



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.295

7・8  
月号

市民公開講座

〝終活、や  
〝人生会議、について  
考えてみませんか？

みんなの健康 2023.7/8



医療クローズアップ  
もしも手帳について

在宅医療の今  
精神科在宅医療について

◆こんな時どうする？  
高齢者のお口の湯き  
(口腔乾燥症) について

表紙／野島公園展望台からの  
遠景(金沢区)

横浜市医師会 第17回市民公開講座

# 終活や人生会議について 考えてみませんか？

## 終活 これから身に起きる

### 病気・介護・在宅医療の

### 実際について



新横浜在宅クリニック  
城谷 典保 先生

## I 終活と病気・介護・在宅医療について

終活とは、将来の病気、介護、在宅医療についての準備を行うための重要な取り組みです。

特に、我が国の超高齢社会においては、次のようなことについての知識を持つことが大切です。

まず、病気について考えてみましょう。将来的に身に起きる可能性のあ

る病気は、個人の健康状態や生活環境によって異なります。高齢者に多い

一般的な疾患としては、心血管疾患（心臓病や脳卒中）、がん、糖尿病、認知症などが挙げられます。

これらの病気のリスクを軽減するためには、健康な生活習慣の維持、バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙などが重要です。また、定期的な健

康チェックや予防接種も忘れずに行いましょう。

次に、介護についてであります。高齢化に伴い、将来的に介護が必要になる可能性があります。介護は、身体的な介助や日常生活の支援、医療ケア

の提供などを含みます。家族や専門の介護士、介護施設などが介護を行うことが一般的です。終活の一環として、介護に関

する情報収集や介護保険

の利用方法、介護施設の選定などを検討しましょう。

また、自分の意思を尊重した介護計画を作成することも重要です。

三つ目は在宅医療についてであります。在宅医療は、病気や障害を抱えた人が自宅で医療サービスを受けることを指します。

訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーション、在宅緩和ケア（ホスピスケア）などが含まれます。

在宅医療の利点は、患者さんが自らの生活の場で過ごしながら必要な医療を受けられることです。終活の一環として、将来

8月末日頃までYouTubeでご覧いただけます



先生方のご講演をぜひ動画でご視聴ください

の在宅医療の選択肢やサービス提供者、費用などについて情報収集しましょう。また、在宅医療を希望する場合は、かかりつけの医師との相談も重要です。これらを踏まえて、在宅医療の実際のお話をします。

## II 在宅医療で知って

### おきたい知識

### 1 在宅医療の対象者

図1に示すような方々です。医療保険では、通院困難な患者さんが過ごす自宅、もしくは施設などに医療者が訪問して継続して行う医療とされています。通院困難とは、一人で通院出来ない状態、おむね要介護3以上が想定されていますが、医師が通院困難と判断すればその実施が可能となります。

### 2 訪問診療と

### 往診の違い

「訪問診療」と「往診」、どちらもご自宅で医師が

# 「人生会議」ってなに？

皆さんは「人生会議」という言葉をお聞きしたことがありますか？

人生会議とは人生の最終段階をどう過ごしたいか？ということについて

あらかじめ考えて、大事な人たちと話し合っておくことです。

人生の最終段階になりますと、約70%の方々が病状や体調から、自分の



望む医療やケアを伝えることが難しくなると思います。それに備えておきましょう。ということですね。

超高齢社会において、私たちが地域で生き生き

と生活するためには国民自身が主体的に人生会議を行うのがよいだろうということ。厚生労働省や各自自治体が人生会議の目的ややり方についての普及啓発を行っています。

国民調査を行うと、人生の最終段階の過ごし方などを考えること、話し合うことをやったほうがよさそうだと思う方は半分以上います。ただ、

ちよっと荷が重いと、まだまだ先の話だとか、なるべくしたくない。先延ばしにしたい。と考える方も多いようです。

実際に詳しく話し合っている方は1割もないという結果でした。元気に暮らしていても、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。そのような病状になると、医療やケア

図1：在宅医療が必要な方とは

足腰が不自由となり、一人で外出や通院が難しくなった
病院から退院したが、自宅での療養が必要となった
認知症の進行により、自宅でより手厚い看護、介護が必要
がんにより痛みや体力低下により通院が難しく、自宅での看取りを希望している
神経の難病などで、人工呼吸や経管栄養などの医療処置が必要
心臓や肺の病気が原因で、少しの動作でも息切れなどあり、通院が難しくなった
障がいがあり、医療的なケアが必要なお子さん（医療的ケア児）
在宅で寝たきりとなり、入れ歯が合わなくなった（訪問歯科診療）など

