

かきつばた

2017年5月

第54号

あいち診療所野並

名古屋市天白区福池
2-330-2

TEL052-895-6637

平成29年5月1日発行

住み慣れた地域で 安心して老いてゆくために

市民講演会報告

まだまだ寒さの厳しい2月25日土曜日の午後、天白区役所講堂で天白区在宅医療・介護連携市民講演会が行われました。そこで在宅医療・看取りについて講演させていただきましたので今回はその内容をお伝えします。

当日は天白区民の方を中心に170名あまりの方にお集まりいただきました。6割以上の方が65歳以上で他人事ではないと感じる人が多かったかもしれませんが、前半では市や市医師会の取り組みについて担当の講師から報告があり、後半で「在宅医療・看取りについて考える」と題して私がお話させていただきました。

一般の方へのアンケート調査では、介護を受けた場所や終末期に過ごしたい

場所として自宅をあげる人が半数近くあるはそれ以上ある一方、実際にはできないと思っっている人も6割以上います。その理由としては、①介護者の不在 ②急に具合が悪くなったときの不安 ③在宅医療サービスの不足が三大理由です。これらに対しては介護サービスの十分な利用、24時間・365日対応の訪問診療・訪問看護の利用が重要です。病状を安定させるには良い訪問看護師を、生活を成り立たせるに

は良いケアマネジャーを選ぶことが一番大切だと個人的には考えています。医療や制度の進歩によって、在宅医療でできることも増えてきました。極論を承知でいえば、手術や毎日のように検査や治療を変更するような頻回の訪問を必要としなければ、多くのことが在宅でもできるようになっていきます。すなわち、痛み等症状緩和が必要な癌の方も、人工呼吸器をつけた方も、あるいは終末期の方も工夫次第で在宅療養ができるようになっていきます。



実際のケースをいくつか挙げます。一人目は、独り身で癌末期の男性です。自宅内のレイアウトの工夫や具合が悪くなったときの連絡方法を確立しておくことはもちろんですが、友人や民生委員など近所の方々がこまめに覗いてくれたり買い物をしてくれたりして最期まで自宅で過ごしました。今後はこのような「近所の力・地域の力も在宅医療が上手くゆくために

重要となってきます。二人目は、やはり独居でマスク式人工呼吸器をつけて自宅で過ごした女性です。自宅へ帰りたいたいというご本人の強い希望で退院。入院中は食事がとれないため点滴をしていましたが、自宅へ帰ってきたら点滴いらなくなり、それに伴って体力も回復してきました。このように病気が重くても、介護者がいなくても、本人の意思のもと、様々な工夫で在宅療養できる場合も少なくありません。

では、実際に在宅医療を受けようと思った場合、どこに相談すれば良いのでしょうか？かかりつけ医が既にある場合はその先生に相談してみてください。最近のある調査では、4割程度の診療所が在宅医療に対応すると答えています（ただし、24時間対応か？どのような病気を診られるのか？はきちんと確認する必要があります）。もちろん、あいち診療会でも訪問診療・訪問看護・ケアマネジャーなど在宅医療に必要なお手伝いができますのでご相談ください。また各区の在宅医療・介護連携支援センターでも相談に乗ってもらえます。

医師 野村 秀樹



怪しげな医療・健康情報にだまされないために

医師 野村 秀樹

氾濫する医療・健康情報

1年間にわたって掲載してきました「おうちで健康」シリーズも今回が最後となります。自宅で生活を続けるためにちょっとした工夫などをお伝えしてきましたが、多少は皆さんのお役にたったでしょうか？

最近では健康や病気に関する情報が世の中にあふれています。もちろんその中には極めてまっとうなものもあれば（本コラムもそうありたいと考えて続けてきました）、真偽が怪しいもの、酷いものになると儲けることしか考えていない出鱈目なものまで様々あります。少し前の話になりますが、WELQ（ウエルク）問題を覚えていますか？これはインターネットの医療情報サイトに医療情報と称

して出鱈目な内容が掲載されていた等として大問題になりました。また、最近ではNHKで睡眠薬が糖尿病に効くかのよいうな番組を放送したとして謝罪に追い込まれています。特にインターネット上は簡単に情報発信できるため、信頼できる情報が少ないようです（一説では検索上位に挙がるサイトの1割程度しか信頼できるものはないとも・・・）。どのようにして信頼できる情報を見分ければよいのでしょうか？

