

あいあい新聞 2'13 月号



あい訪問看護ステーション

広島市安佐北区落合5-30-27-103

電話:082-824-7470 FAX:082-824-7471

H P:

ai-nursing

検索



冬も終盤に差しかかってきましたが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザの流行も身近で聞かれるこの頃。私たち医療従事者が感染媒体となることは絶対に避けなければなりません。うがい・手洗い・マスク装着等の感染対策を徹底していきましょう！

まだ寒いよ～



特集 ～ 「平穏死」 10の条件

「自分の最期は自分で決める」研修レポート

「平穏死」とは…耳にしたことがあるような、しかしその意味を問われたら答えられない、そんな言葉ではないでしょうか。2月3日の日曜日に長尾クリニック院長である長尾和宏先生の「平穏死」についての公開講演がありました。今回は、その講演を受講したスタッフの研修レポートを掲載します。



2月3日、広島大学サタケメモリアルホールで開催された、上記の講演会に参加してきました。席は満席。会場を見渡すと60代から80代と思われるご夫婦や友人同士で参加された方が多数でした。まず「平穏死」とは？どういった死なのでしょう。

●「平穏死」とは…、それを迎える場所は…

在宅医として、17年間で500人以上の患者を自宅で看取ってこられた講師の長尾先生は「平穏死」とは「人生の終わりを満足いくものにすること」。同様の意味を持つ言葉として「自然死」「尊厳死」があります。「平穏死」は、癌や認知症の終末期、老衰をイメージします。「自然死」は、自然の経過の先に死を迎えるイメージ。そして「尊厳死」とは、人間としての尊厳を保ちながら死を迎えるイメージ。特に「平穏死」は、どなたでも受け入れやすい言葉ではないでしょうか。また、「平穏死」を迎える場所は、在宅に限らず、病院でもホスピスでも、施設でも場所は問わない。しかし、現在の医療は終末期においても延命を使命としており、なかなか「平穏死」を迎えることは難しいのが現状(最近では、延命を望まない人には行わない病院も少しずつ出てきた)。それならば、自分の意思が尊重される「在宅療養」を町医者からの立場から自信を持って勧めることができる。自宅は最高の特別室です、と言われていました。



長尾和宏(1958年生)香川県出身 兵庫県尼崎市にある長尾クリニック院長。著書に「町医者力」「胃腹という選択、しない選択」等あり

●在宅死と病院死…

在宅死より病院死が多くなったのが、1976年。現在は病院死が80%です。医療技術が発達する前は、少しずつ食事ができなくなり、水を飲めなくなり、うとうとするようになり意識が徐々になくなって眠るように自宅で死を迎えるのが普通でした。厚生労働省の終末期医療に関する2008年の調査では、6割以上が終末期の療養場所として「在宅」を希望されています。しかし、①急な症状の変化や、②家族の介護の負担が心配、③痛みで苦しむかも…などの不安があるという調査結果も出ています。①に対しては、主治医や訪問看護師が予想される症状の変化を説明してくれます。24時間対応の医療もあり、何かあれば自宅に訪問することもできます。②については、医療や介護スタッフが連携してできる限り支えることができます。③在宅でも痛みのコントロールができ、在宅生活を続けることが可能です。もちろん、在宅療養の途中で無理だと思ったら、入院や施設への変更も可能。「平穏死」は、場所を問わないのです。

●リビング・ウィル…

長尾先生は最後に、延命を使命とする医療から延命処置の有無を選択できる「自分の最期は自分で決める。」ことができる医療になればいいと思っている。そのためには、どこでどう最期を迎えたいか、終末期において延命を希望するのかしないのか、それを元気なうちから考えておくことが大切。また、延命治療を希望しない場合、第三者(配偶者や子供など)にリビング・ウィル(生前の遺言書)を託すことが大切、と言われていました。いろいろ考えがあると思います。私たち医療従事者がしっかりとした信念(死生観といったような)を持ち、利用者さんに向き合わなければならないと強く感じました。(佐々木)

利用者さんについて、目の前にある問題を打開するだけでなく、その先の人生の完結である「死」というものを、どのように支援していくことができるのか。私たち在宅に関わるものにとって大きな命題なのではないでしょうか。

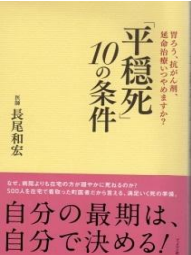


We love ひろしま 知ってる! ? 知っとこ☆

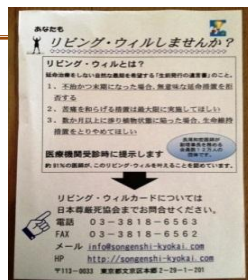
■ 神石郡神石高原町には、あるものを飛ばすための専用タワーがあります。さて、ここから何を飛ばす??

