

募集

医師  
看護師  
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

# 健友

## ACPを知っていますか? アドバンス・ケア・プランニング



東京都が発行する「わたしの思い手帳」(東京都保健医療局医療政策部医療政策課)

最期まで自分らしく生きる

ACPとは、将来の病気や介護に備え、「大切にしてほしいこと」や「してほしいこと」、「してほしいくないこと」などを前もって考え、信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することです。最期まで自分らしく生きるための医療・介護について、考え、話し合ってみませんか。

人生は選択の連続です。今までいろいろな場面で、自分の価値観に照らし合わせて選択してきたと思います。しかし、病気や怪我で命の危機にさらされた時、約7割の人が将来の医療やケアを自分で決定したり、希望を伝えられなくなるといわれています。いざという時、家族や医療従事者が「この人ならこんな医療やケアを望むだろう」と話し合えるよう、自分の希望や考えを事前に伝えておくことが大切です。

繰り返し話し合う

- ①自分が大切にしていること
- ②どのような生活や暮らしをしていきたいか
- ③どんな介護を受けたいか

思いも一緒に伝えましょう。今の健康状態や環境が変われば、希望が変わるのも当然です。一度に全てを決める必要

話し合い、意思決定の理由や背景をよく理解するプロセス(経過)に力点を置いたのがACPです。ACPを取り入れた場合、患者の希望が尊重されるだけでなく、遺族の精神的な負担が少なくなること

国や自治体でも

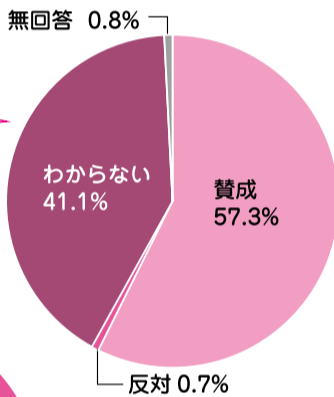
要はありませぬ。信頼する人たちと何度も話し合うことが大切です。

ACPは、過剰な延命措置や終末期の望まない治療に疑問を覚えた米国の患者の権利運動から派生しました。判断能力をなくした時に、自分の受ける医療行為を予め文書で示す「リビングウィル」はよく知られています。

しかし、文書化だけでは、終末期ケアの改善に効果が得られません。文書よりも、関わる人たちと繰り返し

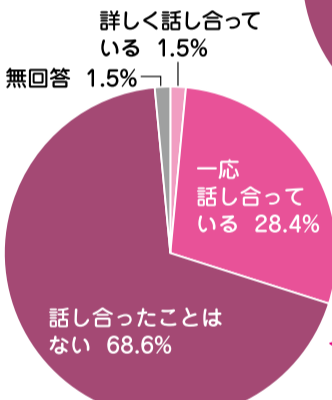
厚生労働省は2018年、ACPに『人生会議』の愛称を付け、その重要性を「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」に盛りこみました。

自治体でも、意向や希望を書き出す小冊子を配布するなど、普及が進んでいます(左上写真)。(編集部 遊佐)



人生会議/ACPを進めることについて、どう思いますか?

あなたが人生の最終段階で受けたいもしくは、受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか?



出典「人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査」(厚生労働省、令和5年12月、回答:一般国民)より

天沼診療所のACPの取り組み

継続して気持ちに寄り添う

普段から一緒に考える

「容態が悪化してからではなく、普段から今後の医療やケアについて一緒に考えられる関係をつくりたい」と天沼診療所の岩本友美さんはACPに取り組む理由をこう説明します。

健友会の天沼診療所では、約9割の在宅患者さんがACPチェックシート『もしもノート』に記入しています。

何度でも変更できる

ACPは一度考えたら終わりではありません。継続して患者さんの気持ちに寄り添うアプローチが必要と岩本さんは強調します。

「定期的にも『もしもノート』の内容を患者さんと一緒に振り返る時間をつくる予定です。今まで考えたことは、いつでも、何度でも変更できることを患者さんに伝えたいですね」

