

# さんよう広場

令和6年1月 第55号

## 明けましておめでとうございます



医療や介護の中でACP(Advance Care Planning)の必要性が言われています。将来的に自分の意思を伝えることが難しくなったときに、医療や生活の選択に関する事前の準備や計画のことを指します。厚生労働省は「人生会議」ということばで、人生の終末期における医療やケアの内容について、事前に家族や医師などの信頼できる人たちと話し合うことを提唱しています。



ここでは天邪鬼のわたしが思うところを述べてみます。

自分がどんな風に生きるか誰もが考えることがあります。しかしその最後に迎える死という状況を想像するなんてできます。「ACPなど縁起でもない」とか「自分には遠い話である」。元気な時に死について語るとき多分、人はええカッコをします。じたばたしないできれいに死にたい。そしてしばしば家族の負担を気遣うことになります。



自然に死を迎えたい、延命治療は避けたい。これは普通にたどり着きやすい結論です。あえて言います。自然とは何のことでしょう？ 手術すると助かるかもしれないがやってみないとわかりません、どうしますか？ 肺炎です、抗生物質は投与しませんか。酸素が足りませんが、酸素吸入はしますか。ここで人工呼吸器を使用してきっちり呼吸管理をすると回復の見込みがありません、どうしますか？ これも延命治療ですか？



私は長い医師生活の中でたくさんの方の最期の場面に立ち会ってきました。研修医の時から今日まで、救急医療から末期がんの患者さんそして意識のなくなった100歳の高齢者まで、だれもじたばたなんかされません。ことここに至っては、たとえ人工呼吸器といえどもその人の死への道筋を止めることはできません。一方、御家族はこんなギリギリの状態でも“しんどくない限り少しでもいてほしい”多くの方がそう望まれます。家族のために生きることも価値ある生き方なのかもしれません。



”もう早よ死にたいわ” 病気が思うように良くならないとき、死への不安、恐怖が言わせていることもあります。もう一度元気になって生きたい、”早く治してよ”とも聞きとれるのです。こんな世界に「人生会議」と称して医療者といえども他人が入る理由はなんでしょう、すべての人にその人それぞれの最期があります。まさか最期の場面をさぞ分かったように誰でも彼でもが医療者として参加するとしたらそれには抵抗があります。一方で高齢者医療費、介護療養費の増大についての議論が行われていることとは何の関係もないと思いますが、つい斜に見てしまいます。決してACP、人生会議を否定するものではありませんが、医療従事者として安易にかかわることだけは止めなければと思います。



皆様今年もよろしくお願い致します。



病院長 森田 須美春

## 冬の感染症対策について



厳しい寒さが続いています。乾燥も重なって、細菌やウイルスなどによる呼吸器感染症のリスクが高い季節です。自宅でする感染対策を行い、風邪などをひかないようにしましょう。

重要なのは以下3つです。

### ① 温度・湿度の管理

外出時にはコートや帽子、手袋等を着用して、体温管理を行いましょう。夜間は乾燥対策のため加湿器や観葉植物の設置をしたり、衣類の部屋干しをすることも効果的です。

### ② 手洗いとマスクの着用

ウイルスや細菌は口、鼻、眼などを通じ体内へ入ります。こまめな手洗い・うがい等で病原菌を体内に入れない意識が必要です。同様の理由で、人混みや公共の場でのマスクの着用は有効です。

### ③ 食事・睡眠

食事と睡眠は免疫力を維持する柱です。タンパク質、ビタミン、ミネラル等が不足しないように、3食バランスよく摂取していきましょう。また、冬場は日照量が少なくビタミンDが不足しやすくなります。その結果セロトニンやメラトニンの調整が乱れ、気分の変調や不眠などが生じやすくなります。日中に少しでも外へ出て活動することで、夜間の良質な睡眠にもつながります。

今後も新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行が懸念されますので、各自でする感染対策で寒い冬を乗り切りましょう。

内科医 田村 俊介



## クリスマスコンサート



12月9日に、コロナ禍を経て4年ぶりにクリスマスコンサートを開催しました。ボランティアの音楽グループ2組をお招きし、患者様たちに1時間の演奏を楽しんでいただきました。



## 糖尿病教室よりお知らせ



《日時》 毎月 第3木曜日 13:00～14:30

《会場》 本館3階 会議室 《参加費・申込み》 不要

開催日	テーマ	担当講師
令和6年1月18日	糖尿病としびれについて	内科医 金子 景弘
2月15日	糖尿病の食事療法 目で楽しむバイキング	栄養科 後藤 由香里他
3月21日	糖尿病の薬物療法 知っていますか？自分の薬	薬剤科 樋口 懂子

糖尿病に関心のある方であれば、どなたでも参加いただけます。

## 管理栄養士のこぼれ話 『気を付けましょう！冬の食中毒』



『食中毒』と聞くと、夏場に発生するイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、季節を問わず年間を通して発生しています。湿度が高い梅雨の時期・夏はO-157をはじめとする病原性大腸菌やサルモネラ菌などの細菌による食中毒が多くなります。

一方で冬には、ウイルスによる食中毒が多くなり、その代表がノロウイルスです。ノロウイルスに感染すると嘔吐・下痢・腹痛等の食中毒症状をきたします。さらに感染者の吐物や便からの飛沫感染・経口感染・接触した物などを介してヒトからヒトに広がります。

ノロウイルスは加熱不十分な牡蠣などの二枚貝の摂取で感染します。食品の衛生管理には十分に注意しましょう。ノロウイルス感染症の予防ポイントは次の4つです。

1. 健康管理	2. 手洗い	3. 消毒	4. 処理
食べ物はしっかり加熱 家族の体調も留意 下痢等あれば調理しない	洗うタイミングが重要 面倒でもこまめに 手は隅々まで洗おう	洗剤などで十分に洗浄 熱湯で加熱殺菌 <u>アルコール消毒は効果なし</u>	感染者の吐物や排泄物に注意 マスク・手袋を着用し処理 <u>塩素系消毒剤</u> を使いましょう

## トライやる・ウィーク



今年度もトライやる・ウィークにて、近隣の中学生4名を受け入れました。

11月13日から3日間と短い期間でしたが、病棟をはじめ手術室、放射線科、薬剤科、臨床検査科、リハビリテーション科、栄養科などいろいろな職種を体験して頂きました。将来の夢を決めるきっかけになってくれたらいいですね。



## 病院パンフレットリニューアル

病院のパンフレットがあるのをご存じですか？  
この度、パンフレットの写真をリニューアルしました。  
プロのカメラマンによる撮影の様子を紹介します。



## 消防訓練



11月16日に、消防訓練を行いました。  
火事起きて素早く対処できるように、職員一同しっかり取り組みました。



## 永年勤続 表彰式



病院および各施設に勤める職員の永年勤続表彰式を行いました。  
2023年度の対象者は、勤続20年が6名、勤続10年が23名でした。  
一人ひとり院長から記念品を贈呈され、全員で記念写真を撮影しました。



## アクセスMAP



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院



〒673-0501

三木市志染町吉田 1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

URL <http://www.hoyukai.or.jp>

E-mail [info@mikisanyo-hp.com](mailto:info@mikisanyo-hp.com)