



石川県済生会金沢病院 〒920-0353 金沢市赤土町二 13-6 TEL (076) 266-1060 FAX (076) 266-1070
E-mail saiseikh-s@saiseikaikanazawa.jp URL <http://www.saiseikaikanazawa.jp/>

秋の夜長に ～アドバンス・ケア・プランニングを考える～

看護部長 越戸 和代



昼夜の寒暖の差が大きくなり、10月17日の新聞には、白山初冠雪と紅葉、輪島千枚田「あぜのきらめき」スタート(～3/14迄)の記事が載っていました。秋の深まりと冬が迫っていることを感じるこの頃です。少し前になりますが、9月の連休に輪島の大本山總持寺祖院で開催されていた「ぜんのきらめき」に行ってきました。2007年の能登半島地震で被災した祖院の復興工事が2021年3月に落成するそうですが、一足早く境内中央にある山門が今年6月に修繕工事を終えたことから、その報告と2021年に「曹洞宗開創700年記念行事」が創建の地の大本山總持寺祖院で行われることになった喜びの思いを込めてイベントが企画されたそうです。山門のデジタルアートは、コンピューターグラフィックスの鮮やかな映像が曲に合わせて変化し、開創700年の歴史を物語るような構成となっていました。境内は光の回廊と称して、千枚田のあぜのきらめきで使われている「ペットボトル」の光が点在し幻想的な雰囲気醸しだしていました。とても素敵なひと時を過ごすことができました。

能登半島地震では、輪島にある私の実家も屋根や壁の一部が壊れ、蔵も半壊したのですが、そのことよりも亡くなった祖父の骨箱が安置してあった台の上から転げ落ちたと、母から連絡を受け驚いたことを覚えています。(亡くなった祖父もさぞかしビックリしたことでしょう・・・)祖父は、リンパ腫と肺気腫を患っていましたが90歳と高齢であったことから積極的治療を受けず、自宅療養することを望みました。家族も「歳やし、もう入院したくない、家におりたい」と祖父が言っていたことから、往診と訪問介護を受けながらの在宅療養を選択しました。在宅療養の最後のほうには、痰が絡み息苦しそうにしている姿を見ていられず、苦痛緩和目的で入院したのですが、2週間程で亡くなりました(享年93歳)。今考えると自分が協力し吸引器や在宅酸素をレンタルすれば、自宅での看取りもできたのではないかと少し後悔しています。(ACP未達成でしょうか)

医療の進歩に伴い治療の選択肢が増え、意思決定支援の機会も多くなってきています。しかし、時には患者の意向が確認できない事例や患者と家族の意見が相反し、患者の意向が尊重されていない事例に遭遇することがあります。このようなとき、日頃から家族あるいは大切な人に自分の考えや万が一の時の希望・意向を伝えておくことが大事だと感じます。ACPは、意思決定できなくなった時に備えて準備しておくことが大切であり、健康や生活の状態に変化があるたびに繰り返し意思を確認し繋いでいく必要があります。とは言っても、当院のACPの取り組みは途上であり、患者さんの意思を尊重した最善の医療を提供するために、組織でしっかりと検討していく必要があると感じています。現在、ACPをつなぐために、ハードもソフトも含めたシステムづくりに取り組んでいる地域が増えてきているようです。石川県でも進めて行きたいですね。

インフルエンザの流行期にあたって

再び、新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向となっており、これからの季節は、気温が下がりインフルエンザの流行にも注意が必要となります。

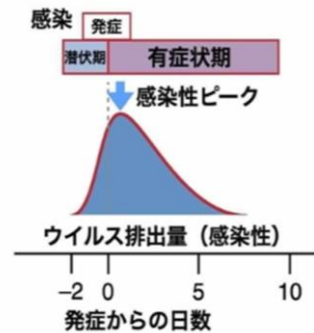
新型コロナウイルスの症状としてよく耳にするのは、味覚・臭覚障害や息切れ等の呼吸器症状ですが、一般的に発熱や咳、筋肉痛や倦怠感などインフルエンザやかぜの症状と類似し、区別が付きにくい点があります。

