

「どう生きるか」から考えるACP

生きるためのACP

——地域との連携

「仕事に倒れ、心肺停止状態になり、同僚らの救命処置や「まちかどAED」による迅速な対応で命が拾われたNさんに、お話を伺うことができました。堺市西消防署長より、同僚の方やコンビニへ、感謝状が贈られたそうです。」

ACPは健康について学ぼう！

Nさん「宝くじが当たるほど、ラッキーだと言われました。社内でも手があつたこと、また同僚たちの冷静で機敏な対応と、救急車が幸いにも近くを走っていたこと、そして耳原総合病院が近くにあったことで後遺症（脳に対するダメージ）もなく、社会復帰できました」

T子「本当によかったですね。これからは、定期的に診察を受けてくださいな」

もしもの時、どのような医療やケアを希望し、受けるか？

健康で若い人ほど、自分の死について向き合い、考える時間が少ないはず。若い人にとってACPというよりも、日々の健康管理のほうが重要な課題となっているでしょう。



Nさんは、40代でコンピューター関連の仕事をしている気のいい青年です。私（T子）との付き合いは20年以上になりますが、こういった病気を患っていることもありませんでした。不整脈があるので近院を受診し、検査もしていましたが、すぐには確定診断もつかず、日常生活に差し支わりもなかったのです。いつしか病院には行かなくなりました。その日の朝は少しの

Nさんは、「幸い、お花畑は見えませんでした。でもまた同じようなことがあっても、1億円の宝くじに2回当たるようなことはないですね。これからはちゃんと通院します。『ACPをどう考えるのか』と言わ

ACP (Advance Care Planning)

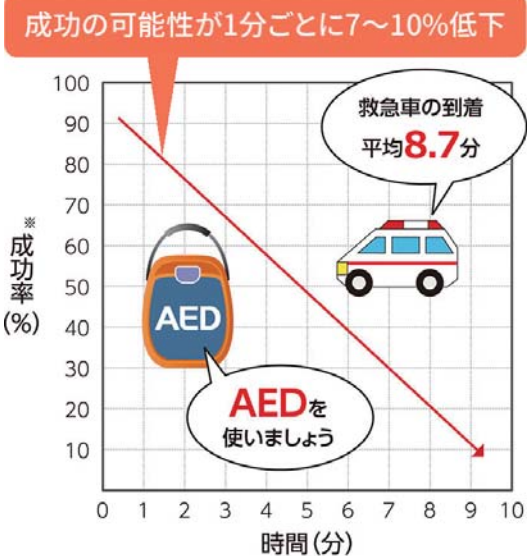
将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援するプロセスのこと。

「でも今回のことがあつて、自分の一番気になつたのは、部屋の掃除かな。それと同僚への感謝ですね」と言つて、いつもの、はにかんだ笑顔を見せました。

私も若い時から体力に自信があるほうではなく、20代のころ、旅先で倒れてそのまま入院し、医師から「この薬が効かなければ、難しいですね」と言われたこともありました。幸いにも懸命な治療で健康を取り戻し、その後も二度の手術を受けつつ、部分修理（治療）が効いています。私自身もこの原稿を書きながら、部屋の掃除を始めてみましたが、自分のACPについて考えるのはこれからのので、引き続き皆さんと一緒に考えていきたいです。

ペンネーム T子&Tigra

AED(自動体外式除細動器)



心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能が失つた状態（心室細動）になつた心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。一般市民でも使用できるようにな

り、病院や診療所、救急車はもちろんのこと、空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設、企業など、人が多く集まるところを中心に設置されています。地域でどこにAEDがあるか、少し気に留めてみて

熱中症は室内で起こります



80歳女性・Tさんは、コロナを警戒して、ほとんど外出していません。梅雨時になってからは、食欲がありません。熱いお風呂に入ったあと、ビールを一杯やるのが習慣です。2階の寝室に行つたとき、ムツとして熱のこもつた感じがあつたのですが、電気代節約のため、クーラーは入れませんでした。のどが渇いたのですが、夜中にトイレに行くのが嫌で、水分はとらずに寝ました。深夜に吐き気、頭

痛、体のだるさ、ふくらはぎのけいれんが起こつたため、救急車を呼びました。Tさんには、悪い条件が重なつていました。①食欲がないので、水分と塩分の摂取量が少ない、②熱いお風呂で脱水になる、③ビールや濃い緑茶などは利尿作用があり、余計に脱水になる。そして決定的なのは、④暑いのにクーラーを入れないこと、⑤トイレを気にして寝る前に水分をとらないこと。

高齢者の熱中症は、室内で、しかも夜間に起こりやすく、暑さにまだ慣れていない梅雨時は要注意です。ぜひ、水分と塩分をしっかり取るようにしてください。

（耳原高石診療所 所長 松葉和己）

理事会報告

4月理事会（概要）
開催日時：4月28日（木）
午後6時～8時
出席：理事 22名
監事 3名

◆主な内容◇
◆報告
・拡大常任理事会、各種委員会概要
・健康友の会みみはら、社保・平和のとりくみ報告
・無料低額診療の各事業所実績の報告

◆協議確認事項
○人事案件について承認。
・大阪民医連からの専務派遣要請について
・執行役員の任命
・参与の任命と解任
○諸手当規程の改定について承認。