



# たからぎ通信 冬春号

村井クリニック 発行日：2018年 3月 1日



## アドバンス・ケア・プランニングとは



村井クリニック  
院長 村井邦彦

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）という言葉が医療・介護の現場で使われるようになりました。簡単に言えば、「もしものための話し合い」です。

この話し合いでは「もしもの時」に、自分がどんな医療を受けたいか、または受けたくないか、残された時間をどのように生きるのか、人生の目標や価値観などを前もって大切な人たちと話し合い、考え方を共有するプロセスが大切とされます。

七〇代の認知症高齢者のAさんは、認知症末期となり、食事介助をしても食べ物を吐き出してしまうようになりました。「本人の意思を推測すると、胃ろうを望むでしょうか？」私はご長男に相談をしました。「母親の命を左右する意思決定が自分でできるのか？」ご長男は苦しみました。

ACPが必要な背景には、医療技術の進歩に裏付けされた長寿があります。慢性的な病気を複数抱えても日常生活が送れるようになった一方、難しくなったのは医療の選択と中止、特に人工呼吸や胃ろう、血液透析などに関する意思決定です。「こんなはずではなかった」とならない尊厳ある自分らし

い生き方・納得の為に、自ら意思決定が必要で。人生の最期に「これでよかった」と言えるようにご本人・ご家族の生き方に寄り添った意思決定支援をお手伝いしたいと思えます。

当院では、大切な人との話し合いのきっかけとしてお役立ていただくため、宇都宮市発行の

「リビングウイルカード」を差し上げています。

お気軽に職員にお声がけください。



## 在宅緩和ケアとちぎ

(冬合宿)

二月二十四(土)、二十五(日)に在宅緩和ケアとちぎ十周年記念大会が開催されました。

一日目、まずは、粕田晴之代表より、在宅緩和ケアとちぎの歩んできた十年の間にどのような活動を行ってきたかの沿革について拝聴しました。十年間の積み重ねは想像以上に重みのあるものであり、その上に今日の素晴らしい会が成り立っていることが改めて実感できました。

続いて、マギーズ東京センター長の秋山正子先生からは、がん患者が自由に



相談ができる施設マギーズのご紹介と、相談支援の本来の在り方についてお話いただきました。「特に大事なことは死の恐怖の中にあっても生きる喜びを失わない事です。」これはマギーズ設立者 マギー氏の言葉です。

暗闇の中に一筋の光を自分で作り出すのは、がん患者のみならず非常に大切なことだと思えます。

二日目はあおぞら診療所院長、川越正平先生から「がんを病んでも自分らしく生きる為の支援とは」というテーマで講演いただきました。がん患者には多岐に渡る包括的支援を早期に入れること、市民啓発活動を通じて家族でがんについての理解を深めることが重要性を学ぶことができました。

がんというものを他人事ととらえず、良い意味で身近なものという意識を持たなければならぬものなのでしょう。



粕田春之代表



川越正平先生



秋山正子先生

# 特集 たかろぎ 花粉症の予防と対策について



## 花

花粉症と1口に言っても種類は様々。スギやヒノキ、イネ科の植物など症状が出るシーズンもバラバラです。毎年ひどい花粉症の症状に悩まされている方になると、1月から「くしゃみ」や「鼻のムズムズ」といった症状が出る方もいらつしやいます。

実は、症状が出始めたかと思いはじめたぐらいに、薬をきちんと飲んでおくと花粉の多い時期にも比較的軽い症状で済むことでもあります。花粉症の薬に限ったことではありませんが、毎日忘れずに薬を飲むことが大切です。眠くなる等の副作用がある薬もあり、毎日飲むことに抵抗があるかもしれませんが、副作用を軽く、しかも症状が抑えられる時もあります。

ちなみに、夏が暑いと次の年の花粉の量が増えます。初夏から夏にかけて花粉を作り出し、春に放出するので、気温が高くとそれだけたくさん花粉を作ることになるのです。去年の夏の平均気温をみたところ、ここ数年と比べてやや低かったのももしかしたら今年の花粉の量は少ないかもしれせん。



とはいえ、症状が出ないわけではないのが厄介なところ。治療と予防の基本はとにかく花粉を吸いこまないことにつきまます。予防対策3か条を教えましょう。

1つ目、マスクやメガネなどでできる限り花粉を吸ったり、目や顔、首に付着しないようにする。

2つ目、建物内に入る際、必ず衣類などの花粉を払い落としとして花粉を建物の中に持ち込まない。



## 職員紹介

私は理学療法士として働いて四年目になります。普段は通所リハビリテーションを担当しています。仕事の他に地域の方の介護予防を目的に、体操教室を週に2回開催しています。超高齢化社会になりつつある現在、理学療法士としてできることはなんだろうと思ひ、始めたのがキツカケで参加者さん達がいつまでも元気に楽しく過ごせればと思っています。

また筋トレが趣味でポールウォーキングコーチやダイエツトインストラクターといった資格を持っているので運動や食事のことなど、気軽にご相談ください。



理学療法士 水谷 領佑

主催：ハッピーライフクラブ

体操教室のご案内

毎週水・土曜日  
13:30~14:30  
場所：村井クリニック待合室

※お申し込みは必ず電話またはメールにてお願いいたします。

お問い合わせ先  
スタッフ：TEL 028-621-1541  
Eメール：murai@murai-opc.org

**村井クリニック**  
MURAI CLINIC

整形外科/内科/リハビリテーション科  
ペインクリニック(予約制)/  
もの忘れ外来(予約制)

〒320-0061  
栃木県宇都宮市宝木町 1-2589  
TEL:028-621-1541  
FAX:028-621-1514  
<http://www.murai-opc.org/>



### ～お詫び～

いつも たかろぎ通信 をご愛読いただきありがとうございます。諸事情により、たかろぎ通信冬号を休刊しましたことをお詫び申し上げます。

### ～ご案内～

4月より月曜日の整形外科外来にて担当医師の変更がございます。

第 1.3.5 金谷裕司医師  
第 2.4 石塚謙医師  
午後 村井院長  
宜しくお願い致します。

3つ目、干した洗濯物や布団を取り込む際も忘れず花粉を払い落とす。

簡単なことですし、テレビでもよく聞く対策ですが、これでも大きな効果があるんですよ。

花粉症の症状には「くしゃみ」や「目のかゆみ」だけでなく「喉のかゆみ」「頭痛」「倦怠感」といったものもあります。なんかだるいなく、風邪っぽいなくと思ったら実は花粉症だったということもありますので、以上の症状に自覚がある方は病院の受診をお勧めいたします。

田辺三菱製薬株式会社  
マンガでわかるアレルギー性鼻炎のおはなし  
「花粉症の予防と対策」©2019 大西正樹監修