

医療・いのち

文化部 075(241)6125 home@mb.kyoto-np.co.jp

望む最期の医療ケアは？

京で講座

お盆休みは、老いていく自分や親の今後について話し合う良い機会になります。自らが望む、人生の終わりまでの医療やケアについて話し合う「人生会議(アドバンス・ケア・プランニング=ACP)」をしませんか。市民公開講座「自分の人生を自分らしく生きるために」(伏見医師会など主催)が京都市で開かれ、「たなか往診クリニック」(上京区)理事長・院長の田中誠さんが、人生の最終段階についての考えについて、家族がお互いを理解することの大切さを語った。(稲庭篤)

人生会議 本人・家族・関係者で話し合う



「人生会議」を呼びかけた市民公開講座
(京都市伏見区・市呉竹文化センター)

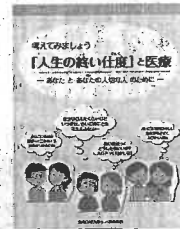
意向最優先に お互いを理解して

「人生会議」を紹介するリーフレット(京都市地域包括ケア推進機構のサイト)「看取り対策プロジェクト」人生会議。あなたと大切な大切なひとのための意思表明(から)ダウンロードできる。

人が理解していく話し合い」と説明したお盆や年末年始、記念日など「節目節目にやり続けることが大事」「いろいろな話をただでいい」という。

「最善」を探す

本人の意向をくみ取る努力が大切と強調。「自分一人を決められる人は少数派で、家族に配慮し家族の意向が大きく反映される。それまでの家族の関係性も影響してくる」という。



るうちに聞いておいてほしい」という。

思いを再確認

日本では多くの人が「ピンピンコロリ(突然死)」を「理想の最期」と考えているが、老衰死という「ネネンコロリ」が増え続けていることを指摘。「(介護で)人の世話になる期間は、ほぼ全その人にある。当たり前のこと」「若くて元気な人と年をとって病気になる人が関わりながら生を前の世代から次の世代へと引き継いでいくことが古来行われてきた「みどり」。ピンピンコロリを願望するのは、な、ネネンコロリでも安心して過ごせる社会を」と強調した。

人生会議の手引きとなる京都市地域包括ケア推進機構のリーフレットを紹介。「特に正解はありません。みんなで話し合ってみよう」「話し合いを通じて自分の考えや思いを再確認してみよう。それを周りの人に知ってもらいましょう」とアドバイス。

「人生会議は繰り返し行うことができ、希望が変わっても

という。

人生会議では、本人の意向を最優先した上で、家族と医療・ケア関係者が集まって「最善の方針」について話し合う。ホスピスに入院せず自宅で最期を迎えることを本人で意思決定して「何十年ぶりか、良い時間を過ごせた」という夫婦、入院を拒んだ独居の高齢女性の希望を尊重して支えた医療ケア関係者、人工呼吸器を装着しながら娘家族との同居を選んだ高齢男性などの事例を示した。

本人の意向が分からない場合もあるが、手掛かりになるエピソードを探して意向を推定するという。「認知症が進んでいても、話ができて

歯磨きをする幼児は便秘が少なく、おなかの調子が良いことを示す調査結果を東北大などのチームが発表した。

チームは環境省が実施している子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)のデータを活用。2歳と4歳時点での歯磨きの頻度と、3歳と4歳の時点で大腸の形の変化を伴わ

歯磨きで子の便秘少なく

ない機能性便秘があるかどうかとの関係进行分析した。

その結果、歯磨きを1日2回以上する子どもと比べて、毎日に行っていない子どもは慢性的な機能性便秘になる確率が1.62倍と高く、1日1回しかしていない子どもは1.22倍だった。機能性便秘は幼児期によく見られる消化器疾患。

ヨシタケシスケ「このあとどうしちゃう」



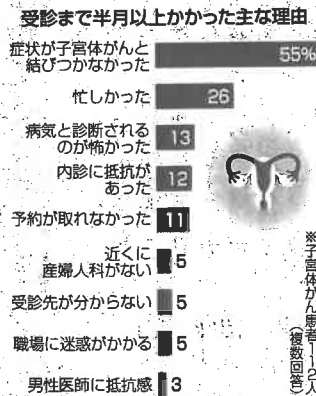
孫と話し合うきっかけになる絵本として「このあとどうしちゃう」(ヨシタケシスケ、プロムス新社)も紹介した。

この日は落語家で「お笑い福地」の笑福亭半蔵さんが「笑い免疫を高める」として、自分の失敗談を面白おかしく紹介した後、西行が自らの足りなさを和歌三神から教わる「西行鼓ケ滝」を披露。「どうするか、どう生きるか。いろいろなところでヒントがあるのでは」と話した。

不正出血 続くなら受診を

日本女性の6割が目に見え子宮体がん。2025年には1万8千人以上が発症、しかも患者は増加傾向にある。症状があっても受診が遅れる人が多いことが患者調査で分かった。

子宮体がん、増加傾向に

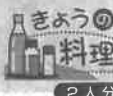


90%の5年生生存率を望める。だが3期以降の進行がんでは20%未満に低下し、やはり早期発見・治療が重要になる。調査は24年9月、製薬

会社アストラゼネカ(大阪)が子宮体がんの診断歴がある100人にインターネットで行った。婦人科受診のきっかけは「気になる症状があったから」が76%と圧倒的に多い。うち93%が不正出血を理由に受診した。症状があったり、他の検査で異常が指摘されたりした計77人に受診までの期間を聞くと「10〜2週間」が37%と最多だった。ただ1カ月以上要した人が51%に達し、自覚症状があっても診断を先延ばしにしている実態が明らかになった。

受診まで半月以上かかった112人にその理由を複数回答で尋ねると、不正出血と子宮体がんが結びつかなかったのが55%。「忙しかった」が26%。さらに「病状と診断されるのが怖かった」が13%、「内診に抵抗があった」が12%と続いた。

発症が多い閉経期は月経周期が乱れがちで、これも放置につながるが、婦人科医は「不正出血が続くならためらわずに受診を」と訴えている。



長芋のすり流し汁

長芋100g、マイタゲ3パック、だし汁2カップ、青のりを適量。長芋は皮をむいてすりおろします。マイタゲは小房に分けます。鍋にだし汁を入れて沸かし、マイタゲを加えて5分煮ます。しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1を加えて再び沸騰したら長芋を加えて混ぜ合わせ、火を止めます。器に盛り、青のりを少々を振りかけます。(1人5分、塩分0.7g)