

しれません。例えば、心臓血管病などの特定のものは足や歩行全体に影響を与えて、脈だけでなく、視力の問題などあいまって、歩行のバランスや知覚を弱くします。うつ状態や心配事、痴呆があったりすると、混乱したり見当識喪失を生じるので、転倒の危険が増加します。

- ・年齢—加齢は転倒しやすくなる原因です。一般的に年をとると体力が弱り、身体の柔軟さも失われます。バランスをコントロールするための身体のメカニズムもまた、年齢とともに低下します。これらのいくつもの要因で動作能力が低くなり、転倒の危険が増えるのです。

### 病院での転倒防止の方法

次は、入院中の転倒防止です。

- ・病院に安全な補助具を持っていく もし、いま自宅で杖や歩行器などを使用しているなら、その自分のなれた補助器具を入院のときに病院に持っていったほうがいいでしょう。もし、眼鏡や補聴器を使用しているときは、これらも持って行きます。補聴器の電池も持っていくようにしてください。ちゃんと見えたり聞こえたりできるということは、歩行のバランスや知覚力に大きな影響があります。履きなれたスリッパや靴なども持参したほうがいいでしょう。

#### <ご家族へのメモ>

入院中の家族が困惑しているようだったり、転倒の危険があるときは、ご家族が病室を離れるときには、いつでもスタッフの誰かに見守ってもらうようにしてください。部屋を離れる前にナースコールで呼んで、スタッフが来るまで待ってください。部屋を離れるときには、患者様が簡単にナースコールに自分で届くようにしてください。もし入院中の家族が以下の内容のどれかが該当するときは、医療スタッフに知らせてください。

- ・混乱、見当識喪失もしくはめまい
- ・バランスの喪失
- ・安全な動作能力の喪失

- ・援助を頼む 転倒防止のための最も重要な方法は、看護師やその他のスタッフに援助を頼むことです。特に、入院してからはじめてベッドから離床をする時や、歩き始める時には特に重要です。ナースコールはベッドサイドやトイレで使用できるようになっています。移動などでスタッフの援助が必要なおときにはナースコールでスタッフを呼んでください。助けを借りることをためらうのは辞めましょう。夜間は特にそうで

- す。医療スタッフは、患者さんが入院している間に援助することが努めます。
- ・薬や治療に慣れるには時間が必要 病院での治療薬、麻酔、治療は、歩いたり動いたりする能力に一時的に影響があります。治療の影響に慣れるまでの時間は患者さんによって異なります。自分の治療がどのような影響があるのかを理解するまでは、ゆっくりと注意深く動いてください。必要に応じて援助を頼みましょう。
  - ・病室で安全な器具を使用する 入院中の部屋にはバランスや転倒防止の援助のためのものがあります。例えば、浴槽やトイレや流しの近くの手すり、ナースコールや夜間灯などがあります。使い方の知らないベッドやテーブル、車椅子などの付属品などは、どこにブレーキや車輪ロックがあるのかをスタッフに聞いてください。車輪付きのベッドサイドテーブルやそのほかの車輪のついた家具や備品(例えば点滴の棒のようなもの)は支えやバランスのために使用すると危険です。
  - ・部屋の床をきれいに保つ つまずきなどしないように、部屋の床をできる限りきれいにしてください。スリッパや靴は、履かない時はベッドの下やクローゼットの中にしまってください。本や、雑誌、その他個人的なものは、ベッドサイドのテーブルやクローゼットの中にしまっておいてください。
  - ・周りの環境に精通する 部屋の中や病院の周辺に、どこになにかがあるのかを確認しておいてください。例えば、浴室へのドアはどれか、病院の玄関はどっちか、などを確認してください。必要ならば自分のドアにわかりやすい印をつけることもできます。自分の部屋を混乱しないために、また、夜間に起きるときに特に必要です。
  - ・用心深く立つ ベッドや椅子から立ち上がる時は、ゆっくり慎重に動いてください。立ちあがる前に、バランスをとるために何分かベッドに座っていることが大切です。スタッフにベッドや椅子からの安全な立ち上がり方について教えてもらってください。立ち上がるときにめまいがあるときには、座るか横になるかして援助を呼んでください。もし転倒しそうになったら、椅子や床の上に徐々に身体を低くして、援助を呼んでください。
- 結論 転倒は誰にでも起こります。入院中の転倒を防ぐには用心をして、このパンフレットで学んだ知識をつかって、あなたの状況に応じたその他の予防策などについて医療スタッフと話し合ってください。