診療することに違いはありませんが、厚生労働省が定めたルール（保険診療）上は大きな違いがあります。「訪問診療」では、定期的に患者宅を訪問すること（最低でも月1回）、緊急時には24時間の対応が求められます。また、在宅医療の特徴として、医師（歯科医師）は医療職、介護職と連携し、患者情報を共有して多職種連携（協働）でチーム医療を行います。

### 3 在宅医療でできること

診察や処方箋発行などは、外来診療と同様に行えます。しかし、検査については、訪問診療を行うクリニックにより出来るものと出来ないものがありますので、訪問診療医から事前によく説明を受けておく必要があります。どうしても行えないものは、CT、MRI、通常の内視鏡検査等が挙げられます。治療につい

ても、訪問診療医により行えるものとそうでない場合がありますので、事前によく説明を受けておきましょう。当院の場合、図2のようにまとめることができます。

#### おわりに

病院から「もう治療法はありません」と言われても、最後まで住み慣れたご自宅で、家族とともに過ごすことはできません。ぜひ、諦めずに近く

図2：在宅医療でできること

- 診察（問診、視診、触診、聴診、打診）
- 処方箋発行 → 保険調剤薬局で薬剤入手
- 検査：採血（血液検査）、検尿、細菌培養  
：超音波検査（エコー）  
：胃ろう内視鏡  
：レントゲン、心電図  
：内視鏡、CT、MRIなどは不可能
- 治療：内服薬、点滴（病状・環境による）  
処置（カテーテル類、切開、など）

の医療関係者と相談してみてください。

については自分で判断することは難しくなります。その際には、医療者は皆さんの家族と相談をするわけですが、ご家族も本人の考えや価値観をよくくわかつていないと、どのような医療・ケアをしてあげればよいのかわからないのです。

ピンピンコロリが理想と言いますが、急にコロリと亡くなってしまつと、本人は良くて、家族は本人の意向がわからずに大変な思いをするかもしれないのです。

自分の最期の医療やケアについての望みは家族などだれかと話し合い共有しておくことがとても大事なのです。

【医療処置を決めておくことではない】

ここで、重要なことは、希望する医療の処置を決めておく必要はないということです。

例えば、私は苦しうだから人工呼吸器治療をしない。という方がいますが、人工呼吸器治療をする体の状況を具体的にイメージできますでしょうか。

新型コロナウイルスになり呼吸状態が悪化し、人工呼吸器治療をして社会復帰をした人もいますし、そのまま亡くなる方もいます。多くの方はその時の病気や病状次第で救命の可能性が高く、なるべく辛くはなく、元の生活に復帰できる可能性が高い治療を望むのではないのでしょうか。個別の医療処置をやるかやらないかを予め決めておくという事は、助かる命を諦め、望む生活を実現する可能性を狭めてしまう可能性があります。

【延命治療とは何のこと？】

また私は「延命治療」

はしなくてよいです。という方がいますが、「延命治療」は人それぞれの捉え方があります。「延命治療」を希望しないということだけでは、医療者に意図は伝わらず、望む治療が受けられず、逆に望まない治療が行われてしまうことがあります。例えば、「私は、認知症になつて、家族の顔がわからない状態で、自宅で見てくれる家族もいなくて、施設で栄養だけ入れられるような状況を

延命治療と考えます。私はそのような延命治療を望みません。」というように、自分はどのような状況で行われる治療を延命治療と考えているのかという事を伝えることが重要になります。

【人生会議は自らやること】

終末期の過ごし方を考えるなんて、辛気臭くていやだと思つ方もいらっしゃるかもしれませんが、考えた方がよさそうだとは思つても、敢え

て考えないのもその方の価値観です。体に悪そうだと思つながらも食べてしまふのが人間です(笑)。人生会議は押し付けられてやるものではありません。また誰かに押し付けられるものでもありません。私たちが最期までよく生きるために人生会議というのがあります。私は人生会議とは、自身自身を深く知り、他人との違いを知り、みなそれぞれが望む人生の最終段階の生活があるということとを理解するために行うものだと思います。人生会議が広まれば他者に優しい思いやりにあふれた世の中になるのではないかと思います。人生会議はやるなら自らです。私たち医療介護福祉の人間はいつも皆さんの近くにあります。人生会議へのお手伝いが必要でしたらお声をかけてください。

