

総合病院岡山協立病院の理念

1. 一人ひとりが尊重され、「いのち」「くらし」「平和」を守る社会をめざします。
2. いつまでも住み続けられる、健康で明るいまちづくりを支えます。
3. 安全・安心でかかりやすく、地域から信頼される病院をめざします。

岡山協立病院ホームページ
<https://okayama-kyoritsu.jp>



岡山協立病院は、これからも部屋代はいただきません。

虹のなかま

健康と生活 2021年11月号

〈号外〉

〒703-8511
 岡山市中区赤坂本町8-10
 発行責任者 高橋 淳
 隔月1日発行：1部10円
 (組合員の購読料は出資金にふくまれて
 います。)
 TEL 086-272-2121
 FAX 086-271-0919



これからの医療やケアに関する話し合い (人生会議)をしてみませんか

8月25日(水)に、地域医療連携セミナー「アドバンスケアプランニング(ACP)」をまずは身近なところから」を、地域の医療機関や介護事業者などを対象にオンラインで開催しました。講演の一部を紹介します。

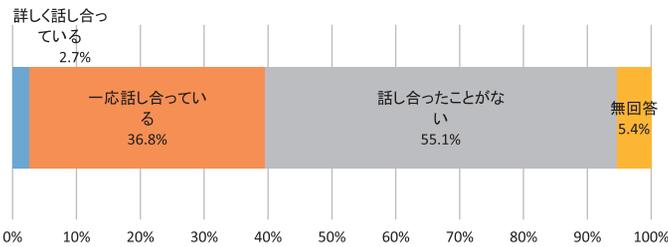


講師：佐藤 玲奈(緩和ケア病棟)が慢性疼痛看護認定看護師

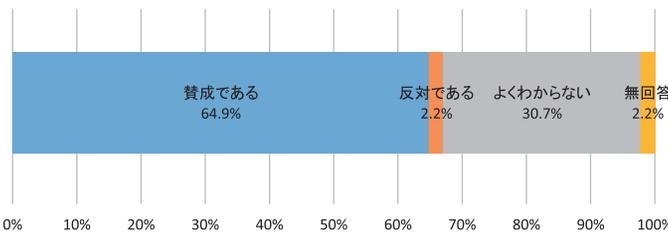
アドバンスケアプランニング(ACP)とは、自分の価値観を認識し、

図1

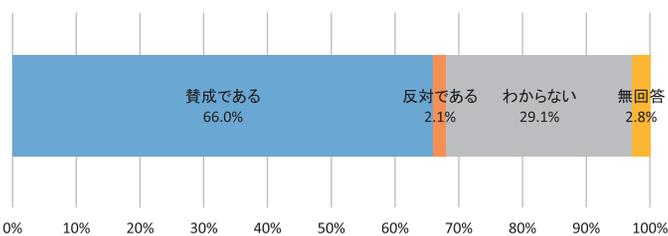
あなたの死が近い場合に受たい医療・療養や受たくない医療・療養について、ご家族等や医療介護関係者とのくらい話し合ったことがありますか