## メイヨクリニック 患者への転倒についてのパンフレット②

一部改変・意識

## 自宅用

## ◎はじめに

毎日の生活の中では何気なく歩行して、転倒についてあまり考えないかもしれません。転倒は、小児や高齢者、病気などで歩行のバランスや足取りに影響があるひとだけに生じると考えているかもしれません。しかしながら、転倒はそれらの要因だけではなく起こるのです。

転倒は骨折や損傷の原因になります。転倒による損傷で一時的もしくは永久に日常の動作が制限されて、仕事以外のことに時間を費やすことになり、毎日の責任も実行することができなくなります。転倒の怖さは、日常生活の活動が制限されることにあります。

いくつかの原因が転倒の可能性を増加させます。その原因の中ではコントロールできるものもあります。このパンフレットはそれらの転倒の危険性に影響する原因について述べ、そしてあなた自身の環境を安全にする方法について提案するものです。

## ◎転倒はどのような原因により起こるのですか？

いろいろなことが転倒の原因となります。この章では転倒に影響を与える共通の危険性について簡単に述べます。

## ・年齢

小児と高齢者は転倒の危険性が非常に高いといえます。小児は歩くこと、走ることを覚えたときや、はしごを上り下りするときよく転倒します。バランスと筋肉の関係が向上すると、転倒が少なくなっていくます。

加齢で、体力、順応性、バランスコントロール、瞬発力もまた衰え、転倒のリスクが再び増加します。視力、聴力は低下、可動性や理解力も低下するため、転倒を回避したり、気付くことが難しくなります。

## ・薬物治療

薬物で転倒の危険が高くなる場合があります。ふらつきや軽い頭痛が引き起こされるもの、バランスや理解力に影響するものもあります。

## ・飲酒

飲酒は、量を加減してもバランスや理解力が傷害されるので、結果として転倒します。

## ・転倒経験

前に転倒したことがある場合には、また同じような転倒をする可能性があります。医療者に前の転倒状況を伝え、更なる転倒を防ぐようにして下さい。

## ・健康状態

健康状態によっては、転倒の危険性が高くなることもあります。

- ・視野の狭さ

白内障、緑内障のような視力状態では、障害物を見ることが難しくなります。

- ・足どりとバランス異常

発作、パーキンソン病、甲状腺機能不全症、その他の症状でバランスや歩行に影響を与えます。虚弱体力や一般的な調整能力の欠如で足どりやバランスを損なうことがあります。

- ・心臓・血管に関する疾患

うっ血性心不全、不整脈、その他の心臓や血管に影響のある疾患は、患者自身が臆病になって、自分で活動を抑制するような生活習慣になり、転倒の危険性がさらに増加します。

- ・肺の疾患

肺気腫のような疾患は、呼吸の関係で活動しにくく、筋力やバランスが悪くなり、転倒しやすくなります。

- ・足の異常

関節炎、足の疾患、筋力の虚弱、神経解離（筋の損傷が不安定や無感覚、しびれなどを生じ、足や頭に痛みが生じる）は筋力運動の協働に影響し、活動性を抑制するので、転倒の危険性が増えます。

- ・膀胱の状態

失禁や頻尿で、特に夜は転倒しやすくなります。急な立ち上がりで血圧が瞬間的に低下し、失神を引き起こしたり、暗闇でトイレへ向かうことでつまずいてしまう危険性があります。

- ・神経学的・精神学的な状態

てんかん、うつ病、心身症、痴呆などの状態は転倒の危険性を増加させます。

- ・家、ライフスタイルの選択

活動的でない生活習慣は、筋肉が使用されていなくて弱まり、感覚やバランスも低下し、転倒しやすくなります。

自宅の環境も転倒の原因となり、例えば散らかっている床、階段、玄関はつまずく危険が高い、暗い照明は見えにくく、影でわかりにくかったりします。また、長くて躓きそうな洋服や、大きすぎる衣服や、歩きにくい靴はつまづきや転倒の原因になります。