# もしも手帳について

横浜市立大学 総合診療医学 准教授 日下部 明彦

横浜市でも、前述した「人生会議」の普及・啓発を進めるための取組を行っています。

横浜市では2017年より、人生の最終段階での医療・ケアについて、市民の方それぞれが考え、望む過ごし方ができるような方法を医療従事者や介護従事者、弁護士等の多職種で話し合う『横浜市人生の最終段階の医療等に関する検討会』を設置しています。

その検討会で検討を重ね、「人生の最終段階」での医療やケアについて元気なうちから考えるきっかけとなり、家族等の信頼のおける人と話す際の手助けとなるような市民の方への啓発ツールである『もしも手帳』を作成し、2019年より配布しています。



## 内容

もしも「治らない病気等になり、意思表示ができなくなったら」というイメージのもとで、中面の3つの質問について考えて頂きます。

① 治療やケアの希望  
② 代理人（誰に医療・介護従事者と話し合ってほしいか）の希望

③ 最期を迎える場所の希望  
形態・配布方法

見開きで薄く、持ち運びしやすいコンパクトなサイズ（9.5cm×13cm）です。ケース（お薬手帳用）とセットでお配りします（配布部数累計32万部（令和4年度末））。考えた内容を携帯すること、かかりつけ医等との話し合いにつながります。

## 配布場所

区役所高齢・障害支援課、地域ケアプラザ、在宅医療連携拠点（在宅医療相談室）、一部の市内薬局・病院・診療所等  
私たちが「もしも手帳」を

作成する上で大事なポイントとしたことは以下です。  
① 人生会議のきっかけ作りの道具である。  
② もしも手帳を使って自ら考え、話し合えば、それは人生会議の一部である。

③ もしも手帳に何かを書くことよりも話し合うことが大事  
④ 所謂、事前指示書（あらかじめ希望する医療処置等を示しておく書面）ではない。  
⑤ 何度でも話し合い、書き直してよい。

「もしも」手帳は少し表現を簡易にした「わかりやすい版」も作成し、すでに3万部ほど発行しています。何度でも新しい手帳を入手して、また新しく人生会議をしてみたいと思っ

## 人生会議短編ドラマ

2021年には「もしも手帳」を軸に物語が展開する人生会議短編ドラマをYouTubeで公開しました。

壮年期編と高齢期編のドラマが二本あります。（それぞれ12分間ほど）

壮年期編の主人公は高島礼子さんです。まずまだあまり深刻な病気は考えてもない働き盛りの40代50代60代あたりの方々をイメージしたお話です。

ドラマのなかで、主人公のお母様はがんで亡くなります。

がんに限らず、若くても急に大きな病気になることもあります。

病気や大きなケガの時に急に病状が悪化するということもあります。

元気に過ごしていても、人生会議を始めおくということが大事というメッセージが込められています。

高齢期編の主人公は竹中直人さんです。そろそろ同年代で高血圧、糖尿病など生活習慣病になったり、体の調子が気に

なる方が増えてきた60代70代それ以降の方々をイメージしたお話です。

主人公の友人は心臓の家系という自覚をし、健康には気をつけていましたが脳出血で倒れてしまいました。

これは、将来かかる病気は自分では選べないというメッセージです。どんな病気やどんな病状になるかはわからないので、今のうちに個別の医療処置をする、しないと考えるよりも、誰ならば自分をわかってくれて、自分の思うような治療を選んでくれるかな？ということを考えて込められています。

人生会議短編ドラマをご覧になって、感想を言い合うだけでも人生会議の一部です。

まだの人はお早めに(^\_^) もうしている人も、ドラマ視聴をきっかけに改めて人生会議をしてみてください。

みのりの世代（高齢期）編

～みなとの見える街で～

主演：竹中直人さん



字幕版は [横浜市 人生会議](#) [検索](#) で検索！

働き盛り世代（壮年期）編

～みどりの見える街で～

主演：高島礼子さん



## 精神科在宅医療について



(公財) 柿葉会  
神奈川診療所  
あかつか ひでのり  
赤塚 英則 先生

精神科にも在宅医療があるのをご存じでしょうか？精神科の一部の診療所や病院では、外来診療の合間に往診をしたり、定期的に時間を作って訪問診療をしていますが、最近は精神科訪問診療を専門に行なう診療所もできています。

訪問の対象はその医療機関によってさまざまですが、当診療所の場合でご紹介しましょう。

たとえば、幻聴や妄想などの症状で苦しんでいるのに受診できずにいる方、気分が沈んで外に出られない方、人のいるところがこわくて外出できない方、長く家にこもっていて体調が悪くてもどこに受診していいかわからない方など、いわゆる精神疾患が元にあると外出できないと思われるときは精神科在宅医療の出番です。