考えるきっかけも

一方、外来患者さんを対象にしたACPのアンケートでは、先延ばしにしたり、考える機会がないという回答が多く寄せられました。そこで、医療介護について考えるきっかけづくりを目



健友会の看護介護活動交流集会以て天沼診療所のACPの取り組みが報告されました(2024年12月、東京都生協連会館)

わたし

能登半島地震から既に1年余りがたちました。被災された皆さまに心からお見舞い申し上げますとともに、復旧の遅れに疑問が浮かびます▼石川県の事前の被害想定は、群発地震が続いていたにもかかわらず、実際の50分の1と極めて小さく、福島原発事故と同様に過小想定がされていました。

また、行政改革の名の下に、現地の自治体職員が2〜3割も減らされ、行政力が弱体化しています。まるで新型コロナウイルス感染症で各地の行政が機能不全に陥った時と同じ事が起きています▼住み慣れた地域に住み続けたいと頑張っている住民の方やボランティアの方の奮闘を見るにつけ、政府や行政の責任と姿勢こそ問われるべきと感じます▼能登半島では医療機関の統廃合もねらわれています。政府や県が行うべきは大型開発や集約化の推進ではなく、住民の皆さんが大切に守ってきた地域ごとの「生活と生業の再建」コミュニティの再建こそ最優先すべきです。(菅)

# 移住先でも自分らしく暮らす

## 被災者の生活を支えるケアマネジメント

能登半島地震から1年余り、その後の豪雨災害も重なって被災地の復興は遅れに遅れています。住み慣れた地域で被災された高齢者は、どのように生活を取り戻そうとしているのでしょうか。都内在住の娘を頼って移住された被災者と、移住後の生活を支えるケアマネジャー取材しました。



### 生活の場を 能登から東京へ

90歳目前の喜代さん(仮名)は、夫が他界後、一人暮らし。長女の夏子さん(仮名)が毎月10日ほど様子を見に東京から通っていました。喜代さんは、人との交流を好む、さっぱりとした性格。新型コロナウイルス感染症の流行で外出が減り、運動機能や認知機能の低下がみられたものの、顔見知りの人によく声をかけられるなど、隣近所の強い結びつきのなかで安心して暮らしていました。

地震発生時はたまたま玄関先にいたという喜代さん。駆けつけてくれた近所の人と避難所へ行きました。1日目の支給は500mlのペットボトル1本のみ。数日後にはインフルエンザや発熱の患者が急増したため、別の

避難所へ移りました。復旧や支援が遅れる中、身を寄せていた避難所の閉鎖が決定。全壊した自宅での生活は難しく、喜代さんは夏子さんの呼び寄せに応じることにしました。

### 母らしい 自立した生活を

できるだけ自立した生活をここで送れるようにしよう。夏子さんは、地震発生時からそう考えていたといいます。

能登の友人から夏子さんのスマホに送られてくるのは、変わり果てた故郷の風景。避難生活では、野菜や温かい汁物など、毎日食べていたメニューは一瞬にして贅沢品に変わりました。喜代さんをケアする看護師やヘルパーも被災者です。何時間もかけて通勤し、休みは月に1日、風呂に入るこ

ともできずに働き続ける様子を知り、夏子さんは胸を痛めていました。喜代さんのアパート探しは難行。高齢者が入居でき、夏子さんが自宅から通える部屋は簡単に見つかりません。施設入所へのすすめもありましたが、過去にショートステイを利用して馴染めなかったこともあり、喜代さんらしい自立した生活をとり戻すことは譲れませんでした。

### 西荻在宅ケア センターとの出会い

家族の協力も得て、アパートが見つかった喜代さん。自立した生活に欠かせないのが介護サービスです。喜代さんを担当する西荻在宅ケアセンターのケアマネジャー、中崎恭江さんはまず、能登在住時のケアマネジャーやヘルパーに連絡。被災

前の生活の様子や情報を聞き取り、喜代さんが不安にならないよう声かけの徹底に努めました。毎朝、厚生労働省のホームページで介護保険の最新情報をチェックするのが習慣という中崎さん。制度はその存在を知らなければ、申請も利用もできません。喜代さんの担当になり、使える制度はないか、いっそう気にかけていたといいます。