### ◎どうしたら転倒の危険性を減らすことができるでしょう？

転倒の原因（年齢や健康状態のような）をすべてコントロールすることは難しいけれども、その他の危険性を減らすことはできます。以下は転倒を防ぐための提案です。

### あなたの健康

- ・聴力、視力の検査

もし視覚や聴覚を障害があるのなら、バランスを維持したり行き先を見ることができないので大きな影響があります。

- ・身体の検査

疾患によってはバランスや理解力、可動性に影響を与えます。身体検査で、バランスや動きの評価を行うこともあります。医療者が治療を提案し、運動や歩行を援助し、バランスや体力の改善方法を提案することもあるでしょう。

もしあなたが最近転倒したり、または転倒する危険性があると考えるときは、医療者と話し合ってください。

- ・薬物治療についての学び

薬の種類によっては、もしくは薬の組み合わせによってバランスや筋肉の動きに影響します。使用している服用薬や栄養補助食品について薬剤師と相談してください。はじめて服薬する薬剤のあるときには、その薬の副作用などの影響や薬の知識、使用方法について注意し、移動する時に注意しましょう。

- ・規則正しい運動

規則正しい運動は体力、筋肉を改善し、転倒を防ぐだけでなく、転倒によって起こりうる障害も軽くします。運動の組み合わせとバランスを改善させる運動技術は転倒の危険性を少なくします。運動プログラムを開始する前に、担当の医療者と個別的な適切な方法について話し合ってください。

転倒を防ぐための最も良い運動のひとつは歩くことです。歩かないと、転倒予防について学ぶことができず、歩くときの筋肉の動きとバランスの能力が減っていくでしょう。さらに、つまづきそうになってもそれを避けることができにくくなるでしょう。

水中運動は歩いたり、その他の活動に必要な能力の練習となり、転倒を防ぐことができます。それがバランス感覚が悪化することを予防します。バランスを改善する運動技術は簡単にできて、転倒の危険性を減少させるのに有効です。片足立ちバランスの能力の簡単な練習にもなります。

バランスの改善には太極拳という楽しい方法があります。元来、中国で発達し、太極拳はゆっくりでゆるやかな動きでダンスのような動きをします。そのダンスは緊張をゆるめて、筋肉とそのつなぎ目を強化します。研究によると太極拳は体力とバランスを改善し、高齢者の転倒を防ぐということがわかっています。もしも近くの地域で利用できる太極拳のクラスがYMCA、YWCAまたは健康クラブにあったら試してみましょう。

- ・飲酒を避ける

アルコールは少量でも、特にバランスや反射能力を障害され、転倒を引き起こします。

- ・ゆっくり立ち上がる

すばやく立ち上がることにより、血圧の瞬間的な降下を起こして、めまいを引き起こします。立ち上がるときはめまいを避けるためにゆっくり立ち上がりましょう。立つ前

に少しの間ベッドサイドで座り、めまいを最小限に食い止めましょう。

- ・バランスと足取りを保つ

もしめまいや軽い頭痛、バランスに自信がないときは、杖か歩行器を使いましょう。丈夫でかかとの低い、滑らない靴を履きましょう。衣服、特に寝具を選ぶときには、つまづかないような長さのものにしましょう。

## あなたの家

生活スペースは転倒を防ぐものにしましょう。転倒予防の提案は以下です：

- ・全ての部屋

出入口の玄関は段差をなくしましょう。電気、電話のコードはしまいこみましょう。家具は簡単に動かせるように整頓しましょう。部分的ではなく、安全な絨毯地の床にしましょう。いすや長いすは簡単に出せるようなものを選びましょう。

寝室やホール、風呂場内では夜光灯の電気をつけましょう。それぞれの部屋で明かりをつけ続けるべきか考えましょう。電話が鳴っているとき、急いで出ようとする必要はありません。