1. 紙ひこうき
2. シャボン玉
3. ふうせん

答えは裏面に



「平穏死」10の条件
ブックマン社
定価1,400円



リビング・ウィルについての問い合わせは日本尊厳死協会まで

今月の利用者さん

今回の利用者さんは…

Yさん 男性 98才 / 認知症・狭心症・前立腺癌
訪問看護 : 3回/週 (月・水・金) 1時間/回 です。

この利用者さんは、私が前職場から引き継がせてもらった方で、かれこれ4年くらいのお付き合いとなっています。太平洋戦争が終了した後、シベリアに抑留され大変辛い思いをされた、日本の「重鎮」と呼んでもよい方。今は、娘さんと2人暮らしをされており、デイサービスを利用しながら日々を過ごされています。狭心症や前立腺癌の方は落ち着いており、内服管理と認知症ケアが主な訪問目的となっていました。特に認知症の進行が強くみられ、徘徊行動、被害妄想、帰郷願望から感情失禁といった周辺症状がみられ、精神的な不安解消への支援を続けてきました。

→ バリカンで良ければ…
散髪も整容援助の一環です！



この2～3年、精神状態の方は落ち着きを取り戻し、いつもニコニコと笑顔のYさんでしたが、昨年秋に腰椎の圧迫骨折から歩行が困難になり、現在はベッドと車椅子の生活となっています。褥瘡ができたためエアマットを導入し、排泄介助、褥瘡の処置を行い、何とか褥瘡の方は治癒し現在に至っています。去年は車椅子で近所の公園へお花見に行きました。あと何年一緒に行けるか…なんて話しましたが、とりあえず今年は行けそうですね。100歳の誕生日には「日本酒を一杯飲もう…」という約束もしています(*^_^*)。めちゃくちゃ美味しいお酒だろうなあ。頑張りましょうね！ (仲重)

← 昨年のお花見。今年も行くぞ～ (*^_^*)。

Smith's English ～スミスの英会話～ 褒め言葉編

アメリカでは「褒めて伸ばす！」の志。褒め言葉が多いです。
Good job !! Well done ! Great ! Excellent !! Fantastic !!
Wonderful ! Marvelous ! You Nailed it ! …etc.
アメリカで野球をしたとき、180度違う方向へボールを投げたにもかかわらず、「Nice throw !!」と褒め言葉を頂きました。
私なら間違いなく、「どこ投げてんの～！」と怒り口調です。
失敗と思っても褒められると、やっぱり嬉しいものですね。



24年度報酬改定 ひとくちメモ～ 公費負担医療制度



訪問看護では、介護保険・医療保険下において、様々な公費医療負担制度があります。原爆医療、特定疾患医療、自立支援医療、生活保護や労災での訪問看護も可能です。利用者さんによっては、使える公費負担医療があるにも関わらず、事業所側が知らないまま自己負担が発生している…というケースも。また、申請すれば利用可能な場合もあります。今一度、利用者さんのチェックをしてみてください。

2月の旬

・わかめ (若芽) 若返りの妙薬として重宝されてきた海藻。1万年前の貝塚からも出土され、古くから食用されていたことが伺えます。必須微量元素のヨウ素は**体内の代謝を活発にし、心身を元気に**。カルシウムやカリウム、マグネシウムが多く含まれています。特有のヌメリは食物繊維のアルギン酸。カリウムがナトリウムを排泄し、アルギン酸も小腸でナトリウムと結合して余分なナトリウムを排出するので**高血圧の予防**に有効。アルギン酸は胃から小腸への食べ物の移動を遅くするので、**急激な血糖値の上昇を防ぎ**ます。



…(^_^)

・わらび (蕨) カロテン、ビタミンB2、カリウム、食物繊維が多く含まれます。干し蕨になると栄養素がアップ。生蕨はビタミンB1分解酵素アノリナーゼを多く含んでいます。ビタミンB2が**動脈硬化予防**に、豊富な食物繊維が**便秘解消と大腸がんの予防**。カリウムがナトリウムを排泄し、**血圧値の安定**につながります。



答え… 1. 紙ひこうき でした！！

世界唯一！！紙ひこうきを飛ばせるタワー！？標高663mの美しい米見山にあり、高さは26m。その15m部分の展望室は360°の大パノラマで、雄大な山々を目指して紙ひこうきをGO～！！これまでの最高飛行時間は21分だそうです。



シリーズ！！ うちの可愛いペットさま

我が家のハムスター2匹です。猫2匹のいる家庭に無謀にも飼育しています(；；)。別室に分けて飼っていますが、猫さん達はスキあらば！と覗きに行ってます。今の所、被害はありませんが…。右がオスの「友」くん。いつも頬袋がパンパンののんびり屋さん。左がメスの「響」。とてもヒステリーな子で、近寄るとキーキーと叫びます。…(*^_^*)



(浦島)

編集後記…

インフルエンザが流行ってますね。幸いにも、我が家ではまだ罹患者は出てません(私・妻とチビ2人)。何とかこのまま無事に春を迎えたいですが、油断は大敵！！手洗い、うがいをしっかりとしていきたいと思っております！次回は3月10日頃の発行予定です(*^_^*)。(仲重)