利用可能な。医療費、介護費、各保険料の免除適用を申請できました。中崎さんは、災害時の介護保険サービスに備え、日頃から制度を把握し、準備しておくことが大切と実感しています。「通常よりも多くの手続きが必要でした。被災された方は精神的、身体的、経済的な負担があります。スムーズで利用しやすいシステムが必要ですね」と振り返ります。

### 住む場所は 変わっても

移住して1年。今、喜代さんは週3回、デイサービスに通っています。朝はヘルパーが食事の介助をし、デイサービスがない日の昼食は配食のサービス、夕食は夏子さんと一緒に食べる生活を送っています。

喜代さんには以前から難聴があり、医師の勧めで補聴器の使用も開始。言葉がよく出るようになり、会話を楽しめ、スムーズな意思疎通ができるようになりました。

「人のやっかいになるのは、悲しいけれど、当たり前だとも思います。大変ですけど、ケセラセラ、ですね。娘とはケンカもしますが、彼女の言う通りにします」と照れ隠しの一言。

「以前は「友だちがいなくていましたが、最近ではデイサービスでの出来事を話したり、夏子さんに感謝を伝えることも。」

家族の支えと介護サービスによって、自分を取り巻く人々への信頼、現在の生活を楽しんでいる様子を感じました。



喜代さんがデイサービスで作ったカレンダー



つながり & つなぐ 病院・診療所・友の会

**福は内**  
ももその健康友の会  
今年も節分の季節がやってきました。医療改悪には鬼のお面。患者さんの健康をお祈りするお多福ちゃん。お面を付けたうさぎちゃんが受付前でお出迎えしました。(中西)



**良い1年になりますように！**  
桃井健康友の会  
お天気に恵まれた1月下旬、阿佐ヶ谷神明宮へ初詣に行ってきました。厳かな神社でした。参拝後はおみくじを引いたり、お守りを買ったり。その後はランチ会。楽しく話がはずみました。(徳永)



**参加者募集中**  
天沼健康友の会  
ころばん体操も1月の開催で3回目になりました。体操の順番も

覚えてきて、月2回では物足りなくなっています。4月からは本格的に始められるように思案中です。参加者も募集しています。(谷中)



**2024年忘年会**  
かわしま健康友の会  
12月18日に友の会の世話人さんを中心としたプチ忘年会を開催しました。米田直子副所長の乾杯を皮切りに、それぞれの近況報告やギター演奏など、年の瀬の楽しい2時間となりました。(窪田)



**初めての茶話会**  
桜山健康友の会  
診療所近くの「昭和会館」で茶話会を開催。初めての取り組みで

連載 2

認知症多職種チーム

認知症は怖い「病気」なの？

オレンジカフェにかかわって

看護師/オレンジカフェボランティア 小林はるみ

2025年は5人に1人が認知症になると推計されています。私も今年で69歳。日本の高齢者のうち65歳以上の16%、80代後半の女性の44%が認知症と言われますから、自分事の世代に入ります。

特別ではありません

「絶対、認知症になりたくない」と聞くことがあります。心配しないで

「絶対、認知症になりたくない」と聞くことがあります。心配しないで

客観的に知る

薬を飲み忘れた、友だちの食事の約束をすっ

ぽかしてしまった。自分で「なんだか変だぞ」と感じたり、誰かに「物忘れがひどくない?」何かに困っていない?」と言われたら、自分の体に何が起きているのか、客観的に知ることが大切です。

理解し、支えあう社会

らいます。75歳以上の後期高齢者区民健診には「もの忘れ健診」もあります。

抱え込んで引きこもったり、「絶対認知症とは違う!」などとキリキリしたり...。これでは、かえって脳を疲れさせ、悪い方向に進みかねません。

認知症をタプー視せず、ざっくばらんに話せる環境、家族や友人など身近な人への相談も大切です。世代を超えて、認知症を理解し、支えあう社会・地域が求められています。

「絶対、認知症になりたくない」と聞くことがあります。心配しないで

「絶対、認知症になりたくない」と聞くことがあります。心配しないで

「絶対、認知症になりたくない」と聞くことがあります。心配しないで

「絶対、認知症になりたくない」と聞くことがあります。心配しないで

健友会でのとりくみ

- ①オレンジカフェ(認知症カフェ)
②もの忘れ健診
③認知症専門医
※詳細はお問い合わせください

もしかして私、認知症?と思ったら...

