

人生会議の取組みについて

山形西部地域包括支援センター

主任介護支援専門員 平吹 英子様

山形市には、高齢者の総合相談窓口として、14ヶ所の地域包括支援センターがあります。当センターは、山形西部の名前の通り、山形市西側の五地区を担当しており、地区の関係団体からのご協力を頂き、地区の実情に合わせた取り組みをさせて頂いております。

そのような中、令和4年「西山形地区はつつ元気教室」という住民講座を開催するにあたり、山形市が普及啓発に力を入れている「人生会議」を取り上げることになりました。住民の方に身近に考えてもらう為に、山形市在宅医療介護連携室ポピーと相談し『いっぷぐかーど』を作成するに至りました。トランプをベースに、52枚それぞれに山形弁で尋ねる文言があり、自分のこれまでの事、これからの事、また食べ物の好き嫌いを含む価値観について尋ねたり、自分のもしくは親しい方の、終末期を連想させる問いが書いてあります。



例えば「自分の人生、残りの時間が少なくなったらどだな風に暮らすだいや?」「自分で話ができなくなった時、気持ちば代弁してけるいほど自分ばよっくどわがってる人はいっか?」等書いてあり、ババ抜きやトランプの要領で進め、ペアになったカードの内容について話したい方を選び、自分の言葉で思い思いに話します。他の方は静かに傾聴します。改めて自分の思いに気づいたり、元気なうちから周囲の方に話しておくことって大事なんだ、それが人生会議なんだ、と体験する機会になっています。実際体験された方からは、「自分を振り返り様々なことを考え見つめ直してみたいと思った。」等たくさん感想を頂いています。

前述のポピーの協力もあって、市内外のあちこちで人生会議についてカードを用いて取り上げられ、また県外からも問合せがあったりと、広がっているところです。



の取り組みを通して、一人でも多くの方に、人生会議の大切さに気づいてもらい、親しい方々と前もって思いを共有しておくことで、本人の将来に対する意思決定を確かめ豊かなものにしていけるものと信じて、これからも普及活動を続けていきたいと考えています。

痛み止めとお薬手帳

痛み止めは内科だけでなく整形外科や耳鼻科など様々な医療機関で処方される機会が多い薬です。広く使われる薬のため副作用が少ない薬と認識される方もいらっしゃるかもしれませんが、正しく使用出来なければ体に悪影響を及ぼすことがあります。

一部の痛み止めは胃や腎臓に負担をかけやすいです。胃への負担を減らすため、薬局では空腹時には服用しないことや多めの水で服用することといったアドバイスをを行います。また痛み止めと一緒に胃薬が処方されることもあり、ただの痛み止めとあなどらずに医師の指示通りに服用することが重要です。

痛みが治まらないからと痛み止めを医師の指示回数以上に使用してしまい、腎臓の数値が上昇してしまったという事例も報告されています。そのため医療機関や薬局で痛み止めの使用回数や使用間隔について説明を受けておく必要があります。

前述の通り痛み止めは様々な診療科で処方される薬であり、患者様も知らないうちに成分を重複して服用してしまう可能性が高い薬です。重複してしまうと当然副作用のリスクが上昇してしまいます。そうならないために薬を受け取る時は医療機関と薬局に計2回、お薬手帳を提出し医療スタッフに成分の重複が無いかをチェックしてもらったことが大切です。



また痛み止めは痛み止め以外の薬の効果にも影響を与えます。血液をサラサラにする薬と痛み止めを併用し、血液サラサラの薬の効果が上昇してしまうこともあります。そのため、お薬手帳はどの薬局でも無料で作成できるため、お気軽にお声がけ下さい。

最上センター薬局

〒996-0002 山形県新庄市金沢702-3
TEL.0233-25-8680 FAX.0233-25-8681

暑かった夏が終わり、寒暖差が出てきて体調を崩しやすい時期になってきます。お体にお気を付けてお過ごしください。