往診を受けて薬を飲むようになって落ち着き、ふつうに外来に来られるようになる方、しばらく訪問診療を受けながら少しずつ人に会うことや外に出ることに慣れ、一人で外来に受診できるようになって今は仕事をしている方、外に出ることは少ないものの、家の中で充実した生活を送れるようになった方など、あせらずゆっくり時間をかけて関わっていくことで変化がみられてきます。

また最近は、高齢で認知症やその可能性がある方の精神科在宅医療も増えており、家族だけでなく、その相談を受けた

区役所や地域包括支援センター（ケアプラザ）担当者、ケアマネジャーからの紹介が多くなっています。

いわゆる認知症の症状だけでなく、不眠や不安、気分の落ち込みなどで困ったときに本人が家族といっしょに受診してくればいいのですが、落ち着かずすぐに怒り出してしまったり、連れて行く方法がなくて困っているときに、精神科医のほうが自宅に伺い診察します。もちろん本人が嫌がることを無理矢理することはありませんが、緊急性や治療の可能性を判断して適切な対応を考えます。

一度の往診だけでは変化がなくても何回か継続して訪問したり、その後の対応をケアマネジャーや訪問看護師に任せることで、少しずつ落ち着いた生活に戻っていくことができます。

また、高齢者では身体の病気を抱えていたり、加齢による身体の衰えが進むため、内科を主とした訪問診療の先生といっしょに関わったり、落ち着いたあとは全面的にお願いしたりということもあります。

精神科の在宅医療を行なっているところはまだ少ないので、各区の医師会や区役所福祉保健センター高齢・障害支援課に相談したり、かかりつけの先生に知り合いの精神科医を紹介してもらうのがいいでしょう。



## 待 合 室

最近ふと思い出すことがある。20年以上前、研修医で麻酔科に配属されていた時の話だ。そこで、当時50歳くらいの男性医師に指導医になっていただいた。今の自分自身の年代だ。その方は、寡黙で非常に穏やかな方で、忙しいさなかでも、もたつく私を多くは語らずに見守ってくれ、必要な助言や指導を細やかに行ってくれた。とても安心感があつたことを記憶している。

当時の私は、麻酔に用いる注射液の準備のためのアンプル開栓が苦手であった。アンプルとは、注射剤が封入されたガラス製の小瓶だ。くびれている部分があり、力を加えるとそこが割れて開封できる。今でこそ失敗することはないものの、当時は開封作業の時に、割った鋭い部分で指先を切ってしまうことが頻繁であった。これが結構出血する。また注射液は使えないので無駄になる。ある日、こんな状況を見かねた指導医の先生が、注射器のシリンジ（外筒部分）を改造した自作の開栓補助器具をくださった。多くは語らずその開栓補助器具を使ってみせてくれ、「使ってみては？」と手渡してくれた。

以来、私がアンプルで手を切ってしまうことはなくなった。ただ、当時はろくにお礼も言えなかった。最近、ふとした時に感謝の気持ちとともに思い出すようになった。(T.A)



表紙／野島公園展望台からの遠景（金沢区）自然の地形が残る野島山に立つ展望台は海拔57mあり、海の公園や八景島が眺められる。晴れた日には、遠く丹沢の山並みや富士山が見える。

こんな時どうする

## 高齢者の お口の渇き（口腔乾燥症）について

横浜市耳鼻咽喉科医会  
井澤耳鼻咽喉科医院

コ マツザキ ヤスシ  
小松崎 靖 先生

どのような症状が  
みられますか

口が渇く、口の中がべたべたする、舌がザラザラする、痛い、ものが飲み込みにくい、味がしないなど様々です。また味覚や嚥下機能の低下から食欲不振を来したり、虫歯、歯周病、慢性咽頭炎などの原因となることがあります。

高齢者の口渇きは  
どんなことが原因で  
起きるのでしょうか

加齢に伴い、耳下腺や顎下腺などの唾液腺で作られる唾液の分泌量が少なくなることが主な原因

とされています。唾液は他にも様々な原因で少なくなります。

例えば

乾燥症状に影響する代

表的な薬剤として、抗うつ薬、睡眠導入剤、抗不安薬、抗不整脈薬、パーキンソン病治療薬、排尿障害治療薬、がんによる痛みの薬（モルヒネほか）など様々な種類のものがあげられます。他に乾燥症状の原因として有名なシエーグレン症候群、糖尿病、尿病、うつ症状や、脱水、喫煙、入れ歯が原因となることもあります。高齢者では、これらの様々な

