

PICK UP 「終末期」について家族で話してみませんか

実際の事例を紹介します

事例1 肺がんの末期状態で満足いく最期に

終末期のあり方について、よい最期を送りたいと思う人が増えていきます。しかし、本人が最期まで治療内容を決められることはまれで、代わりに決める家族にも本人の意向が伝わっていない現状があります。この機会に、家族で終末期について話し合ってみてはいかがでしょうか。

Ｔさんは69歳男性、肺がん末期の状態です。Ｔさんは病院で勧められた抗がん剤治療を受けたい選択をし、自宅での療養を続けていました。介護者は妻ですが、妻をサポートするために、訪問診療、訪問看護ステーション、薬剤師、居宅療養管理指導、福祉用具レンタルなどの在宅サービスが入っていました。関わりを持つスタッフ全員が本人の意思を確認できていました。本人の希望通り、最期は痛みを取る緩和ケアで、納得のいく最期を迎えることができました。本人の希望を叶えることができた妻にとっても満足度の高い最期となりました。

事例2 認知症の母親の延命治療で安堵

Ｓさんは、認知症の80歳の母親を介護する52歳女性。母親の状態が次第に悪化し、医師から延命治療についてどうするかを尋ねられました。母親とは全くそういう話をしたことがなかったので、Ｓさんはとても悩みました。しかし、現段階では母親に意思を確認できる状態でもありません。Ｓさんは兄弟にも相談。元気なときの母親の言動や性格などいろいろなることを思い起こし考えました。きつと母親がいたら、延命治療は望まないと考えて、延命治療はしないという決断をしました。数日後、母親は亡くなりましたが、Ｓさんは本当にこれでよかったのかと一人悩んでいました。後日、遺品を整理したところ、「もしものときは、延命治療は一切しないで欲しい」という母親のメモが出てきたとき、「これでよかったです」とＳさんから安堵の表情が浮かんできました。



「エンディングノート」

人生最期の時間をどこで過ごし、どのような治療を受けたいかなど、もしものときの自分の意思を書いておくことができます。自分の意思を表明しておくことで、家族が治療の選択をしなくてもよいときの助けにもなります。

エンディングノート出前講座

エンディングノートについて話を聞きたいというグループに、講座を実施。元気なときから自分らしいエンディングを考えませんか。講座でノートを配布します。
■実施日 / 原則、平日の9時～21時のうち1時間程度(要相談)
■対象 / 10人以上 **■申し込み** / 電話で健康支援課へ。

エンディングノートの受け取り

エンディングノートは、職員や専門のアドバイザーが一人一人に書き方を説明してお渡しします。
■配布場所 / 健康支援課(市保健所)、長寿支援課(本庁舎5階)、各地区の地域包括支援センターなど
 ※配布場所は順次拡大を予定しています。最新情報は、市ホームページに掲載します。

専門のアドバイザーがいる介護保険施設や医療機関などでも受け取ることができますよ。



健康支援課 主査 和田直子

【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

腎臓のための栄養相談

腎臓は、血液中の老廃物を排出したり血圧の調整を行ったりする大切な臓器です。保健所の栄養士が腎臓にいい食事について個別相談を行います。相談は毎月1回、開催しています。

- 日時 / 8月29日(月)9時～17時
- 場所 / 市保健所
- 対象 / 市内在住の人
- 料金 / 無料
- 申し込み / 電話またはFAXで、前日までに健康支援課へ。
- 【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

原爆被爆者ががん検診

被爆者健康手帳と第一種健康診断受診者証を持っている人を対象とした平成28年度がん検診を実施します。検診日は検診場所によって異なりますので、お問い合わせください。

- 期間 / 8月～12月
- 検診場所 / 県立宮崎病院ほか10機関
- 料金 / 無料
- 持参するもの / 被爆者健康手帳または第一種健康診断受診者証
- 申し込み / 電話で宮崎県中央保健所へ。
- 【問】宮崎県中央保健所(☎28-2111、FAX23-9613)または健康支援課(☎29-5286、FAX29-5208)