生活の困りごとを相談してみる

- ①家族・友人・身近な人
相談されたら、よく話を聞き、何に困っているか把握する
②かかりつけ診療所で相談
認知機能に問題がないか?
他の病気はないか?
\*区民健診「もの忘れ検診」
\*必要な検査の実施
\*必要に応じて専門医を紹介
\*家族だけによる相談も有り



地域の催しに行ってみる

イライラや心配しすぎは脳の疲労を増します。
\*閉じこもらず、地域の「オレンジカフェ」(認知症カフェ)に行ってみる。
\*「しっかり栄養、しっかり運動!!」を心掛ける。



◆生活面で自立できていない場合は地域包括支援センターで相談(介護保険の申請など)

人

検診の重要性を再確認

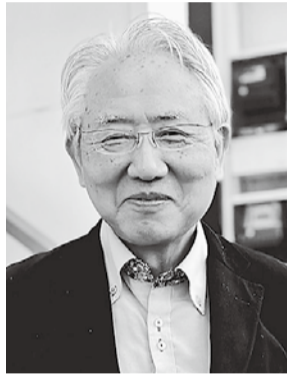
一般社団法人 東京旅客個人タクシー協会代表理事 上原 正明さん

上原さんは、中野・杉並・練馬地域の個人タクシー運転手が加入する協会の代表理事です。会員は現在115人。3人のスタッフと共に会員の福利厚生や本部との連絡などをサポートしています。

主ですから、健康管理も個人持ち。休日は最低でも月2日以上がルールです。生活のためにも少しでも稼ごうと、休憩を短くして、長時間働いてしまう運転手もいます。

事務所の入り口脇には血圧測定器を設置。過労に多い脳・心臓疾患の予防に力を入れ、MRIや睡眠時無呼吸症候群の検査を推奨しています。

「趣味はボウリング。今は週一回、スコア190がやっとかな」ボウリングの後の一杯も楽しみ。アルコールチェックは怠りません。(編集部 粉川)



「個人事業」 「早期に異常を発見

「個人事業」 「早期に異常を発見

「個人事業」 「早期に異常を発見

つながり & つなぐ 病院・診療所・友の会

不安でしたが、9人の方が参加。テーマは決まらずにフリートーク。東中野地域の歴史や、健康のためラニンングを続けることなど、多彩な話題で楽しく交流しました。(杉本)



水鳥フカフカ

中野共立健康友の会

1月の暖かい日、健康ウォークの下見に新宿御苑へ。冬の野鳥やフカフカと池に浮かぶ水鳥の姿も。実施日の3月は、春らしい生き物との出会いがありそうです。(渡辺)



大和町中央通りの拡幅工事

やまと健康友の会

診療所前の道路の拡幅工事がすすみ、1月には早稲田通りになる部分も広がって車の流れもスムーズになりました。工事のために中央通りを挟んだ家々の立ち退きや



書いじまつ

西荻健康友の会

毎年お正月に、会員の菅井房子さんの書作品を待合室やリハビリ室に飾っています。今年も美しい作品をたくさん書いてくださいました。(小西)



待望の信号機設置

えこ・ぬま健康友の会

江古田4丁目に横断歩道と信号機が設置されました。この道には約500mも横断歩道がなく、過去に小学生がはねられる事故も起きました。地域の方々と設置運動に10年以上も取り組み、やっと実現。私たちの力で暮らしやすい地域づくりをすすめた成果です。みなさんに感謝。(小澤)

