



あなたが大切にしたいことを ご家族に伝えたことはありますか？ ～「人生会議」で穏やかな最期を～



「人生会議」（アドバンス・ケア・プランニング）は、自分や家族が重大な病気や事故に見舞われたとき、どのような治療やケアを望むかを考え、家族や医療・介護のスタッフと共有する場です。話し合いを通じて、自分の希望を明確にし、最期まで自分らしく生きるための大事なステップです。

「会議」と聞くと仰々しく思うかもしれませんが、大事なのはあなたの希望や価値観を伝えておくこと。それが、もしものときに家族などの親しい人たちが「あなたならこう考えるだろう」と判断する重要な役割を果たすのです。

「人生会議」の開き方に決まりはありません。何気ない会話でもいいし、しっかりと自分の考えを伝える場であってもいいです。「何が好き？」「大切にしていることは？」「してほしくないことは？」そして、「その理由は何だろう？」そういった会話の積み重ねも「人生会議」になります。

この会議は何度しても、考えが何度変わっても構いません。状況や年齢が変われば違う考えも生まれるものです。今の自分がどういう考えなのか、その理由は何なのかを伝えていきましょう。

話したくないというのも1つの選択肢です。人生会議はあくまで自ら考え進めるもので、考えたくない人への配慮が必要です。

一方、命の危機が迫る中では、約70%の人は自己意思決定ができないといわれています。積み重ねた「人生会議」は、あなたの「もしものとき」にあなたの声を伝える大事なものとなるでしょう。

●未来ノート（エンディングノート）

「いざ人生会議をしてみようと思ってもきっかけがつかめない…」という方は、未来ノートを使ってみませんか？

自分の現状、これまでの人生の振り返り、いざというときにどうしたいか、など項目に沿って書き込むことができます。1人で考えながら書いたり、家族や友人と話しながらかいたり、自分の考えを整理しながら自分はどうしたいのかを伝えてみましょう。

未来ノートは医療介護課（市総合保健福祉センター内）で無料配布しています。ご興味のある方は職員にお声がけください。



健幸講座

串間市民病院 院長
江藤 敏治



熱中症・食中毒対策7カ条

皆さまこんにちは。串間市民病院・院長の江藤敏治です。いつも大変お世話になっております。病院頑張っております。当院で入院治療していただいている患者さまも以前にも増して増えてきております。中でも昨年度、当院で大腸ポリープを内視鏡で治療された方は103人となっています。

また、レスパイト入院のシステムを多くの方がご利用していただき、介護しておられるご家族の精神的・肉体的負担軽減につながるばかりではなく、患者さまの栄養状態の改善、リハビリの促進へとつながっております。ぜひご相談ください。

当院の新たな取り組みとして、入院中の患者さまの希望に沿って訪問歯科の先生に治療に来ていただいております。患者さまからの評判も良いです。

ここで皆さまにお願いがあります。当院では、一緒に働いてくれる看護師さんを募集しております。特に訪問診療、透析治療、内視鏡治療に興味のある方はぜひご応募いただければと思います。そして看護師さんを援助する看護助手さんも募集しております。特別な資格は必要としません。私たちと一緒に働きませんか。串間の医療と未来を私たちが支えて応援していきましょう。短時間からでも構いません。ご応募お待ちしております。

また、当院では毎月第1水曜日午後2時から道の駅くしまで健幸講演会を開催しています。今月は7月3日、来月は8月7日を予定しています。その他、各地区での座談会にもご希望があればお伺いいたします。ぜひお問い合わせください。

さて、今年も暑い季節を迎えました。今回は熱中症・食中毒対策7カ条と題してお話いたします。熱中症からくる脱水症は場合によっては脳梗塞、心筋梗塞の引き金にもなります。十分注意して病気を未然に防ぎましょう。

①雨の日・雨上がりは要注意！吐き気・頭痛・気分が悪いときは病院に来てください！

私たちの体はまだ暑さに慣れておりません。特に湿気の多い日はかいた汗も乾きにくく、そのために体に熱がこもりやすいのです。無理をせず、えり元、袖口の開いた服装でお過ごしください。少しでも症状があるときは遠慮せず病院を受診してください。高血圧、糖尿病など持病のある方は特に注意しましょう。

②70・80代は要注意！庭の草はそのままほっとこう！もうひと作業はやめましょう！

「明日雨が降るから」とか「今日中に片付けよう」とかやめましょう。てげてげでやってください。

③予定があっても体調が悪いときは無理せず断ろう！

グラウンドゴルフや買い物などに行く際に、調子が悪いとき、ふらつくときなど体調が悪い場合やとても暑い日は断りましょう。

④1日1.5リットル！運動時はのどが渇いてなくてもコップ1杯の水を20分に1回は飲もう！

歳を取ってくるとのどの渇きも気付きにくくなります。渇いていなくても時間を決めて飲みましょう。スポーツ飲料は2倍に薄めてください。

⑤夏は体がしっかり冷えるまで休憩してください。クーラーボックスに氷水とタオル！

熱中症予防の休憩のポイント体を休めるのではなく、体の熱を抜くことが重要です。しっかり冷やしてください。

⑥アルコール飲み過ぎ熱中症注意！脱水症を引き起こします。ほどほどに楽しもう！

お酒をたくさん飲むとおしっこをたくさんしたくなります。つまり脱水症を引き起こしやすいのです。ほどほどに楽しく飲んでください。

⑦食中毒予防～菌を付けない、増やさない、やっつける～

菌を付けないためにはしっかり手を洗い、包丁やまな板も洗って乾燥させることが大切です。増やさないコツは料理する前と料理してから時間をかけないこと。やっつけるポイントはしっかり火を通すということです。体調がすぐれないときは食中毒にかかりやすくなります。生ものは控えた方がいいです。予防の知識と意識が自分と家族を守ります。元気にこの夏を乗り切りましょう。