



訪問診療・往診専門

# かさまつ在宅クリニック



『認知症や老衰のために、口から食べられなくなったらどうしますか？』

こんな問いかけをされたら、みなさんはどう答えますか？

今回はおもいタイトルですが、若い人も年配の人も、一度はみんなが考えなければいけない内容です。歳をとると、飲み込む力が低下してきます。歳とともに足の筋力が衰えるのと同じです。飲み込む力が落ちてくると、ご飯を食べるのに時間がかかったり、十分に飲み込めず、肺の方へ食物が入っていったりします（誤嚥）。

“誤嚥”すると肺炎発症の危険性が高まります。飲み込む力が落ちている方は、鼻から管を入れ胃に栄養をいれたり、胃に穴をあけ（胃瘻）栄養をいれたりする方法を使っておられます。しかし、この方法でも胃に入った栄養が逆流して、肺に入ってしまう“誤嚥”が減るわけではありません。つまり、管をいれる栄養でも肺炎発症は、ゼロにはならないのです。

いま肺炎は、日本人の死亡原因の第三位です。肺炎の原因の約七割は、“誤嚥”によるものともいわれています。飲み込む力の低下は、歳とともに起こる生理的な現象と考え、管をいれずに自然な形で過ごそうと考える方も増えてきました。どのように人生の終末期を過ごすか？人それぞれの考え方がありますし、一様ではありません。最近では、「事前指示書」といって、人生終末期の過ごし方を書き記すノートみたいなものが、たくさん売られています。考え方は、そのときどきによって変化するものです。今は、管をいれたいと決めていても、食べられなくなったとき、管を入れてほしい！と思ったら、決めていた考えを変えてもいいことになっています。事前指示書に書いたことが、すべてではありません。

人生終末期の話題は、いままではタブーでした。超高齢化の社会問題が表面化した今は、自然と語られるように、少しずつなってきました。「食べられなくなったらどうしよう？」ときには立ち止まって、考える時間をつくってみてください。

（院長 笠松 哲司）

## 看護ひとことメモ

あっという間に冬本番となりました。寒い時は温かいお風呂が楽しみなのですが、患者様の中には身体に負担の少ない清拭をされている方もいらっしゃいます。そのような患者様に「冬場でもできるだけ快適な清拭を」と考えていたところ、福岡県立大学看護研究の中に興味深い文献を見つけました。それを参考に、今回は清拭時に用意する温湯についてお伝えします。

人それぞれ好みも違いますが、清拭時のタオルの表面温度は43℃が至適温度であり、そのために準備する湯温は50℃だそうです。しかしお湯の準備や清拭で1分間に約1℃低下し、50℃を下回らないように熱めの55℃のお湯を3リットル程準備した場合でも、5分ごとに交換するか差し湯する必要があるとのこと。タオルも水面から近くで静かに絞ることも温湯の低下速度を緩やかに出来るコツのようです。

なんとなく自分の感覚で準備していた清拭のお湯。特に寒い冬場は、細やかに気配りしていきたいと感じました。（長谷 康子）





訪問診療・往診専門

# かさまつ在宅クリニック



(平成27年12月)

“One for all, all for one.”

今年はいングランドで開催されたラグビーワールドカップで、日本代表チームが史上初の三勝を挙げる大躍進を遂げました。老若男女を問わず、今までラグビーに興味のなかった人でさえも、日本代表・五郎丸選手のキック前のポーズに釘付けになったのではないのでしょうか？

私たちの長男は、ちょうど今から一年半前、小学校に入学してから徳島ラグビースクールでラグビーを始めました。毎週日曜日、週に一回だけですが、違う小学校に通うスクール生と和気藹々と練習に励んでいます。

前述の“One for all, all for one.”は、「ひとりとは皆のために、皆はひとりのために」と訳されることが多く、ラグビーのチームプレー精神を表す合言葉としてよく知られています。

子供は成長の過程で、仲間との協調性を身につけていきます。一年生の頃はまだそれぞれがルールもよく理解できておらず、転がったボールまたは相手から奪ったボールを持った子がゴールラインまで独走してトライするような個人プレーが目立ちました。ところが二年生になり、徐々にチームプレーを学び始めると、仲間を信じるプレーが見えるようになりました。ラグビーは前にボールを投げることができません。自分の後ろに味方がいなければ、自分が相手チームにアタックされてもボールをパスすることができないのです。ボールを持った子が、敵に向かって走っていきけるのも、敵に倒されたときにボールを離すことができるのも、自分の後ろに味方がついてきてくれると仲間を信じているからこそその行為のように思えます。

息子がキャプテンを務める二年生チームは、先日行われた四国ラグビースクール大会の低学年の部で優勝しました。子供たちがそれぞれ自分の力を発揮し、信じ合い、助け合った成果です。

在宅医療もチームで行う医療です。特に小児の場合は、介護福祉制度のような制度がありませんので、職種が密に連携して協力していかねば成立しません。わたしたちも、現在、どこからなかなか在宅に移行できない症例に直面しています。今までにそういう症例を在宅に帰したことがないからできない・・・のではなく、在宅へ帰れるように努力するのが私たちの責務だと思えます。

そのためには、医者と家族、医者とコメディカル、福祉と行政などと、お互いの信頼関係を築く必要があります。

“all for one.”は「優勝というひとつの目標に向かって、皆が己の力を出し切って闘う」という解釈もあるそうです。小児在宅医療においても、それぞれの職種が持てる力を発揮して知恵を出し合えば、「小児だからやったことがない」と尻込みすることなく挑戦できると信じます。

(小児科 笠松 由華)



## 年末年始のお知らせ

12月29日(火)～1月3日(日)までの間、事務所を閉めさせていただきます。

御迷惑をおかけしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

尚、定期訪問などにつきましては、個々に日程調整をさせていただきます。

