

リビングウイル

医師 大原紗矢香

「リビングウイル」をご存知でしょうか？  
リビングウイルとは直訳すると「生前発効の遺書」で、心身ともに健全な時に、あらかじめ終末期医療についての自分の希望や意思を、書面で表したものです。

具体的には、病気やけがで治る見込みのない状態で死が迫ったときに、人工呼吸器などの生命維持装置を使うかどうか、心臓マッサージなどの救命処置をおこなうかどうかといった内容について意思表示をしておくものです。「臓器提供意思表示カード」もリビングウイルの一種であり、日本では臓器移植法の施行後に、一般的になりました。

どのような最期を迎えたいのかについて、考え方は様々です。パーセントでも望みがあるならば、延命措置を含めた治療を入院して受けたいと願うこと。生命維持装置の助けを借りなければ生きられない状況は望まないこと。最期は自宅で過ごすことを強く望み、退院することを願うこと。これまでのその方の生き方や価値観によって望みは違うため、どれが正しいというわけではありません。認知症のために自分で判断ができなくなったり、突然に意識がなくなるような状態になってしまったり、もう自分には関係がないので、家族の望むようにしたらいいと考える方もいるかもしれません。



かかりつけ医として、私たちは、その方がその方らしく人生を全うされるお手伝いをしたいと考えています。そのために、病気を予防する方法（予防接種など）、手遅れになる前に病気を見つける方法（健診など）、かかってしまった病気に対して症状を和らげたり、病気を進行させない方法（治療）に

ついて提案をしています。

そして、自分らしく生きることは、自分らしく死ぬことにつながると考えています。どのように死んでいくかは自分では選べませんが、どのように死んでいくかはある程度自分で選べるともいえます。

当院にかかりつけの患者さんで認知症を患っておられる方に、癌が見つかりました。ご高齢で体力も落ちておられるため、手術しても完治は難しい状態でした。その時、ご家族が出してこられたのが、認知症になられる前にご本人がしたためられた書面でした。



そこには、自分が不治の状態になり死期が迫った際に、一切の延命治療を望まないこと。ただし、苦痛を和らげる処置は最大限に実施してほしいこと。数か月以上にわたり、植物状態に陥った際には生命維持措置は止めてほしいことが、明確に記載されていました。

日本では「死」を語ることがタブー視されることも多く、最期をどう迎えたいかという話をする機会もなかなか持てないのが現状です。急に「もしものときは」と家族に切り出したら、驚かれるでしょう。しかし、誰でもいつかは死を迎えることも事実です。

自分が最期をどう迎えたいのか、考えたことをご家族に伝えてみてはどうでしょう。この便りを見せながら話をされたら、ご家族も驚かれないかもしれません。そして、その内容を書面にして預けておけば、自分の意思を伝えることができます。

どのような内容を書いておけばいいのか、インターネットで検索すれば、リビングウイルの見本を探すことができます。診察室にも例をおいておきますので、興味のある方は声をかけてください。

## 家庭でできる食中毒予防の5つのポイント

看護師 宮井由里子

仕出し弁当や飲食店の集団食中毒がよくニュースに報じられますが、実は家庭でも食中毒は発生しています。食中毒の二十パーセント近くが家庭の食事が原因だそうです。みなさんがよくご存知の通り手洗い、まな板、包丁などの調理器具を清潔にする以外にも、意外なポイントをみつけましたので、お知らせします。

### ①食品の購入

冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物最後の最後に、購入したら寄り道せずまっすぐ持ち帰りましょう。

### ②下準備

冷凍食品など凍結している食品を常温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫や電子レンジで行いましょう。

### ③残った食品

残った食品は早く冷えるように浅い容器に分けて、時間が経ち過ぎたら思いきって捨てましょう。

### ④家庭での保存

細菌の多くは十度で増殖がゆっくりとなり、マイナス十五度では増殖が停止しますが、死滅することはないので食品は早めに使い切り、冷蔵庫、冷凍庫のつめすぎにも注意が必要です。



### ⑤食事

調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。細菌の中には室温でも十五〜二十分で約二倍に増えるといわれます。

## \*お知らせ

### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

七月一日(月)～七月九日(火)

大原医師不在

八月十日(土)

森医師不在

八月三十一日(土)

大原医師不在

\*森医師が都合によりしばらくの間、午前の診察のみになり午後の診察が不在となります。ご理解をお願い致します。

### お盆休みについて

左記の日程を休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

八月十四日(水)

休診

八月十五日(木)

休診

### 研修医の実習について

当院では研修医・医学生の実習を行っています。当院の医師の指導のもと診療させていただきますので、ご協力よろしくお願い致します。研修医・医学生の診療を希望されない方は、お気軽に受付までお申し出下さい。

