」、「車椅子の旅」、といったキーワードをたくさん見ることができます。インターネットが苦手の方は、観光会社の窓口で“車いす旅行”と言えば、そういうプランや、企画している旅行会社を紹介してくれると思います。

「元気になったら旅行にでも」では無く、先に予定を立ててそれを目指す方がお勧めです。外出や旅行こそ、元気になるためのリハビリなのです。せっかく胃ろうを造ったので

すから、外出して身体を動かしましょう。口や喉のリハビリだけではなく、身体を使うことで全身状態が改善され、また口から食べられるようになるかもしれません。胃ろうで出掛けることが胃ろうから離脱することの第一歩。旅はリハビリ！なのです。初めての旅が心配であれば、ツアーの団体旅行に参加するのも良いですし、日帰りで短時間から慣らしていったり、万が一のときにも対応しやすい居住地の都会のホテルで宿泊だけ試してみたりしてもいいですね。



<まとめ>

- ・旅に出る前に、半固形化栄養剤のシリンジ投与法をマスターしておきましょう。
- ・旅先でのマンツーマンは、不便で不安。気心の知れた家族・親戚・友人などを動員して、大人数でみんなで楽しい旅を！

参 考 これらのサイトは更新されているか事務局で確認していただけますか？ ほかにも増えていると思いますよ！

車椅子での旅行を考えている方に

[車いすの宿～全国案内～](http://www.7a.biglobe.ne.jp/~fum/wc-hotel/) : www.7a.biglobe.ne.jp/~fum/wc-hotel/

[バリアフリー特集 旅館・ホテル 国内旅行 JTB](http://www.jtb.co.jp/kokunai_htl/list/whchair/) : www.jtb.co.jp/kokunai_htl/list/whchair/

[バリアフリー旅行ネットワーク\[安心して障害者・高齢者・車椅子利用者の...\]](http://www.bari-net.jp/) : www.bari-net.jp/

[車椅子旅行 バリアフリーなお宿で落ち着く【ぶらっと車椅子】](http://burakuru.com/street/12trip.html) : burakuru.com/street/12trip.html

Q 3 結婚式に呼ばれたそうですが、行かせてもよいのでしょうか？

A：積極的に出かけてゆくことをお勧めします。結婚式だけでなく、同窓会や法事も同じです。

会場がホテルのときは、事前にホテル側に事情を説明しておけば、どの部屋で栄養を入れたらいいかも相談できます。疲れが心配であれば、宿泊の予約を入れておいても良いでしょう。介助されるご家族も一緒に参加して楽しんでください。

乾杯や歓談の時は、グラスにちょっと口を付

けるふりをすればよいのです。ゼリー状のものを食べられるようでしたら、前菜やデザートの中に食べられるものがあると思いますし、別途、コーヒーゼリーやプリンを用意してもらってもよいでしょう。あらかじめホテル側に申し出ておくと、食べやすい柔らかい食事を用意してくれる所もあります。

周りの皆さんも、本人が顔を出してくれることが嬉しいので、胃ろうで食べられなくても気にせず、このような集まりには進んで出席しましょう。

いつもは会えないような人にも会える機会であり、介護者にとっても、良い気分転換となります。旅行と同じで、もう一人付き添いの方がいると、久々の出会い・おしゃべりを楽しんでいるときにも、どちらかが見守りとしてそばにいられるので、心強いです。



それでも心配という方は、事前に同じホテルで下見を兼ねた予行演習をしてみてもいいでしょうか。化粧室の位置や車椅子の通りやすい通路の確認、杖で歩ける方であれば、どのくらいのペースで移動すればよいかなどを把握しておけますし、ホテル側に車椅子利用のことや食べられるものについてなどを伝えることができます。

<まとめ>

- ・食事はコミュニケーションにつながるの、自分は食べなくても、そこにいて交わることを楽しみましょう。
- ・備えあれば憂いなし&うれしいな!、です。

Q4 食べられないので親戚の集まりに顔を出しにくいといわれたのですが...

Q4-1: 孫達から「ファミリーレストランに行こう」と誘われています。ほとんど胃ろうからの栄養で、少ししか食べられないので困っています。

A: 少量でも食べられるのであれば、ファミリーレストランへも出掛けていきましょう。また、自分がたくさん食べられなくても、おじいちゃん・おばあちゃんが孫達におごってあげられる事は喜びであり、おごってもらえる孫達も自然とおじいちゃん・おばあちゃんと出掛けることを楽しみにするようになります。

楽しむために行くのですから、必要カロリーをそこでとれなくても構いません。むしろ、出掛ける前に自宅で栄養を摂り、デザートを一口でも食べられたら上出来、くらいの気持ちで良いと思います。残ってしまっても、お孫さん達が喜んで食べてくれるでしょう。よく、自分の食べ方がみっともないので、お店の人に悪い、とおっしゃる方がおられますが、お金を払うお客さんなので、心配する必要はありません。多少こぼしても、時間がかかっても、気にせず楽しみましょう。そして、料理人が顔を出すような店であれば、それこそ、食べられないあなたが来てくれたことに感激して配慮してくれるでしょう。

Q4-2: 外食の場合、どんなものを頼んだらいいでしょうか?

A: ファミリーレストランの良いところは、メニューがすべて写真で載っていることです。ペースト状やゼリー状のもの等、スプーンで掬って食べられるメニューもたくさんあります。シチュー仕立てのものなども、具やマッシュポテトをスプーンでつぶしながら食べられます。中華のメニューであれば、とろみをついたあんかけ類が食べやすいでしょう。



<まとめ>

・せっかく造った胃ろうですから、楽しまなくては損。胃ろうのメリットを、最大限に活かして楽しい予定を立てましょう。

・「胃ろうが必要な患者さん」である前に、「おじいちゃんはおじいちゃん」、「おばあちゃんはおばあちゃん」なのですから、孫達にご馳走してあげ、そして笑顔や会話を楽しみましょう。

・いつもマンツーマンで食事介助をしているご家族にとっても、大勢でわいわいと食事をする楽しさは、リフレッシュの良い機会になるでしょう。