- ・台所

良く使うものを低い棚の上に置いておくようにして、椅子を使わなくてもいいようにしましょう。滑らない床用のワックスを使ったり、ワックスを使用しないようにしましょう。床が濡れたらすぐにふき取りましょう。

- ・寝室

入り口や寝室には照明のスイッチを備え付け、可能なら、照明なしで歩くことのないようにしてください。電話機を寝どころに近いところに置いてください。たんすのドアなどは閉めておいて、つまづくことがないようにしましょう。

- ・風呂場

つかまり棒を備え付け、シャワーや浴槽の外側、トイレに滑らないマットをひきましょう。シャワーイスと浴室内のイスは転倒の危険性を防げます。トイレの便座を高くすることで、立ち上がりが簡単になります。

- ・通路、廊下、通り道

通路、廊下、通り道は散らからないようにしましょう。ゆっくり動いて階段に注意、手すりを両サイドにつけ、階段を降りたり上ったりするとき使用しましょう。見えやすくするために、明るい色のテープを使用し、スリップしないように、段差に安全一片を適用してください。

- ・屋外領域

歩道や私設車道、平地に割れ目がないことを確かめましょう。氷や雪はすぐに取り除く必要があります。歩道や私設車道に氷が多くある時には、雪かきをするために近隣の助けを求めましょう。歩行するところに玩具(特に車輪を備えたもの)があれば、どけてく

ださい。

◎おわりに

転倒は誰にでも起こりえます。しかしながら転倒の危険性によって、あなたの生活スタイルを無駄に制限する必要はありません。軽い運動をして、健康に気遣い、自宅の環境を工夫することで転倒を防ぐことにつながるのです。

## ベッド

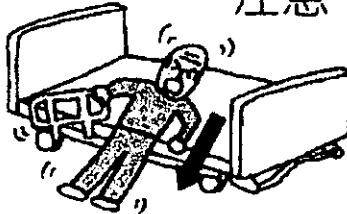
# 物品の安全使用パンフレット

注意！



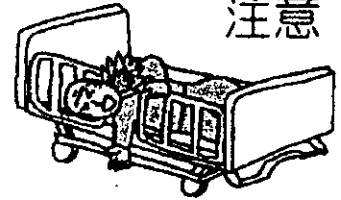
○ベッドからの転落を防ぐために、ベッド柵を活用しましょう  
○寝たまま、床頭台などの物を取らないようにしましょう

注意！



○ベッドから降りるときは、ベッド柵が固定されていることを確認しましょう  
○ベッドから降りるときは、両足をしっかり床につけてから降りましょう

注意！



○ベッド柵やベッド柵間に、身体が挟まれないように注意しましょう  
○ギャジアップするときは、身体、ナースコールなどがベッド柵に引っかかかっていないことを確認しましょう

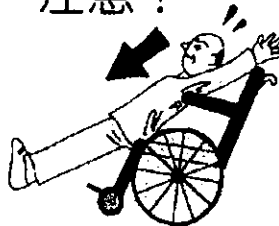
## 車いす

注意！



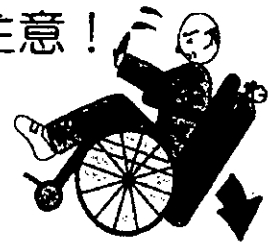
○車いすの停止時には、ストッパー、ブレーキを必ずかけましょう  
○車いすにしっかり乗車したあとに、フットレストに足を乗せましょう  
○車いすから降りるときは、フットレストを必ず上げましょう