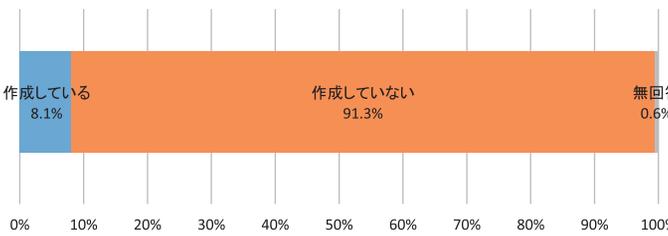
家族等や医療介護関係者等とあらかじめ話し合い、また繰り返し話し合うことについて



どのような医療・療養を受けたいかを記載した書面をあらかじめ作成しておくことについて



意思表示の書面を作成していますか

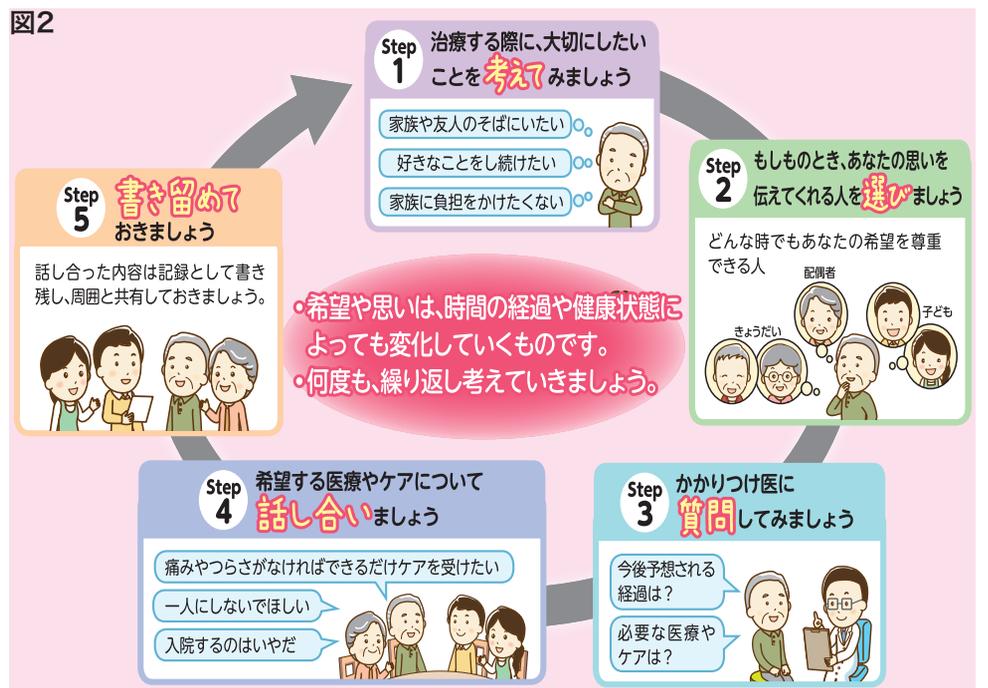


出典：平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査(厚生労働省)

ACPの対象者は、基本、健康な人を含めて全員が、いつかは考えていくことになっていきます。それぞれの時期によって話し合う内容は変わっていきますが、全員が誕生してから亡くなるまでの間に考えていく必要があります。

以上となっています。また、「家族等や医療介護関係者等とあらかじめ話し合い、また繰り返し話し合うことについて」、「どのような医療・療養を受けたいか等を記載した書面をあらかじめ作成しておくことについて」、「意思表示の書面作成状況」より、話し合った方がいいとわかっていても実際には話し合いはできていないこと、家族や大切な人に話しをしていない場合でも書面として残っていないという結果となっています。

図2



命は永遠ではありません。実際、生命の危険がせまった状態になったとき、約70%の方が人に伝えることができなくなると言われています。そのため、事前に話ししておくことが重要です。

●「健康な方」
 自身の人生観や死生観についてどう考えているか、もしも自分で意思を伝えられなくなった時に、自分が受ける医療やケアを医療者と相談して

●「慢性疾患(心不全、腎不全、肺気腫、脳梗塞など)を有している方、介護が必要な方」
 自分の意思表示をするのは難しくなるので、早めの段階で表示しておくことが大事です。もしものときを意識しての話し合いは、話しにくいかもしれませんが、「大切にしたいことは、」大切にした

2面へつづく

いこと」「してほしくないこと」です。

自分が大切にしたいことを医療代理人になってほしい人に伝えることも大事です。医療や介護従事者と一緒に話し合いをするときに、○現在の体調や病気の状態をどのよう

●「病状が進んだ方」

受けたいケアや受けたくないケアなど、どのような医療を受けるのか、理由も含めて具体的な話し合いを行います。

ACCPを実践するメリットは

①自分が本当は望んでいないこと、受けたくない治療などを減らすことができます

なかなか切り出せなくて悩むことがあります。この話をするメリットを伝えながらはじめると話しやすくと、実践の中で感じます。

②家族の心の負担が減る

本人の意思がわからなまま家族が判断したとすると、家族の心の負担

が大きくなります。意思表示をすることは、大事な人たちへの思いやり、優しさのひとつにもなります。人生会議のすすめ方は、図2のように5段階になっています。

人生会議に決まった議題はありません

価値観や大事に思うことは、人それぞれに違います。話しているうちに自分の気づけなかった気持ちに気づくこともあります。

また、生き方と逝き方を考えておきます。このような生き方をして、このように亡くなり方をしたいなど、死は自分だけではない。また、塩分の多いものはご飯(主食)以外にも大きな影響のあることですので、大切な人とは話し合っておくことが大事です。そのためにもACCPを知っておきましょう。

注意として、話したくない方に無理強いをしないことです。話せる状況でない時期があります。そのようなときは、係わっていく中できっかけをみつければ実践します。ACCPは気づくことが大事です。

11月1日は計量の日 減塩のポイント

計量の日になんで、みなさんに知ってほしい「適切な塩分の摂取量」についてお話しします。

塩分の摂りすぎは体にどのような影響が出るか?