右図の「感染性」においては、季節性インフルエンザは発症後すぐにピークを向かえ、呼気から排出されるウィルス排出量が最も多いのに対し、新型コロナウイルスは発症の1・2日前に感染性のピークを向かえ、最も多くのウィルス排出することがわかっています。自覚症状がない時に感染性のピークを迎えるという点が、新型コロナウイルスの感染拡大の要因になったことは否めません。

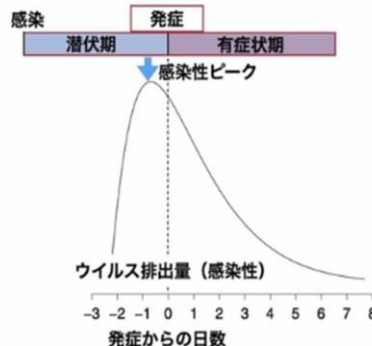
新型コロナウイルスのワクチンが国内で実用化されるのはまだ先のことですが、インフルエンザワクチン接種は開始されており、ワクチン接種により発症及び重症化の予防に一定の効果が見込まれます。また、接種いただくことで、流行や感染拡大の抑制に繋がりますので、未接種の方は早めの接種をお願いします。

そして何より、日常生活において、マスクの着用、手洗い・手指消毒、換気、ソーシャルディスタンスは感染対策の上では重要となります。これからも続けていきましょう。

季節性インフルエンザ



新型コロナウイルス感染症



11月14日は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーとは、WHO(世界保健機関)が定めた国際デーで、11月14日はインスリンの発見者であるフレデリック・ハンティングの誕生日にあたります。

糖尿病は、自覚症状なく進行し、気づいた時には合併症を発症していることもあり、合併症による身体への影響は暮らしの質までも下げてしまいます。

発症された方は身体を整えて症状をコントロールし、発症していない方はこの機会にしっかりと予防に努めましょう！

糖尿病啓発イベント

カラダにイイコトはじめよう！

今年は、外来の掲示板を中心に、糖尿病とその予防についてわかりやすく紹介したポスターを掲示し、エントランスでは、フットケアを紹介する動画を放映しています。

期間は11月9日～24日までとなっていますので、ご来院の際は是非ご覧になってください。

11月14日は世界糖尿病デー

カラダにイイコトはじめよう！

日時:2020年11月9日(月)～24日(火)

世界糖尿病デーとは WHO(世界保健機関)が定めた国際デーです。11月14日は、インスリンの発見者であるフレデリック・ハンティングの誕生日にあたります。

糖尿病は自覚症状なく進行し、気づいた時には合併症を発症していることも。合併症は、身体に害を与えるばかりか、暮らしの質までも下げてしまいます。糖尿病を予防できるように、すでに糖尿病の方は悪化しないように、身体を整えていくことが必要です。

世界糖尿病デーを機会に、ご自分やご家族、大切な人とともに、予防にむけて、「カラダにイイコト」をはじめませんか？

今年には感染予防の観点から、規模を縮小せざるを得ませんでしたが、知ってほしい糖尿病や予防の知識についてポスター掲示やパンフレット、動画放映いたします。どうぞご覧ください。