注意！



○車いすに浅く座っているとずり落ちる可能性があるため、深く座りましょう

注意！



○背もたれに体重をかけすぎないように注意しましょう。とくに酸素ボンベ使用時は、バランスが不安定になっている場合があります

## 点滴スタンド

注意！



○エレベーターやトイレに出入りするときはキャスターがつかまづかないように注意して移動しましょう

注意！



○点滴スタンドのフックが、カーテンの網に引っかかる可能性があるため、注意して移動しましょう

## オーバーベッドテーブル

注意！



○オーバーベッドテーブルにはストッパーがないので寄りかかって滑らないようにしましょう



## 薬剤についての教育資料①

## MYCOPHENOLATE (my-ko-FEN-o-late) (経口) :

臓器移植の拒否からあなたの体を維持するための他の薬と併用します

商品名 : CellCept<sup>®</sup>

## その薬を使ってはいけない場合 :

もしその薬でアレルギー反応が出たことがあったなら使用してはいけません。

## 薬の使用方法および保存方法

## カプセル/錠剤 :

- ・ 医師が薬の使用方法や回数を伝えます。医師の説明通りに正確に使用しましょう。
- ・ 空腹時に飲むことが適しています。
- ・ 薬は完全に飲み込みましょう。くずしたり、開けたり、つぶしたり、かんだりしないで下さい。
- ・ 目や鼻や口や肌の中に薬を入れてはいけません。もしそういうことをしてしまったら、肌をきれいに石鹸で洗い、水ですすいでよく洗い流しましょう。目も鼻も口も幅広くよく洗いましょう。
- ・ 保管するときは熱、湿気、直射日光を避けましょう。
- ・ 子供の手から離れたところで保管しましょう。

## もしも服用を間違えてしまったら :

- ・ あなたが薬の服用を間違えないで行うことは非常に大切なことです。
- ・ 薬を短い間隔で飲むことは間違いです。
- ・ 薬を飲むことを忘れてしまったら次の服用時に飲みましょう。
- ・ 同じ時間に二回分を服用してはいけません。

## 避けるべき薬と食べ物 :

医師や薬剤師に他の薬(市販の薬やビタミン剤、漢方薬)を別に服用しているか伝えて下さい。

- ・ 他の薬と一緒に服用してしまったならば、影響しあうかもしれません。他に飲んでいる全ての薬のリストを医師に提示してください。特にcholestyramine(Questran<sup>®</sup>)の薬を飲んでいるときは注意してください。
- ・ もしもアルミニウムやマグネシウム(Maalox<sup>®</sup>)のような酸性を中和するものを使っているならば、一緒に服用するのはやめてください。もし質問がありましたら、医師に薬の最適な時間を聞いて下さい。

- ・予防接種にかかる前に医師に服用を伝えて下さい。

注意：

- ・もし母乳栄養を行っているならば、本剤の服用前に医師に伝えてください。

## 薬剤についての教育資料②

## TACROLIMUS (tac-ROLL-i-muss) :

この薬剤は、腎臓や肝臓などの臓器移植での術後の拒否反応を少なくします

## その薬剤を使用してはいけない場合 :

もしこの薬でアレルギー反応が出たことがあったときは使用してはいけません。

## 薬の使用方法および保存方法

## カプセル :

- ・医師が薬の使用方法や回数をお教えします。医師の指示より多くの薬を使ったり、また回数を多くしたりしないでください。
- ・薬を服用する時間と空腹の時間がそれぞれ違うかもしれませんが、間隔を同じにして服用してください（もし薬が日に2回であるならば正確に12時間ごとに服用するというように）。
- ・保管するときは熱、湿気、直射日光を避けましょう。
- ・子供の手の届かないところで保管してください。また薬剤を他の誰とも共有しないでください。

## もしも服用を間違えてしまったら :

- ・この薬は薬を予定通りに服用することが重要です。もし薬の服用を間違えたり忘れたときは、すぐに医師や薬剤師に連絡し指示を仰いでください。

## 避けるべき薬と食べ物 :

医師や薬剤師に他の薬、(市販の薬やビタミン剤、漢方薬)を別に服用しているか伝えて下さい。

- ・以下の薬を服用していることを医師が確実に知っているようにしてください。シクロスポリン (Neoral<sup>®</sup>、Sandimmune<sup>®</sup>)、St.John's 草、抗生物質、抗がん剤、利尿剤または“water pill” (例 Aldactazide<sup>®</sup>、Aldactone<sup>®</sup>、Dyazide<sup>®</sup>、Maxzide<sup>®</sup>、Midamor<sup>®</sup>、Moduretic<sup>®</sup>)、心臓または血圧の薬 (例 verapamil、アダラート<sup>®</sup>、Calan<sup>®</sup>、Lotrel<sup>®</sup>、Plendil<sup>®</sup>、Procardia<sup>®</sup>、Tiazac<sup>®</sup>)、または発作の薬 (例 Dilantin<sup>®</sup>、Luminal<sup>®</sup>、Tegretol<sup>®</sup>)。その他の tacrolimus に影響する薬物。他の薬を使用している場合には ALL について医師に聞きましょう。
- ・インフルエンザの予防接種や tacrolimus を受ける期間に他のワクチンを受けたことがある場合には医師に話してください。ワクチンにより薬が働かない場合があります。

