



【ソフィアメディ株式会社】 T) 03-5768-2853 F) 03-5768-2864  
〒152-0004 東京都目黒区鷹番1-9-21 http://www.sophiamedi.co.jp

【訪問看護ステーション】

- |                       |                           |                           |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------|
| 【小山 : 03-5749-1657】   | 【学大 : 03-5773-8358】       | 【自由が丘 : 03-5758-7263】     |
| 【三宿 : 03-5433-0178】   | 【三宿分室三軒茶屋 : 03-5431-5204】 | 【山王 : 03-5746-2012】       |
| 【用賀 : 03-3707-1501】   | 【不動前 : 03-6847-1616】      | 【池上 : 03-5747-5020】       |
| 【経堂 : 03-5450-3156】   | 【雪谷 : 03-5754-4325】       | 【雪谷分室田園調布 : 03-5483-0708】 |
| 【成城 : 03-5727-9215】   | 【元住吉 : 044-430-2808】      | 【東が丘 : 03-5779-6311】      |
| 【豊町 : 03-6865-1030】   | 【駒場 : 03-6858-0024】       | 【芦花公園 : 03-5316-5030】     |
| 【二子玉川 : 03-5797-5140】 | 【総合城南 : 03-5731-8203】     | 【等々力 : 03-5707-7050】      |

【デイサービス】

- |                          |                        |                        |
|--------------------------|------------------------|------------------------|
| 【 ティ池上 : 03-3753-2393】   | 【 ティ学大 : 03-5773-6701】 | 【 ティ経堂 : 03-5355-0240】 |
| 【 ティ自由が丘 : 03-5731-3088】 |                        |                        |

【居宅介護支援】

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 【 ケアプラン自由が丘 : 03-5758-7210】 | 【 ケアプラン東が丘 : 03-5779-8413】  |
| 【 ケアプラン用賀 : 03-6860-1113】   | 【 ケアプラン田園調布 : 03-5483-0707】 |
| 【 ケアプラン二子玉川 : 03-5797-5141】 | 【 ケアプラン三軒茶屋 : 03-5431-5205】 |
| 【 ケアプラン緑が丘 : 03-5731-8204】  |                             |

【定期巡回・随時対応型訪問介護看護】

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 【 ケア・ナーシング東が丘 : 03-5779-8129】 | 【 ケア・ナーシング東が丘 分室緑が丘 : 03-5731-8205】 |
|-------------------------------|-------------------------------------|

【在宅療養支援診療所（医療法人社団ホームアレー）】

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 【 ホームアレークリニック : 03-6859-2800】 | 【 ホームアレークリニック城南 : 03-5731-0151】 |
|-------------------------------|---------------------------------|

新春の候、皆様いよいよご清祥のこととお慶び申し上げます。昨年は格別のお引き立てを賜り、ありがたく厚く御礼申し上げます。どうぞ今年も変わらぬお付き合いの程よろしくお願い申し上げます。

今年ソフィアメディは、皆様のお蔭をもちまして15年目を迎える年となります。在宅医療インフラ整備を志して訪問看護ステーション事業を中心に展開してきましたが、城南4区に限っていても訪問看護ステーションの数が断然増えており、創業時に比べて隔世の感を禁じ得ません。14～15年前、城南4区内品川区、目黒区、世田谷区、大田区を合わせてもその数70ヶ所程だったのが現況184ヶ所となっています（内サテライト（営業所・分室）20ヶ所込み、平成27年12月時点調べ）。人口1万人に1ヶ所を定義した場合、当該地域では200～220ヶ所で飽和数となります。飽和期の単純平均ですが、1訪問看護ステーションが請負う介護保険ベースのお客様は、50～60人と想定できます。この規模の経営実態は、看護師他専門職が常勤ベースで5人前後、事務1人が大半です。年間売上27,500千円、人件費23,000千円、一般経費4,200千円、営業利益300千円（厳重な管理をして1,000千円）が概略損益計算です。

この経営数字ではその先5年、10年という継続性は無いに等しい内容です。よって、業界はどんどん再編されて上位40ヶ所程で介護保険マーケットの80%を占めていくかと思えます。城南4区の介護保険内訪問看護が70億円のマーケットであれば、40社で56億円の売上を占めていく、ということになります。他170社で14億円のパイを分け合う、という図式になります。一つの統計学ですが、よく言われる2:8の原理です。介護保険のマイナス改定によって昨年来盛んになってきたM&Aですが、事情は多岐に渡りますが、大手事業会社、業界有名企業、地方老舗組織が損保会社などに吸収合併されている現実は上述に向かう事象の始まりと見做しています。

介護保険事業マーケットは、市場原理に基づき、民営化促進、営利企業活用を謳って一定の受け皿を整備してきましたが、市場の実態は公益法人、非営利中間法人、営利法人が入り混じりながら基盤を支えています。懸念は、この混戦チームで地域包括ケアシステムを構築していくことです。上述したように、特に営利法人は、生き残りをかけて再編、淘汰が顕著になりますので、その点が経営の主目的となり、地域包括ケアシステムへの多機関連携力は観念論的なネットワークにしかならない、と想定します。といて役所主導、公益法人主導になると、経営合理化、労働生産性の向上、サービスの質向上等で、市場競争力が弱くなってしまふ、と想定します。要するに、措置時代のような一方通行で満足度の低い事業形態に逆行する可能性もあります。

本年は、その地域包括ケアシステムが適性に機能するデファクトスタンダードを、具体的にいくつかのパターンでモデル化する時期にきていると思います。ソフィアグループは、既に目黒区の緑が丘駅界隈にて、グループ独自ですが、そのモデル化の一つを意識した取組みを始めております。今年後半にはその成果・構造・戦略・情報を開示できるよう、また関係各所への雛形となるよう、全力を尽くします。

