

人と地域と笑顔をつなぐ

い わ き 広報 医 和 生

【ご自由にお持ちください】

2019

Vol.

14

「はじめよう、人生会議」 [特集] あなたはどんな最期を迎えるといでですか？

「私たちと一緒に“人生会議”を」



医和生会の看護師・医師・ケアマネジャー・事務職員
題字：佐藤志保美(市美展「書の部」にて市長賞受賞)

みなさんは、人生の最期をどこでどのように迎えたいか考えたことはありますか？病院に入院するか、施設、自宅で最期を迎えるか…。人生の最期といわれても、まだしつくりこなかつたり、「私はまだまだ大丈夫」と思う方が多いのではないかでしょうか。

今号では、「安心して人生の最期を迎えるために今からできること」について特集します。

05

医療シリーズ「先生！ちょっと聞いてもいいですか？」
高血圧について

06

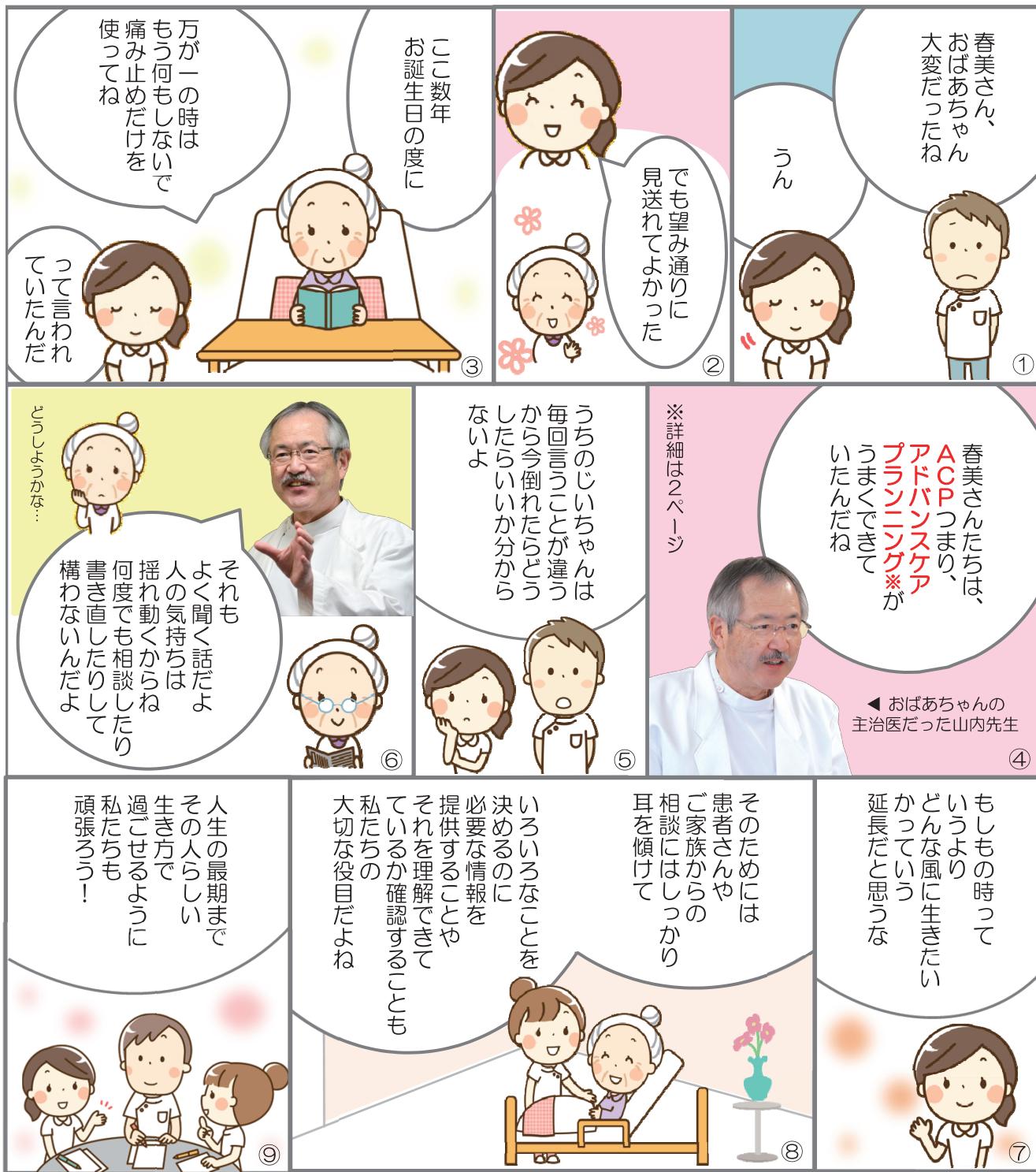
お役立ちコラム「らくらく体操コーナー」
簡単にできるストレッチ

考えてみましょう わたしたちの心づもり

Y病院に勤める看護師の春美さん。
おばあちゃんの主治医だった山内先生とお話をしています。



看護師の春美さん ▶



[参考：ナースの星Q&Aオンライン]