- ・本剤服用中は飲酒したり、グレープフルーツを食べたり、グレープフルーツジュースを飲んではいけません。

注意：

- ・もしあなたが妊娠していたり、母乳栄養を行っている場合には医師に必ず伝えてください。または腎臓病や肝臓疾患、高血圧を持っている場合も同様です。
- ・医師は必要に応じて薬の服用中は、血液、尿をチェックします。受診の予約を入れていてください。
- ・この薬は体内の血液に影響します。そのため、出血傾向になったり、感染しやすくなるかもしれません。できるだけ病気や感染症を持つ人を避けてください。また、手洗いを頻回にしてください。激しい運動や、出血するようなことをできるだけ避けましょう。歯磨きは柔らかいブラシで歯と歯の間をやさしくしてください。

患者ケアガイドラインG-10.10：知識不足  
メイヨクリニック ガイドラインより

学問：薬物治療

	無し	限られている	普通	大半は良い	望ましい
	1	2	3	4	5

5 = 最も望ましい患者の状態 1 = 最も望ましくない患者の状態

尺度：

全薬剤に関する医療者からの情報の評価	1	2	3	4	5
正しい薬の名前の説明	1	2	3	4	5
薬の外観の説明	1	2	3	4	5
薬の作用の説明	1	2	3	4	5
薬の副作用の説明	1	2	3	4	5
薬に対する警戒の説明	1	2	3	4	5
記憶援助の利用に対する説明	1	2	3	4	5
多種の薬剤を使用したときの潜在的な副作用の説明	1	2	3	4	5
他の薬剤と使用したときの潜在的な作用の説明	1	2	3	4	5
薬の正しい管理の説明	1	2	3	4	5
薬の服用方法の自己チェックへの説明	1	2	3	4	5
正確な薬の保管への説明	1	2	3	4	5
管理器具に対する正確なケアへの説明	1	2	3	4	5
薬に対するテストの必要の確認	1	2	3	4	5
薬の徹底した紙を使って行う確認	1	2	3	4	5
必要な薬や栄養を手に入れるための説明	1	2	3	4	5
使用していない薬剤の適切な処理の説明	1	2	3	4	5
その他	1	2	3	4	5

## 患者安全情報（一部意識）

Patient Safety Awareness Week-2003 March 9, 15

National Patient Safety Foundation 発行

[www.npsf.org](http://www.npsf.org)

## NPSF による患者安全注意週間の支援

医療ケア業界と政府が患者の安全問題に焦点を定めている一方で、National Patient Safety Foundation (NPSF) は医療過誤を減らす努力を続けている。これらの努力の一環として、NPSF は患者の安全注意週間(3月9日～15日、国を越えて患者の安全を改善し、医療過誤を減らすことを目指す週間)を積極的に支援している。

患者の安全注意週間は、昨年 PULSE (Persons United Limiting Substandards and Errors) と復員省患者安全国民センター（どちらも NPSF の今年のイベントに協力している）によって紹介されたものである。

2003 年における患者の安全注意週間のテーマは「コミュニケーションと協力—安全はそれらから始まる」である。

「昨年の患者安全注意週間は、全 50 州の病院と医療ケア業界の関心を得ることができた」と NPSF の代表は語った。今年度は NPSF が、この取り組みを指揮することで、国民の意識をさらに喚起することを NPSF は望んでいる。