適切な塩分摂取は生きる上で不可欠なもので、「体の基本的な機能」を支えるためにはある程度の塩分が必要です。しかし、1日の塩分摂取量の基準は日本人の場合男性7・5g未満、女性6・5g未満とされ、塩分の摂りすぎは高血圧と深く関係し、がんや冠動脈性心疾患・脳卒中・腎臓病などのリスクを高めてしまいます。また、塩分の多いものはご飯(主食)

塩分を控える工夫をしましょう

私たちが普段食べている和食は、世界的にもヘルシーで健康的なイメージがありますが、一方で醤油や味噌などを使った伝統料理が多く、塩分が非常に高い料理が多いのも特徴です。また、近年はライフスタイルの変化からファストフードや外食・加工食品などを利用

適切な塩分摂取は生きる上で不可欠なもので、「体の基本的な機能」を支えるためにはある程度の塩分が必要です。しかし、1日の塩分摂取量の基準は日本人の場合男性7・5g未満、女性6・5g未満とされ、塩分の摂りすぎは高血圧と深く関係し、がんや冠動脈性心疾患・脳卒中・腎臓病などのリスクを高めてしまいます。また、塩分の多いものはご飯(主食)

図1 塩分と病気の関係

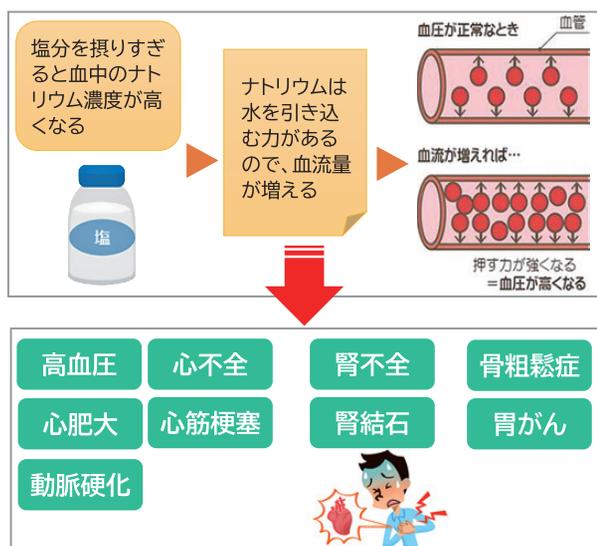


図3 塩分1gあたりの調味料量

Table listing various condiments and their salt content per 1g. Items include table salt, soy sauce, ketchup, miso, Worcestershire sauce, and mayonnaise.

図2 塩分を抑えるポイント!

- List of 5 points to reduce salt intake: 1. Reduce processed foods. 2. Drain liquid from seasonings. 3. Use herbs and citrus. 4. Use 'mix' instead of 'pour'. 5. Avoid salty drinks and high-salt restaurant menus.

図4 食品に含まれる食塩相当量

Table showing the salt equivalent in various foods. Examples include french fries (100g: 1.0g), instant ramen (cup: 6.2g), and hamburger (1: 2.2g).

出を促す作用があり、すが、煮たり茹でたりすると溶けだしてしまふため、レンジで加熱したり焼く・蒸すなど調理方法を工夫することで多く摂取することが出

する人が多く、塩分を多く摂取しがちです。現代の日本人は1日に塩分を男性で11g、女性で9・3gも摂取しています(厚生労働省 平成30年「国民健康・栄養調査」)。「国民健康・栄養調査」色々な基準と照らし合わせてみても、1日の塩分量をもっと減らしていく必要があることがわかります。

減塩のポイントをおさえて毎日の食生活のなかで出来ることを少しずつ実践してみよう。また、普段使用している調味料や食品に含まれる塩分量を知っておくことで、塩分を控える目安にしましょう。(図3、4)

※腎機能が低下している方はカリウムの摂取制限が必要となるため主治医の指示に従って摂取量を調整するようにしてください。

特定健診・岡山市がん検診は12月末まで。予約受付中! 電話 0570-007845