おねがい

ウィルス感染防止のために、周囲の人との距離をあげるようご協力をお願いいたします。

●糖尿病入門～糖尿病のキソ知識～

●知ってほしい！1型糖尿病のこと。

●おうちでできるフットケア 足もたら健康になろう！

～フットケア指導士がおしえます。足のあれこれ～

●ご存じですか？血糖値スパイク 自分の血糖を知ろう

●くすり・食事・運動の知識

●自分の体を知るための検査

●発症のリスク2倍！？糖尿病と認知症

動画放映場所
エントランス
ホール

2020年 糖尿病デーの標榜

筋肉量
コツコツ積み上げ
健康寿命

企画：厚生年金医療院 糖尿病療養指導チーム 共催：日本フットケア・足病学会

令和2年度 なでしこ出前健康講座レポート

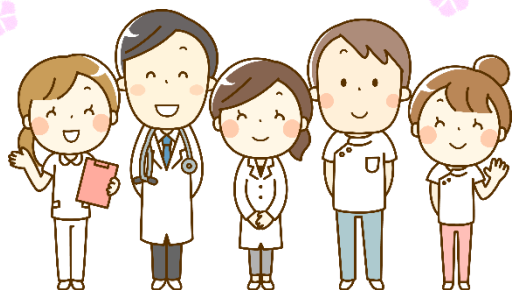
今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、県内における感染者数とその動向を注視しながらではありましたが、7月に2回、8月に2回、9月に1回、10月に2回、ご依頼をいただいた公民館、町内会等に出前健康講座として講師(医療職スタッフ)を派遣することができました。

ウイルスは見えない脅威ということもあり、開催の有無の判断については大変熟慮されたと思われるのですが、各会場では検温、マスク着用、手指消毒、換気とソーシャルディスタンスの感染対策がしっかりととられており、参加いただいた方々も安心して受講できていたのではないかと思います。

ご依頼いただいた講演内容は、「感染対策と予防」が2回、「いつの間にか骨折を防ぐために」が2回、「転倒予防」が1回、「フットケア」が1回、「認知症を予防しよう！」が1回と、年齢を重ねていくにつれてリスクが高まる病気やケガに関心が集まりました。

これから、より寒さが厳しくなり、インフルエンザ等の感染症の流行や、凍った路面での転倒、外出を控えることでの筋力の低下等が懸念されますので、日ごろからのセルフケアによる予防・対策が何よりも大切となります。

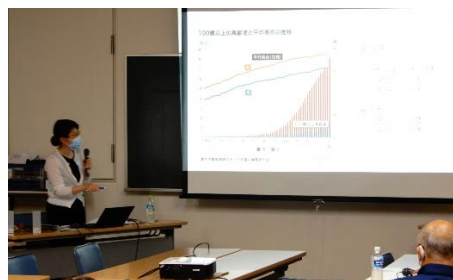
なでしこ出前健康講座では、「病気」や「ケガ」などに関する正しい情報を提供するとともに、参加者の年齢層や日常生活等をお聞きしながら、セルフケアに関する情報提供やレクチャーをさせていただいておりますので、規模の大小に関わらずお気軽にご相談ください。



7月21日(火) 転ばぬ先の足のケア
(フットケアチーム)



8月8日(土) いつの間にか骨折
(瀧下放射線技師)



9月19日(土) 認知症予防
(松田認定看護師)



10月7日(水) 転倒予防
(間所理学療法士)



10月27日(火) 感染対策と予防
(浦嶋認定看護師)

登録医のご紹介



金澤なかでクリニック

住 所：〒920-8217 石川県金沢市近岡町294番地7

T E L：076-239-1010

診療科名：内科 糖尿病内科 内分泌内科 泌尿器科 形成外科 皮膚科

休 診 日：日曜、祝日

ホームページ：https://m-esther.or.jp/



院長：齋藤 麗奈 先生

当院は、2017年7月3日 金沢市近岡町に開院いたしました。内科全般、糖尿病・内分泌内科の診療を主体とし、その他、各専門医による循環器内科(土曜)、泌尿器科(木曜午後、金曜午後、土曜)、形成外科(月曜午前、火曜午後、月1回土曜)、皮膚科(月曜午前、木曜午後)、美容皮膚科(月曜午前、月1回土曜)の診療も行っております。スタッフ一同がチームとなって、地域の皆さまの健康維持を目指して取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

◆ 新規着任医師 ◆

内科 宮永 達人 (みやなが たつひと)

10月から赴任しました内科の宮永達人と申します。腎臓、透析、リウマチ・膠原病、一般内科の診療を担当します。一人一人と向き合いながら、日々精進して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