NPSF は、2003 年の患者安全注意週間を以下の方法で行っている。

- ウェブサイト:NPSF のウェブサイトは現在、患者安全注意週間における全国での活動の情報や使用予定の資料を特集している。  
これまでに 350 人以上の人が全米のあらゆる場所から、このウェブサイトで情報を登録している。国際的な関心も強くなっており、デンマークやカナダ、英国、日本からも登録がある。
- 活動のための全国協議:NPSF の患者と家族諮問委員会は「活動のための全国協議—患者の安全における患者と家族」と題する公式な文書を 3 月 12 日に発表した。文書は患者の安全注意週間を推進する内容で、全ての病院とヘルスケア企業へ患者の安全を改善するために患者と組んで行動することを呼びかけている。
- 個人会員:患者の安全注意週間の期間中、NPSF は国民個人会員キャンペーンに乗り出している。
- 国民会議:患者の安全注意週間に太鼓判を押しているのは第 5 回 NPSF 年次患者安全会議、「結果を求めて—患者の安全改善」である。この会議の焦点は患者の安全にまつわる成功話と実践的で実行可能な解決策に置かれている。

### 薬局の安全とサービス：何を期待すればいいのか？

薬剤師と薬局スタッフはヘルスケア提供システムで重要な役割を担っている。患者が薬を服用するときには、患者自身も医療ケアチームとしての役割を担うということでもある。正しい薬を正しい方法で服用するためには、二重に確認することが重要である。そのためには、患者自身が自分の薬についてできるだけ多くのことを知っておく必要がある。以下は、患者が薬剤師にどのように働きかけるかというヒントである。

■処方箋を提出する際：薬剤師に現在服用している全ての投与薬と市販薬を伝えること（特にビタミン薬と漢方薬）。それは、薬の相互作用があるかもしれないからである。また、薬剤師に、患者の処方薬に関するコンピューター情報が正確で確実であるかどうかを確認する。

■薬局で薬を受け取る際：処方箋で投与された薬と用量、用法が正しいか確認すること。また、薬剤師が薬のラベルに書いてある事をどのように説明したか確認すること。正しい薬の名前と量が書かれているかどうか確認するため、薬のボトルを開けて薬を確認して、どのような形状の薬剤か確認する。

■あなたの薬について知る：

何のための薬か？

薬の一般名と商品名、両方の名前は？

薬の効用は？

用法は？（一日に何度、一回にどの位、食事と同時に、など）

何を期待すべきか（結果なのか、それとも副作用なのか）

■薬の一覧を持つこと：薬とそれぞれの薬を服用した時間の一覧を記録しておくこと。この薬一覧と服用スケジュールは薬の組み合わせを正確にするために重要である。薬剤師に薬一覧を再検討するよう頼むこと。

### 院内感染を予防する：患者として、何ができるのか？

感染症は多くの医療行為に伴って生じる可能性があり、外科であってもそうである。以下は感染症を防ぐために患者が出来ることである。

■手術に先立って計画を立てる

- ・もし糖尿病を患っていたら、血糖値の調整に特別な注意を払わなければならない。高血糖は感染症の危険を増大させる。
- ・あなたが肥満であれば、減量することで手術による感染症の危険を減少させるであろう。
- ・あなたが喫煙者であれば、禁煙の計画立案を考慮すること。それによって、肺の感染症の可能性が減少し、治癒力を改善させることになるだろう。

#### ■手術後の入院期間において

- ・ 汚れた物を扱った後はよく手を洗うこと。医師や看護師があなたを処置する際に、手を洗ったかどうかを躊躇しないで確認すること。
- ・ 静脈カテーテルや創をドレッシングしている場合、ドレッシングの周りの皮膚は清潔にしておくこと。もしドレッシングが緩んだり湿潤しているときには、すぐに看護師に伝えること。
- ・ カテーテルやドレインチューブを使用している場合、それが緩んでいたりはずれていたら、直ちに看護師に伝えること。
- ・ 呼吸療法やベッドから離れる際に関することは、慎重に医師の指示に従うこと。
- ・ 友達や親戚に、感染症のあるときには病院を訪問しないよう伝えておくこと。

#### 患者支援団体による重要な役割

病気は患者にとっても家族にとっても、ストレスになる期間である。病気の際は体調は万全ではない。患者は、混乱する医療ケアシステムの舵取りをしてくれるような代弁者を必要としている。