Y病院に勤める春美さんは、おばあちゃんときちんと話し合い、
おばあちゃんの願いを叶えることが出来ました。

アドバンス・ケア・プランニング 「ACP」ってなんだろう？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約7割の方が自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来ないと言われています。自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいることを周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは？

自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと。厚生労働省は2018年、この取り組みを「人生会議」としました。

1 考えてみましょう、話し合ってみましょう

どんな医療を望むのか？

延命治療はせずに
痛みだけとってほしい

大切にしたいこと

家族に迷惑はかけたくない

本人

繰り返し話し合う

家族や親戚



信頼している人を選んでおく

繰り返し話し合う

医師などの専門職



身近なかかりつけ医
ケアマネジャーなど

2 書き留めておきましょう

生前の意思表示 リビングウィル



ACP（アドバンス・ケア・プランニング）を通して明らかになった考え方や希望が尊重され、実現されることが重要です。そのための延命措置などについての意思を文書（事前指示書）にして残しておくことをリビングウィル（生前の意思表示）といいます。



「人生会議」をしていなかつたら…？

もしものとき、
延命治療は望みますか？



お願いします…



出来るだけ
長生きして
もらいたい…



数ヶ月後…
おばあちゃんは天国へ

おばあちゃんは
延命治療を
望んでいたのかな…



亡くなる前に
おばあちゃんの気持ちが
分かっていれば…



▶ 人生の最期についての話し合いを「縁起でもない」とふたをせず、 元気なうちから考えておきましょう。

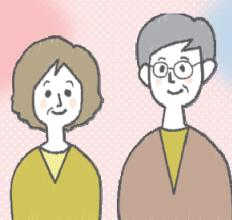
話し合ったり、想いを伝える方法としてさまざまな手段があり、最近はエンディングノートなども発売されております。今回はその中の「わたしノート」についてご紹介します。



わたしの想いをつなぐノート「わたしノート」

いわき市では、市民一人一人が自分らしい終末期を迎えるために、元気なときから人生の最期の時間をどこで過ごし、どのような医療を受けたいかを考えるきっかけとして欲しいとの想いから、2016年3月に「わたしの想いをつなぐノート」を発行しました。

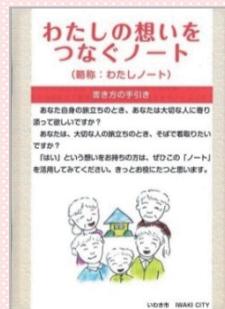
望む



望まない



わたしノートと
わたしノートの手引き ▶



・ ・ ・ ・ どこで貰えるの? ・ ・ ・ ・

わたしノートは山内クリニックをはじめ、市内の医療機関や市役所で受け取ることができます。（介護保険をご利用になられている方は担当のケアマネージャーにご相談ください）



わたしたち広報委員も実際に書いてみました！



30代 女性

回復の見込みがなく死期が迫った場合の処置（延命治療）について

記入日：平成 31 年 1 月 29 日

- 人工呼吸器、心臓マッサージなど、生命維持のための最大限の治療を希望する。
- 人工呼吸器は希望しないが、胃ろうなどによる継続的な栄養補給を希望する。
- 継続的な栄養補給は希望しないが、点滴などの水分補給は希望する。
- 水分補給も行わず、最期を迎える。
- 延命治療は希望しないが、痛みは取ってほしい。
- 最期を迎える場所として私は以下を希望する。
 - 自宅 病院 老人ホーム
 - 介護保険施設 その他 ()
- 私の想いを次のページで述べているので見てほしい。

-1-

私の想い

無理に“生き残る”のは嫌だな…なるべく痛くない方法があればお願いします。

誰も困らないようにして下さい。
最期、もし夫がいるなら、
あとは全て夫に任せます。



-2-



感想

自分で“自分の最期”は決めるることはできても、家族の最期を決断することは本当に難しく、「何としても生きてもらえるなら…」と自分の想いだけで決めてしまいそうです。でも本人が望むことは本人にしかわからない。前もって意思を確認しておく必要があると再確認しました。



40代 男性

回復の見込みがなく死期が迫った場合の処置（延命治療）について

記入日：平成 31 年 1 月 29 日

- 人工呼吸器、心臓マッサージなど、生命維持のための最大限の治療を希望する。
- 人工呼吸器は希望しないが、胃ろうなどによる継続的な栄養補給を希望する。
- 継続的な栄養補給は希望しないが、点滴などの水分補給は希望する。
- 水分補給も行わず、最期を迎える。
- 延命治療は希望しないが、痛みは取ってほしい。
- 最期を迎える場所として私は以下を希望する。
 - 自宅 病院 老人ホーム
 - 介護保険施設 その他 ()
- 私の想いを次のページで述べているので見てほしい。

