健康管理マニュアル

〔会社名を入力してください〕

〔所在地を入力してください〕

〔電話番号を入力してください〕

来 歴 管 理 表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 版数 | 日 付 | 来　　歴 | 承認 | 審議 | 立案 |
| 0 | 0000.00.00 | 新規制定 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

目　　　次

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ～日常の把握～ |  |
| 1 | 病歴・服薬の把握 | 1頁 |
| 2 | 普段のバイタルの把握 |  |
| 3 | 日常生活の把握 |  |
|  | ～健康管理ケア～ |  |
| 1 | 環境の設定 | 2頁 |
| 2 | 医療ケア（一般的） |  |
|  | ～異常時のケア～ |  |
| 1 | 救急処置 |  |
| 2 | 救急蘇生法 | 2頁 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**～日常の把握～**

1. **病歴・服薬の把握**
   1. 病歴チェック
      * 現在までにかかった病気、けが等を把握する
      * 現在かかっている病気、けが等を把握する
   2. 服薬チェック
      * 現在服薬している薬の把握（市販で購入した薬も含む）
      * 薬剤アレルギーがないかチェック
      * お薬手帳があれば、手帳もチェック
2. **普段のバイタルの把握**
   1. 平常時の各バイタルの平常数値を把握する（安静時に測定する事）
      * 血圧
      * 体温
      * 脈拍数
      * その他
3. **日常生活の把握**
   1. 食事の把握
      * 普段の食事内容と摂食量の把握をする
   2. 嗜好品の把握
      * 嗜好品の摂取量を把握する
   3. 生活のリズムの把握
      * 1日、1週間の生活のリズムを把握する
   4. 運動の把握
      * 普段の運動量を把握する
   5. 睡眠の把握
      * 睡眠時間を把握する

（睡眠に入るまでの時間と、寝起きはどうかも把握）

**～健康管理ケア～**

1. 環境の設定
   1. 健康管理器具の保管
      * 健康管理器具等の保管は、管理責任者及び看護師が行う
   2. 室内温度、湿度の管理
      * 外との温度差を4℃以内に設定する
      * 冬場に関しては、湿度を約60％に設定する
2. 医療ケア（一般的）
   1. 手洗い、うがい、消毒
      * 外出から戻った際、食事前には、手洗い、うがい、アルコール消毒を行う
   2. 医療ケア（一般的）
      * 爪切り（爪に異常がない場合に限る）
      * 耳垢取り
      * 血圧測定器による血圧測定
      * 湿布、目薬の点眼
      * ストマ装具のパウチにたまった排泄物の除去（肌に密着したパウチの取替えは不可）
      * カテーテルの準備
      * 体温測定

**～異常時のケア～**

1. 救急処置
   1. 転倒
      * 移動時やレクリエーション時には、特に注意が必要であり、常に転倒防止策をとっておく必要があります。転倒の際に留意する点は、以下の５点に留意しましょう

○どのような転び方をしたか

○ぶつけた所がないか

○痛む所がないか

○身体をゆっくりと動かしていただく

○無事そうであればゆっくり起き上がっていただく

* + - 転倒した直後は、急な出来事なので痛みを感じない事があるので注意が必要です
    - 転倒した直後、痛みなどの訴えがあれば骨折している恐れがあるので、部位を固定し、動かさないようにします
    - 転倒時頭部を打撲した可能性がある場合は、ベッドに横になっていただき、しばらく様子を観察する。その際、頭痛の有無、手足の痺れ、吐き気の有無、瞳孔の異常、意識障害の有無等を確認します

＜転倒時に骨折しやすい部位＞

* + - * 手首
      * 足首
      * 上腕骨頚部
      * 脊髄
      * 大腿骨頚部

1. 救急蘇生法
   1. 救命処置
      * 気道確保

（1）片手を首の後ろへ入れて持ち上げ、反対の手を額に当てて頭を後屈させる

（2）首の後に入れた手の指で下顎を持ち上げる

（3）下顎角に両手をかけ、前上方に押し上げ頭を後屈させ、指で口を開く

* + - * + 気道に異物がある場合は、除去しなければいけません

＜除去方法＞

|  |  |
| --- | --- |
| 固形物 | 指交叉法で口を開き指や吸引管でかき出す |
| 液体 | 横向きに寝かせ、口を下へ引き下げる |
| 背部強打法 | 肩甲骨の間を強く叩く |
| ハイムリック法 | 患者の後ろに立ち、後ろから手を回し、片方の手に握りこぶしを作り、患者の上腹部に当てもう一方の手で握りこぶしをつかみ上方に強く3回程度圧迫する |

* + - 人工呼吸

（1）頭部を後屈させ、気道確保をする

（2）鼻をつまむ

（3）大きく息を吸い、患者の口に自分の口をかぶせ、

相手の胸が膨らむまで息を吹き込む

（4）口を離して相手の胸の動き、呼吸を確認する

（5）上記作業を5秒間に1回の作業を行う

* + - 心臓マッサージ：

（1）患者の横に行き、胸骨下部に片手の手のひらを置き、他方の手を上から重ねる

（2）肘を伸ばし、上体を前に傾け、腕が垂直になる姿勢で体重をかけ、

胸骨を4～5回押す

（3）1秒間に1回の回数で押す

※心臓マッサージは必ず人口呼吸を併せて行うこと