代弁者は、家族の一員か、親しい友人、病院でのその専門の人がいる場合もある（例えばソーシャルワーカー、看護師、牧師、あるいは患者代理人と呼ばれる人など）。代弁者の専門家だと、煩雑な手続きが少なくなる。病院が誰を代弁者とできるのか、どのように手助け出来るかなどの調査が簡単にできる。

#### 代弁者を活用する－はじめに

- ・ 代弁者を選ぶ際には、信頼し、かつコミュニケーションをとることが出来、強い主張のできる、仕事を喜んでして、医療ケアチームの他の人とともに協働できる人を選ぶようにすること。
- ・ 代弁者に何をして欲しいのか、明らかにする。病院や医師、検査、処置、治療の選択に対する選択を明確にすること、情報を得ること、質問をすること、あなたができないときに自分の希望を確実に行ってくれるなど、である。
- ・ 他の家族に対しても代弁者となるためには、自分の代弁者に対する調整を行う必要がある。医師と看護師が代弁者の電話番号を知っていることを確認、また代弁者が医師と看護師の電話番号を知っているか確認すること。



### 病院から自宅へ退院するとき、安全に関して覚えておくこと

病院から自宅へ退院することは大変で混乱しやすい。新しい薬剤、自宅での介護、特別な装置、そして理学療法、作業療法、スピーチ療法などが、回復段階に含まれる。退院計画は実際には、入院初期から始める必要がある。

- 自宅での薬：退院後、自宅に戻るとき、新しく服用したり継続して服用する薬を調べる。その薬に関する指示を全て書いてもらうよう頼む。薬局の名前と電話番号を知っておくこと。薬局に電話して必要とする薬が入手可能かどうか、さらに自宅配達サービスが利用可能かチェックすること。
- 外来受診予約：退院後、どこに受診するかを質問して、その電話番号と受診の目的を記録しておく。予約のスケジュールもまた薬剤師に見せておくこと。
- 自宅医療サービス：主治医が、訪問看護師か療法士を指示するかも知れない。医師や家族、友人に、訪問看護のお勧めを聞いておくこと。いつから最初の訪問看護が始まるのかスケジュールを確認すること。最初の訪問看護までに必要な薬や処置品が間に合うのかどうかを確認しておくこと。
- 自宅でセルフケアを行うこと：病院から自宅に戻った際は、セルフケアが必要かもしれないが、友達や家族などの介護してくれる人の計画を作成すること。できるならトイレと同じ階の部屋にいられるように計画すること。廊下と部屋をきれいにし、物を置かないようにして、重要な電話番号と緊急番号を近くに置いておくこと。
- 毎日の活動：医師に風呂や食事、その他の普段の活動について制限や具体的な指示があるか聞いておくこと。

### 「患者の安全を擁護する」病院になる

NPSF は、全国的な患者安全運動に、病院を参加させる効果的な方法として、患者の安全キャンペーン2002を打ち出した。現在そのキャンペーンでは、病院毎に患者を中心にした話し合いを行い、患者からの協力を得て、医療ケアに対しての新しい環境文化を作り出すように動き出している。そのキャンペーンに登録してメンバーになることで、医療過誤を減らしたいという患者の積極的な意識を、医療スタッフや他の患者、地域社会に伝えることが出来る。そのほかに、例えば、

- ・患者の安全とヘルスケアに関する専門家と接すること
- ・様々な患者安全に関するプログラムと教育のオーディオ会議に参加できる
- ・患者とスタッフの教育のビデオと文書
- ・特別製作された患者安全注意週間の資料
- ・NPSF のイベントへの割引入場料金、含む NPSF の年次総会
- ・NPSF の製品や材料の特別価格

**医療を安全にするために－全ての人に対して**

アメリカの医療は世界でトップにある。しかしそれでも医療過誤は起こってしまう。医療ミスは人々に衝撃を与える－患者、家族、そして医療専門家にも。

NPSF は医療過誤を減らすべくリーダーシップを発揮し、安全文化を構築するための革新的なプログラムを啓蒙し、貢献をしている。

メンバーとして参加することによって、あなたは我々のヘルスケアシステムの重要な変化をもたらす、成長しているこの運動を支えることになるのです。