げんまい新聞

第20号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

在宅での「胃ろう」管理：ご家族に知ってほしい大切なこと

ご自宅で「胃ろう（胃瘻）」の方を介護されているご家族の皆様、日々のケア、本当にお疲れ様です。
「胃ろう」とは、口から食事をとるのが難しくなった方のために、お腹から直接、胃に栄養や水分を届けるための小さな「通り道（チューブ）」のことです。「医療的な管理」と聞くと、難しく感じたり、不安になったりするかもしれません。
しかし、いくつかの大切なポイントを押さえれば、ご自宅でも安全に管理することができ、ご本人の安心した在宅生活につながります。
今回は、ご家族に知っておいてほしい「胃ろう管理の基本」を、わかりやすくご紹介します。

１．なぜ胃ろうが必要なの？

高齢になると、病気や加齢の影響で、食べ物や飲み物を上手に「飲み込む」力（嚥下機能：えんげきのう）が弱くなることがあります。
無理に口から食べようとすると、食べ物が気管に入ってしまい、肺炎（誤嚥性肺炎：ごえんせいはいえん）を引き起こす危険性が高くなります。
胃ろうは、この誤嚥性肺炎を防ぎ、必要な栄養や水分を安全に、確実に体に届けるための大切な「命綱」なのです。

２．毎日のケア：3つの基本ポイント

ご自宅でのケアで最も大切なのは、「清潔の保持」と「日々の観察」です。

ポイント①：お腹の「出口」の皮膚ケア

胃ろうのチューブが出ているお腹の皮膚は、とてもデリケートです。ここを清潔に保つことが、一番の基本です。

- 毎日観察しましょう： 栄養を入れる前後や、お風呂の際に、「赤くなっていないか？」「腫れていないか？」「痛みはないか？」「膿や液体が漏れていないか？」を必ずチェックします。
- 優しく洗いましょう： お風呂に入るときは、石鹸（刺激の少ないもの）をよく泡立て、チューブの出口の周りを指の腹で優しく洗います。チューブも一緒に洗いましょう。
- しっかり乾かしましょう： 洗った後は、シャワーで石鹸をよく洗い流し、タオルで優しく押さえるようにして水分を拭き取ります。ジメジメしていると、皮膚トラブルの原因になります。

ポイント②：チューブの「詰まり」を防ぐ

- 栄養剤は、チューブの中で固まって詰まってしまうことがあります。
- 「白湯（さゆ）フラッシュ」を習慣に： 栄養を入れる「前」と「後」、そしてお薬を入れた「後」には、必ずチューブに白湯（一度沸騰させて冷ましたお湯）を通しましょう。これにより、チューブの中を洗い流し、詰まりを防ぎます。

ポイント③：栄養を入れる時の「姿勢」と「速さ」

- 安全に栄養を届けるためには、姿勢と速さが重要です。
- 姿勢は「上半身を起こして」： 注入するときは、ベッドの背中を30度〜60度ほど上げるか、座った姿勢で行います。寝たまま注入すると、胃から食道へ栄養剤が逆流しやすくなります。
- 速さは「ゆっくりと」： 栄養を入れる速度が速すぎると、お腹が張ったり、下痢をしたり、吐き気の原因になったりします。医師や訪問看護師から指示された速度を守り、ゆっくりと時間をかけて注入しましょう。
- 注入後も「しばらくそのまま」： 栄養が入れ終わっても、すぐに横にならず、30分〜1時間ほどは上体を起こしたままの姿勢を保ち、逆流を防ぎましょう。

３．「困った！」こんな時はどうする？

毎日のケアで「あれ？」と思うことがあった時の対処法です。

- **「皮膚が赤くなっている、ただれている」**

→ まずは、洗い方や乾かし方が十分かを見直してみましょう。それでも改善しない場合は、訪問看護師や医師に相談してください。お薬（軟膏）が必要な場合もあります。

- **「チューブの周りから栄養が漏れてくる」**

→ チューブの位置がずれていたり、長年の使用でチューブのサイズが合わなくなってきたりしている可能性があります。訪問看護師に相談し、位置や固定具を調整してもらいましょう。

- **「白湯フラッシュをしても、栄養が入っていかない（詰まった）」**

→ 無理に押し込もうとしないでください。もう一度、少し時間を置いてから白湯をゆっくりと注入してみます。それでも通らない場合は、訪問看護師やクリニックに連絡してください。

【緊急時】もしもチューブが抜けてしまったら！

一番慌ててしまう事態ですが、落ち着いて行動することが大切です。

1. 慌てない： まずは深呼吸してください。
2. 穴をふさぐ： 胃ろうの穴は、チューブが抜けると数時間で塞がり始めてしまいます。抜けた穴を、清潔なガーゼやハンカチで上から押さえてください。
3. すぐに連絡： すぐに、かかりつけの在宅クリニックや訪問看護ステーションに電話してください。

４．一人で抱え込まず、チームで支えましょう

ご家族による毎日のケアは、ご本人がお家で過ごすために欠かせないものです。しかし、すべてをご家族だけで完璧にこなそうと、背負い込みすぎないでください。

「これで合ってるかな？」「ちょっと皮膚が赤い気がする」「最近、下痢が続いている」

そんな小さな不安や疑問、困ったことがあれば、どんなことでも、私たち在宅医や訪問看護師、ケアマネージャーに遠慮なくご相談ください。

ご家族と医療・介護チームが情報を共有し、一緒になってサポートしていくことが、ご本人の安全で快適な在宅生活につながります。私たちはいつでも、ご家族の味方です。