# 生活習慣で予防を

## だれでも腎臓病講座



腎臓は体全体のバランスを保つ臓器です。主に①老廃物を尿に出す②体内の水分やミネラルバランスの調整③ホルモン分泌と貧血や血圧の調整の働きがあり、年齢と共にその機能は低下します。機能低下が進むと、むくみや疲労、貧血などの症状が現れます。一定レベルの機能低下や腎障害が3か月以上続く場合、慢性腎臓病（CKD）と診断されます。

医師の有安由紀さんは、腎臓病の症状が現れた時にはかなり進行している可能性がある」と指摘します。

「腎臓は悪くなると回復が難しいので、自覚症状のないうちから、



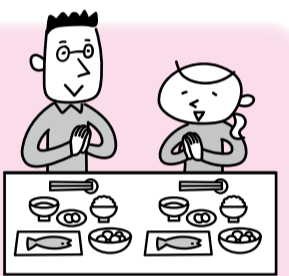
質問に答える講師

### 健康診断と生活習慣が予防のカギ

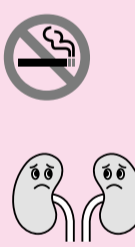
健友会が取り組む医療の一つが腎臓病の人工透析です。そもそも腎臓病はどんな病気なのでしょう。中野共立友の会は、医師と管理栄養士による「だれでも腎臓病講座」を1月15日に中野共立診療所で開催しました。

- 腎臓のはたらき**
- ①老廃物を尿に出す
  - ②体内の水分やミネラルバランスの調整
  - ③ホルモン分泌（貧血や血圧の調整）  
体全体をちょうどよいバランスに保つ

- 食事の基本**
- バランスのよい食事**
- 主菜：肉、魚、卵、大豆製品  
副菜：野菜、きのこ類  
主食：ごはん、パン、麺類



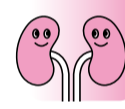
- 腎臓を守るために**
- 病院での治療**
- 病気の種類に応じた治療
  - 血糖値、血圧、コレステロールを適正にする
- 自分でできること**
- 塩分をとりすぎない
  - 適度な運動
  - 禁煙
  - 飲酒はほどほどに（ビール1日350mlまで）
  - 規則的でバランスのよい食事



### バランスのよい食事が基本

腎臓の負担軽減に欠かせないのが、食事療法です。腎臓のろ過機能に負担をかけるタンパク質、むくみや血圧上昇につながる塩分を必要量に抑えます。同時にエネルギー不足による低栄養にも注意を払います。病状や進行によってカリウムも制限対象になります。

管理栄養士の嶋貝嘉子さんは、主食・主菜・副菜のバランスの良い食事が基本と強調。タンパク質と塩分を制限しつつ、十分なエネルギーを摂取する調理方法の工夫を紹介しました。



講座後はみんなで体操も

### 健友会の事業所では無料低額診療事業をしています

## 医療費のお支払でお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための事業です。利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、適用となれば医療費の保険診療分が無料または低額になります。

〈対象となる方〉 経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

### 実施事業所

- 中野共立病院 ..... 03-3386-3166(代)
- 中野共立病院附属  
中野共立診療所 ..... 03-3386-7311(代)
- 川島診療所 医科 ..... 03-3372-4438  
                  歯科 ..... 03-3373-2741

### 薬剤師募集中！

薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911  
〒164-0001 中野区中野 5-47-10  
ホームページ http://www.toiken.co.jp

- 青葉調剤薬局 中野区中野 5-47-10 3389-7110
- ちひろ薬局 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426
- わかば薬局 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664
- すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510
- 桃園薬局 中野区中野 3-3-2 3384-5527
- 西荻みなみ薬局 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200
- なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671

### 編集部から

個人タクシー業界の方に取材。初めてで知らなかったことや興味深いことばかり。都内には主に「提灯」と「でんでん虫」マークの2種類が走行しているとのこと。ついマークを見てしまいます。寒い中、大通りで20分以上もタクシーを待ったという老夫婦。なぜ、以前のように流して走行していないのか尋ねました。「配車アプリで呼ぶ人が増えたため」とのことでした。ガソリン代も値上がりしています。車内で広告の動画を流すタクシーが多くなりました。広告収入でカード決済の手数料の一部を賄っているのが現状のようです。