信頼できる医療

・健康情報の目安

1 断定的な表現はないか？

治験という厳密な評価を経ている処方薬ですら効果のある人、ない人があります。また、病気の種類や重症度によって効果があったり害になったりします。万人に必ず効く方法はありません。「絶対治る」「素晴らしい効果」などの記載は疑ってかかった方が良いでしょう。そもそも、食品については劇的な効果があれば、昔から知られ使われていたはずで

す。薬について言えば、効果の強い薬は副作用のリスクも大きいことが多いです。

2 作成はどこか？（誰か？）

署名記事で医師など医療関係者ならば望ましいです（理想的にはその病気の専門家）。また、公的（医療）機関や専門家の集まりである学会のホームページ等、あるいは診療ガイドラインといったものは信頼できることが多いでしょう。但しこれらは評価の定まった治療法しか

載らないことも多いので、最新の治療で

評価の定まっていない治療法は載りにくいのが欠点です。無署名の記事あるいは健康食品会社の記事などは要注意でしょう。

う。

3 根拠は何か

個人的経験や体験談はあてにならないことも多いです。また動物での実験結果を根拠とする情報もありますがこれもあてにならないと考えましょう。

4 誰を対象に書かれたものか

健康な人を対象にするもの、すでに病気になるってしまった人を対象にするもの（厳密には病気の時期によって異なるこ

ともある）など。健康なAさんには有効でも、病気のBさんには害ということもあります。ちなみに抗認知症薬は認知症でない人には無効とされています。

5 他の情報源にも同様の記載があるか

複数の情報源に同様の内容があれば信頼性が増すでしょう。但し、WELQ問題のように別のサイトのコピーでは意味がないので、それぞれの根拠・出典がなにかは確認する必要があります。

専門家でない市民が病気や健康に関する知識を手に入れやすくなったのは良いことです。上手に利用したいものです。



イベント紹介

野並通所リハ

さんしん
 カンカラ三線の演歌師岡大介さんが来てくださいました。岡さんの演奏と歌に皆さんも手拍子しながら歌いだしていました。女性陣からは『笑顔も素敵ね〜』と大好評でした。
 ※カンカラ三線・空き缶と棒を組み合わせで作られた手作りの弦楽器



きれいだね〜



憩いの庄



4月に入って早々に、滝の水公園周辺にお花見に出かけました。早咲きの桜はソメイヨシノより1週間早くに満開となっていました。



作品作りも桜をモチーフとしたものを作成していただき室内でもお花見気分を味わって頂きました。

憩いの学校



今年のお花見はタイミングが悪く・・・

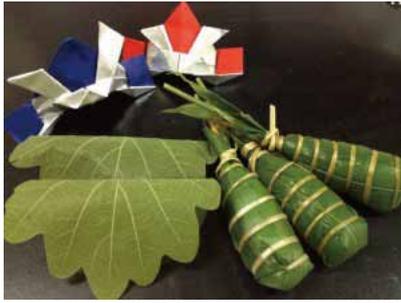
満開のころはお天気が悪かったり、風が強かったりと出かけられる時間が限られてしまいました。それでもその少しの時間をみんな楽しんでくれました。



粽と柏餅

ちまき

粽を作って災いを除けるという風習が、端午の節句と共に中国から日本に伝来しました。これに対し、柏餅は江戸時代に江戸でうまれたそうです。柏は新芽が出ないと古い葉が落ちないため「子供が生まれるまでは親は死なない」「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句の縁起のいい食べ物になりました。粽は関西で、柏餅は関東で主流です。名古屋は中間点で両方とも食べられるようですが、皆さんはどちらを選びますか。



あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑 夜9時まで	野村	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9時まで

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。
通院中の方 (処方日数内) で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637

電話がない場合、待合室をご利用いただけ
ないことがあります。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降り可能な方に限
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一
(052) 895-6637
近藤 (眞)

はいかがでしょうか。
ただし、気をとられすぎて車に気づか
ない、信号に気づかない・などという
ことのないようにご注意ください。

新たな気づきを見つけると気持ちにも
ゆとりができます。穏やかな春の陽射し
と共に新たな発見探しを楽しんでみるの
はいかがでしょうか。

新しい気持ちで見つけると気持ちにも
ゆとりができます。穏やかな春の陽射し
と共に新たな発見探しを楽しんでみるの
はいかがでしょうか。

春爛漫

近藤 眞理子