原因が重なっていること（複合的要因）が多く、注意が必要です。

どのような治療法が  
ありますか

まず、乾燥症状の原因となり得る薬を内服しているか否か、主治医、薬剤師に確認し、その薬が中止できるか、あるいは副作用の少ない薬に変更できるかをご相談ください。

唾液の分泌を促す内服薬あるいは局所用剤（人工唾液、トローチなど）など、いくつか治療薬はありますが、期待ほどの効果が得られないこともしばしばです。普段から

水筒やペットボトルを携帯し、少量の水分をこまめに口に含むなど、口内の保湿を心がけることも大切です。ガムを噛む、レモン水を口内にスプレーするなど試してみるのもよいでしょう。

ほかに注意することは  
ありますか

乾燥症状により舌の炎症を起こしやすくなるため、舌のお掃除はかえって症状を悪化させることがありますので、控えましょう。



# 第17・18回市民公開講座 YouTube配信中!



8月末日頃まで  
配信予定

- ① 終活 これから身に起きる病気・介護・在宅医療の実際について  
新横浜在宅クリニック(港北区) 院長 城谷 典保 先生
- ② “人生会議”ってな～に?～もしも手帳の使い方～  
横浜市立大学総合診療医学(金沢区) 准教授 日下部 明彦 先生

10月末日頃まで  
配信予定

- ① こどもの赤あざ、青あざ、茶あざ、いつ、どう治療する?  
神奈川県立こども医療センター(南区) 皮膚科 部長 馬場 直子 先生
- ② スポーツをする際に気をつけたい心臓の病気  
横浜市スポーツ医科学センター(港北区) 科長 高木 明彦 先生



## 休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時	内科・小児科※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
<b>青葉区休日急患診療所</b> ☎(045)973-2707	<b>金沢区休日救急診療所</b> ☎(045)782-8785
※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで	
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
<b>旭区休日急患診療所</b> ☎(045)363-2020	<b>都筑区休日急患診療所</b> ☎(045)911-0088
<b>泉区休日急患診療所</b> ☎(045)806-0921	<b>鶴見区休日急患診療所</b> ☎(045)503-3851
<b>磯子区休日急患診療所</b> ☎(045)753-6011	<b>戸塚区休日急患診療所</b> ☎(045)861-3335
<b>神奈川区休日急患診療所</b> ☎(045)317-5474	<b>中区休日急患診療所</b> ☎(045)622-6372
<b>港南区休日急患診療所</b> ☎(045)842-8806	<b>西区休日急患診療所</b> ☎(045)322-5715
<b>港北区休日急患診療所</b> ☎(045)433-2311	<b>保土ヶ谷区休日急患診療所</b> ☎(045)335-5975
<b>栄区休日急患診療所</b> ☎(045)893-2999	<b>緑区休日急患診療所</b> ☎(045)937-2300
<b>瀬谷区休日急患診療所</b> ☎(045)360-8666	<b>南区休日急患診療所</b> ☎(045)341-0251

毎日の夜間はこちらへ

<b>横浜市夜間急病センター</b> ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	<b>横浜市救急相談センター</b> #7119 または ☎045-232-7119	①医療機関案内 24時間年中無休
<b>横浜市北部夜間急病センター</b> ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時		②救急電話相談 24時間年中無休
<b>横浜市南西部夜間急病センター</b> ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時	<b>横浜市歯科保健医療センター</b> ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時	

## 午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科(小児救急拠点病院)		内 科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
神奈川区	横浜市立市民病院 ☎(045)316-4580	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	磯子区	汐見台病院 ☎(045)761-3581
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
		青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	戸塚共立第2病院 ☎(045)881-3205
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111

## 「目の愛護デー」眼科無料相談のご案内

横浜市眼科医会所属の眼科医が  
無料相談を行います

- 日 時：9月3日(日) 12:30～16:30
- 場 所：新都市プラザ  
横浜そごう地下2階正面入口向かい側  
(横浜駅東口)

問い合わせ先▶たまプラザテラスむくもと眼科  
☎045-482-3215

事前  
申し込み  
不要

## 栄区休日急患診療所一時移転のお知らせ

医師会館建替に伴い下記へ移転しています

栄区桂町301  
JR本郷台駅から徒歩7分  
専用の駐車場はありません。  
区役所の駐車場を利用できます。

TEL：045-893-2999

診療日：日曜・祝日、  
12月30日～1月3日  
診療科目：内科・小児科  
診療時間：午前10時～午後4時