最後になりましたが、本年も皆様方のご健勝、ご健康を心から祈念致しております。弊社におきましては、皆様方よりさらなるご指導、ご鞭撻の程をよろしくお願い致します。

ソフィアメディ(株) 代表取締役 水谷 和美

**意外な盲点?! 冬のかくれ脱水にご用心...**

冬は乾燥の季節。お肌の乾燥対策はばっちりという方も、体の乾燥対策はいかがでしょうか？冬は意外にも脱水症状のシーズンと言われています。というのも、乾燥により自覚のないまま水分が奪われ、水分不足に陥る「かくれ脱水」が急増するんです。脱水と言えば、暑くて汗をかく夏場をイメージする方が多いと思いますが、冬にも夏と違う理由で脱水が起こります。

吐き気やめまい・頭痛・食欲不振などの不調のみならず、最悪の場合、脳梗塞・心筋梗塞・肺梗塞などの大病につながりかねない脱水。今回はこの「冬のかくれ脱水」がテーマです。



**冬のかくれ脱水が起こる理由**

夏の脱水の主な原因が「発汗」であるのに対して、冬のかくれ脱水の原因は「乾燥」であるとされています。体が徐々に乾燥することで脱水につながるというわけですが、これには、体の周囲の環境（外的環境）と体の内部の環境（内的環境）の変化が関係しています。

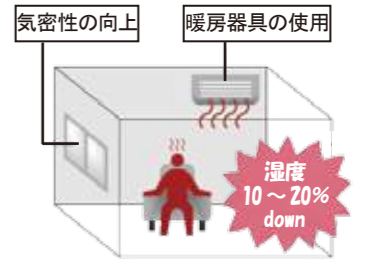


**外的環境の変化：湿度の低下**

皆さんご存知の通り、冬の空気は乾燥しています。人間の体にとって快適な湿度は50～60%とされていますが、冬場の湿度は50%を下回ってしまいがちです。

さらに、冬の室内は屋外に比べて10～20%ほど湿度が下がると言われています。室内での暖房器具の使用や、住宅の気密性の向上がその理由です。

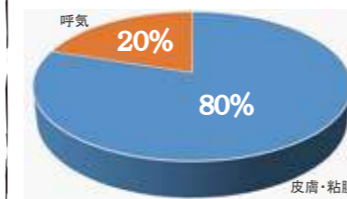
室内外の空気が乾燥していると、汗のような目に見える水分ではない、皮膚・粘膜・呼吸などから出ていく水分が増え、知らない間に体内が水分不足に陥ってしまいます。これを「不感蒸泄」と言います。



（出典：かくれ脱水 JOURNAL）



**word: 不感蒸泄**



皮膚呼吸や口呼吸により、無自覚のまま水分を失うことを指します。発汗による水分喪失はこれに含まれません。その人の体重・体温や室温など条件により蒸散量は異なりますが、平熱で室温が28℃の場合、不感蒸泄は約15ml×体重(kg) / 日です。体温が1度上がるごとに、蒸散量も15%増えると言われています。内訳としては、皮膚や粘膜からの蒸散が80%、呼吸からの蒸散が20%となっています。



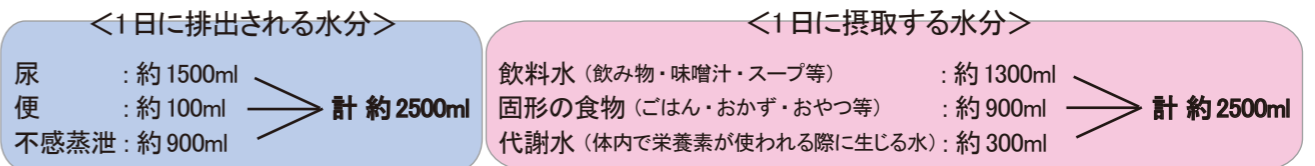
**内的環境の変化：警戒感の低下**

夏の発汗は目に見えるため意識しやすいのに対して、不感蒸泄は目に見えないため警戒感が下がります。夏ほど注意喚起されないこともあり、つい油断してしまいがちです。

また、暑い時期に汗をかくと、喉が渇き自然に飲み物を求めますが、冬は汗をかきにくいので、飲み物から水分を摂る機会が少なくなります。さらに、「体を冷やしたくない」「頻りにトイレに立ちたくない」といった理由から飲み物の摂取を控えることも。私たちは体に入る水分の約半分（約1300ml / 日）を飲み物から摂取していると言われており、飲み物の摂取が減ることで脱水のリスクは高まります。



**1日に排出される水分量と摂取される水分量（※健常な成人の場合）**



脱水にならないためには、上記が釣り合っている状態にある必要があります。あなたは摂取すべき量を摂れていますか？

**お知らせ**

**ソフィアデイサービスは土曜日も元気に営業中です!!**

ソフィアデイサービスでは、お客様・ケアマネージャー様のご期待に応えるべく、全事業所にて土曜日の営業をおこなっております。ソフィアデイサービスは、リハビリ指導に一番の強みを持って運営しており、ご利用いただいているお客さまには大変ご好評をいただいております。現在ご利用いただいている方からの増回希望も頂いておりまして、残枠に限りがございますので、ご希望の方は、お早めにご連絡いただければ、送迎等のお時間のご要望に添えるかと存じます。今後ともソフィアデイサービスをよろしくお願い致します！

詳細は右記連絡先まで 【お問い合わせ先】 ティ池上 : 03-3753-2393【管理者：岡田】 ティ学大 : 03-5773-6701【管理者：原田】  
お気軽にお問い合わせください。 ティ経堂 : 03-5355-0240【管理者：沖中】 ティ自由が丘 : 03-5731-3088【管理者：中村】