「今こそ鍛えてよみがえれ事業」参加者募集

ひざや腰に痛みがあったり、体力の低下が気になっていませんか。運動の専門家のもと、それぞれの体力に合わせた運動(体操、プールなど)を行います。一緒に体力向上を目指しませんか。

- 期日 / 10月～12月のうち、各会場の指定日
- ※詳しくは、自治会班回覧・市のホームページをご覧ください。
- 場所 / ①ウェルネスクラブサンテリナ(城ヶ崎1-1-2)
 ②スポーツクラブ&スパ ルネサンス宮崎(宮崎駅東2-6-1)
 ③B&G海洋センター体育館(田野町甲2942-1)
 ④さどわらふれ愛センター(佐土原町東上那珂12948-1)
- 対象 / 65歳以上の市内在住の人で、介護保険の認定を受けておらず、体力低下が見られる人
- 料金 / 3,000円(全15回分) ■定員 / ①～③各20人、④16人
- 申し込み / 専用の申込書に必要事項を書いて、8月26日(金)までに長寿支援課へ。多いときは抽選。初めての人を優先。
- 【問】市コールセンター(☎25-2111、FAX38-4894)または長寿支援課(☎21-1773、FAX31-6337)

食中毒に注意しましょう

気温が高い日が続く夏は、食中毒菌が増殖する恐れがあります。また、重大な健康被害を与える食中毒であるカンピロバクターや病原性大腸菌(O157)などの発生も心配されますので、次のことを心掛けましょう。

- 食品を取り扱う際、十分に手を洗う。
- 食品の加熱を十分に行う。
- 食品を常温で放置しない。
- 調理後の食品は、早く食べる。
- 肉の生食を避ける。

【問】保健衛生課 ☎29-5283、FAX61-1210



こころの悩みはありませんか

- ①精神科医による「こころの健康相談」
 精神科医が、悩みを抱える本人・家族の相談に応じます。既に精神科に通院している人は主治医に相談してください。
- ②精神障がい者家族教室
 家族や支援者を対象とした、精神科医による「薬との向き合い方」についての講話と家族同士のミーティングです。

- 日時 / ①8月25日(木) 13時30分から、14時30分から、15時30分から ②9月12日(月) 13時30分～16時
- 場所 / 市保健所 ■対象 / 市内在住の人
- 料金 / 無料
- 申し込み / 電話で、①前日まで、②9月9日(金)までに健康支援課へ。
- 【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

栄養塾で健康になろう

糖尿病や高血圧など、生活習慣病を予防・改善するための講話、減塩食の試食を行います。また、希望者には自宅で作ったみそ汁の塩分測定も行います。

- 日時 / ①8月22日(月)14時～15時(受け付け13時45分から) ②9月5日(月)14時～15時(受け付けは13時45分から)
- 場所 / ①市保健所 ②高岡保健センター「穆園館」
- 対象 / 20歳以上で市内在住の人
- 定員 / 30人
- 料金 / 無料
- 持参するもの / 筆記用具、希望者は当日自宅で作ったみそ汁100cc程度
- 申し込み / 電話またはFAXで、健康支援課へ。
- 【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

初回相談料無料

1時間以内

離婚 相続 交通事故 借金問題 等 要電話予約

宮崎県弁護士会所属

- 弁護士 真早流 踏 雄
- 弁護士 久保山 博 充
- 弁護士 新 福 宏
- 弁護士 松 田 幸 子
- 弁護士 松 浦 里 美
- 弁護士 小久保 光

詳しくはHPで……
 検索

- 宮崎 宮崎市永楽町182番地6 ☎0985-23-1355
- 日南 日南市鉄腰5丁目4-1 ☎0987-25-1170
- 都城 都城市姫城町5街区10号 ☎0986-22-8225
- 日向 日向市鶴町1丁目21番地 聖ビル2階 ☎0982-66-0881

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

相談窓口

こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00 【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090
人間関係	流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) 【問】当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金曜 9:00～17:00 メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30～15:30
虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】9/8(木)14:00～16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】9/21(水)14:00～16:30 【問】宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00～16:30)は、男女共同参画の相談も受け付けます)
	【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く) 【問】児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページからも確認できます。