-1-

私の想い

ずっと住み慣れた自宅で家族と一緒にしたいですが、介護が家族にとって大きな負担となるほど感じた際には自宅は譲ります。

自分は終活がしたいので、癌などでの余命宣告があるか正直に伝えて欲しいです。
余命を自分の長い気持ちで硬通りで跳ね返したい想いもあります。

自分で意思表示が出来なくなったら、自分の好きな食べ物（いちじく味など）を介助してでも沢山食べさせて欲しいです。



-2-



感想

人の命の最期は誰にも分かりませんので、年齢に関わらず何らかの意思表示を形として残すことは非常に大事なことかと思います。

先生！

ちょっと 聞いてもいいですか？



病気や健康に関するこ^ト
とを
お医者さんに聞いてみよう



【今回の相談】

「高血圧」と診断されましたが、いたって元気です。なぜ治療が必要なんですか？
(50代・男性)

私がお答えします



独立行政法人労働者安全機構福島労災病院 循環器科部長
医療法人医和生会 理事
医師 山内 宏之先生

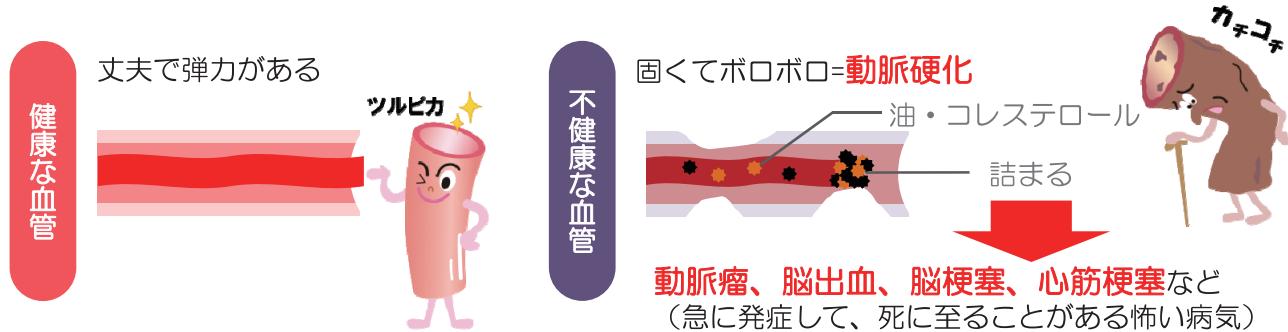
岩手医科大学医学部卒業後、竹田総合病院にて初期研修。太田西ノ内病院、白河厚生総合病院など県内各所の基幹病院にて勤務し、平成28年より福島労災病院循環器科に勤務。平成29年より山内クリニックの非常勤医として外来診療にもあたっている。

Q1. 高血圧ってどんな病気なんですか？

A. 高血圧とは血圧が140/90mmHg以上の場合は、どちらか一つでもこの値より高ければ「高血圧」です。年をとると、血管の弾力が失われて、血圧が高くなる傾向にあります。高血圧自体の症状はありませんが、放置していると、ある日突然危険な状態になってしまう大変怖い病気です。

Q2. 高血圧だと何が困るのでしょうか？

A. 高血圧で一番問題になるのは、**動脈硬化の原因**になることです。動脈硬化とは血管が固くなってしまい、脆く（もろく）なることを言います。血管をホースに例えるとイメージしやすいかもしれません。



Q3. どんなことに気を付ければ良いでしょうか？

A. 高血圧の原因是、喫煙・塩分のとりすぎ・飲酒・肥満・運動不足・ストレスです。つまり気をつけることは、禁煙・塩分ひかえめ・飲み過ぎ注意・ダイエット・適度な運動・ストレス解消です。

Q4. 高血圧のお薬を飲み始めたら、一生飲み続けなければなりませんか？

A. 薬を飲まなくとも血圧が高くなれば、薬を飲み続ける必要はありません。血圧を下げる方法はQ3で説明しましたが、特に「塩分控えめ（食塩にして1日6gまで）」が重要です。



血圧を下げる方法すべて実践した！
薬も飲んでないけど、血圧は正常◎
→お薬不要



すべてを実践できない…
血圧も高い…
→お薬必要！！

なお、高血圧の一番の原因是「老化」です。若い人はほとんど高血圧にはなりません。年を取れば取るほど、高血圧のお薬は切っても切れない関係になってきます。

らくらく

体操

コーナー

【第3回】

簡単にできるストレッチ

今回は、イスに座ったままできるストレッチを紹介します。
道具などを使わないので、気付いたときに行ってみましょう。
効果的なストレッチは腰痛予防につながりますよ。



1 腹式呼吸：お腹の筋肉を使うことで腰痛を予防！



3秒かけて鼻から息を吸い、
お腹が膨らむのを確認します



6秒かけてお腹を凹ませる
ように口から息を吐きます

息を吸う・吐くを1回として
5回繰り返します



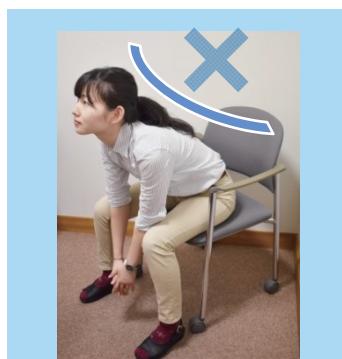
2 腰から背中のストレッチ：腰から背中を伸ばし、腰痛の予防・改善！



両足をできるだけ広げ、
両手を足の間に下げます



8秒かけて、体をゆっくり
前に曲げます



[悪い例]
背中を反らない！

ポイント

1

両足の間に身体を入れるように少し
前かがみになりましょう

2

両手は床におろして、力を抜いて
“だらーん”としましょう

3回繰り返します

※腰痛のある方は無理しない
ようにしましょう

★ 医師のご紹介

「終末期医療の“見える化”を進めたい」 医師 山内 宏之

本誌5ページに登場した山内宏之医師は、福島労災病院（いわき市内郷）循環器科に勤務し、心臓や血管の病気を診ています。

昨年9月に医療関係者向けに開催された「いわき緩和医療研究会」では「心不全における終末期」と題して発表。心不全とは心臓の機能が低下して、体に十分な血液を送り出せなくなった状態です。症状が悪化し、人工呼吸器などを使えば高額な医療費が掛かり、入院も長期化。穏やかな終末期を過ごすために、患者さん・家族の希望を把握し、具体的な方針を立てる大切さと、できるだけ痛みを取り除くケアの重要性を語りました。

人生の終末期に、人はどのような経過をたどり、どのような選択肢があるのか。もっと市民にわかりやすく伝えて、共に考えるため、イラストや動画などで「見える化」を進めたいと意気込みます。



▲外来診療に当たる山内宏之医師
(山内クリニック診察室にて)



施設のご案内

■医療サービス

○内科・循環器科・検査健診・訪問診療

【山内クリニック】

TEL 0246-25-8181

月・火・水・金 8:30～12:00
14:30～17:15
木・土 8:30～12:00
日・祝日 休診

○小児予防接種

木（予約制） 14:00～16:15

○訪問看護

【医和生会コスモス訪問看護ステーション】

TEL 0246-25-8182

月～土 8:30～17:30
日・祝日 休み

○総合案内

【地域連携・企画広報課】

TEL 0246-21-5633

月～土 8:30～17:30
日・祝日 休み

■介護サービス

○ケアプラン作成サービス

【医和生会居宅介護支援事業所】

TEL 0246-21-5596

月～土 8:30～17:30
日・祝日 休み

○小規模多機能型サービス

【医和生会小規模多機能型すばる】

TEL 0246-35-7752 24時間365日営業

【医和生会小規模多機能型さらい】

TEL 0246-35-1125 24時間365日営業

○宿泊サービス

【医和生会ショートステイ】

TEL 0246-24-0303 24時間365日営業

○短時間通所サービス

【医和生会通所リハビリテーション】

TEL 0246-68-6066

月～金 8:00～17:00
〔午前の部 9:00～12:05〕
〔午後の部 13:20～16:25〕
土・日・祝日 休み
(祝日がある週は土曜日営業)

○通所サービス

【医和生会やがわせデイサービス】

TEL 0246-25-8187

月～土 8:00～18:00
日 休み

【医和生会まごろデイサービス】

TEL 0246-35-0505

月～土 8:00～18:00
日 休み

【医和生会きらくデイサービス】

TEL 0246-35-6107 24時間365日営業



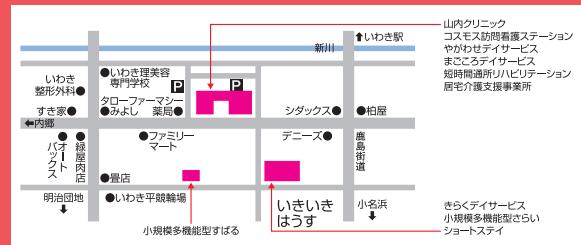
地域の医療・福祉を支える 医和生会グループ

医療法人 医和生会

〒970-8036 いわき市平谷川瀬一丁目16-5

医療法人医和生会

検索



2019.4

編集・発行／医療法人医和生会広報委員会

作成者 皆川歩美・鈴木ひかり

(掲載内容に関するお問い合わせ: 21-5633)