

市民公開講座「留萌市における在宅医療の役割と家族のできること」

ー住み慣れた我が家で最期を迎えるにはー

留萌市立病院 病院長 笹川 裕

北海道 留萌市 東雲町 2 丁目 16 番地

平成 22 年 1 月 20 日

【事業内容】

私たちの住む北海道留萌市の人口は 26,000 人であり、年間死亡者数は約 200 人である。しかも 9 割以上の方が病院で亡くなっている。昨今は住み慣れた地域、我が家で最期まで過ごしたいと考える人が多いといわれているのに、なぜ当市では在宅死が少ないのだろうか、と検証していく中で、全国的には在宅死が 1.5 割に対して宮城県の仙台市では 2 割近く（政令市では第 1 位）の方が在宅死を遂げているという情報を得ることができた。

そこで、在宅医療の第一人者である仙台往診クリニックの川島孝一郎先生と連絡をとらせていただき、「在宅医療を学ぼう」と題して仙台市の在宅医療の状況紹介や在宅医療を行うにあたってのノウハウ等を留萌市民へ講演して欲しいと依頼した。参加者自身や家族の最期について考える機会を持ってもらうこと、また、市民と同時に医療・福祉関係者も、どのようにサポート、連携をとっていきべきなのか、在宅医療にかかわるスタッフの役割とは何かを知るという目的で「市民公開講座」の開催を行った。

【開催日時】

2009年11月14日（土）14：00～16：00

※ 当日のプログラム・チラシは別紙参照。

【開催までのスケジュール】

9月17日 実行委員会立ち上げ・打ち合わせ

- ・ 助成事業の大枠を実行委員メンバー内で共有。
- ・ 講演会の場所、時間、会場設営等の決定。
- ・ 今後の役割分担、スケジュールの決定。

9月18日

- ・ 勇美財団へ講演会参加予定人数の連絡。
- ・ ポスター、チラシ作成開始。
- ・ 講師への依頼文書発送・メールでの打ち合わせ。

10月13日

- ・ ポスター印刷、ポスター掲示場所の依頼。
- ・ 地元FMラジオ、市民広報誌及び町内回覧、新聞社 2 社へ広報依頼。

10月21日

- ・ ポスター・チラシ配布（広報活動開始）。
- ・ 参加者の電話受付及び名簿作成の開始。

10月27日 当日の運営スタッフ打ち合わせ

- ・ 司会、挨拶、座長、写真撮影、受付等の内容検討。

11月12日 最終打ち合わせ

- ・ 会場設営、駐車場の誘導検討。
- ・ 講師、スタッフの当日の流れ検討。

【参加人数および当日のアンケートから】

- ・ 参加者・・・86名
- ・ アンケート回答者・・・60名

参加者は高齢者が多く、60～80歳代の市民が7割を占めていた。実際に現在ご家族の介護をされている方が全体の3割近くおられ、ご自身の老後とご家族の介護両方に関心がある方、または、もうすでに老老介護をされているという方が参加していた。残りの30～50歳代の参加者は介護・医療関係者が多かった。いずれも定員に達することができたのは、ポスターやチラシ、新聞、ラジオでの広報効果ではないかと思われた。

当日は雨が降りとても寒い日であったが、事前に電話受付方式をとり事業内容も説明していたためスムーズに入場された。遅れて会場に入れなかった方や運営スタッフのために別館のサロンで同時遠隔上映（live）を行う予定にしていた。その中に受付していない市民の方も何人か参加できていた。

留萌市長も聴衆の中に入り一緒に在宅医療を学ぶ姿勢が見られ、アンケートから、今、あなたが一番必要としていることは？という問いに、「学ぶこと」や「健康であること」といった意見が書かれており、このような学ぶ場というものの必要性を強く感じた。

【市民公開講座を終えた感想】

講演会を終えた私の頭の中は、「この先生にお願いして本当に良かった」と、講師である川島先生への感謝の気持ちでいっぱいになった。ユーモアを交えた講義は、聴く人を魅了し楽しく参加できた。そして、人間とは、生きるとは何かという大きな問いを投げかけながらも身近なこととして考える機会を作ってくださった。短い時間の中でも涙がこみ上げてくるような、胸が熱くなるような場面もあり、市民にとって、また、私たち医療従事者にとっても大きな収穫だったと思う。

川島先生は、「我が家で最期を迎えたいと希望している人は多い一方、介護や医療が不十分なため在宅生活をあきらめている人も多い」と述べ、医療は病院でしか受けられないと思ひ込む患者と、病院での受診しか勧めない医師により選択肢がなくなっている、

と指摘。「患者が良かったな、と思う生き方をどこで過ごしていただくか、の問題であり、プロたる医師にはしっかりした説明責任がある。」と語った。

死は誰にでも等しく訪れる。そのときまでに、より良い生き方をどこで送りたいかを決める権利が患者にはある。その通りだと思った。私達は、その選択肢を提示していないのではないかと感じた。在宅だからといって不可能なことは何もないのである。人工呼吸器をつけていても独居は可能なのだ。私の中でも、介護、福祉制度と医療体制についての知識や使い方が医療従事者や一般の方に浸透していないことが問題だということが明らかになった。

さらに、家族にこれまでの生活を一変させてまで患者を支えるよう求めてはいけないうこと、「治す」のではなく「支える」の視点に変えていくこと、など、今自分たちが行っていることの見直し案がたくさん出された。

講演に参加して下さった患者の家族の方たちからも「180度考えが変わりました。できないと思っていた在宅介護もできるような気になりました。」「今まで治してほしいって医者には求めていたし、悪くなったのも医者のせいにしていました。それは違うということがわかり、90歳の母を自宅で看っていくことの気持ちがすごく楽になりました。」などという意見が聞かれた。

介護業者の方たちも「みんなに聞かせたかった。帰ったら職員に伝えていきますね。」と話され、参加した当院の医師からは「いやあ、すっきりした。僕の悩んでいたことをズバっと話して下さった。在宅医療ってこういうことだったんだよね。」という言葉。

1人1人のお話を聞いて私自身も共感したと同時に、今後の在宅医療に対して意欲がわいてきた。このそれぞれの思いや熱が冷めないようにどんどん市民に浸透させていかなければ、と感じている。

私達の市にはたった1つしかないが在宅療養支援診療所があり、24時間いつでも往診、訪問看護ができる体制にしている。この強みを生かし、1人でも多くの患者さんが住みなれた我が家で家族に看取られながら最期を迎えることができるよう、支えていきたいと思う。



勇美記念財団助成による

市民公開講座

テーマ 「留萌市における在宅医療の役割と家族の出来ること」
－住み慣れたわが家で最期を迎えるには－

と き：平成 21 年 11 月 14 日（土曜日）

午後 2 時より

ところ：るもい健康の駅

〔式次第〕

- 1) 開講の挨拶
- 2) 講師紹介（座長）
留萌市立病院 沖見在宅療養支援診療所 所長 上野 芳経
- 3) 講師講演「在宅医療を学ぼう」
講師 仙台往診クリニック 院長 川島 孝一郎 先生
- 4) 質疑応答
- 5) 院長挨拶
留萌市立病院 院長 笹川 裕
- 6) 閉会の挨拶

メモ

講師紹介

川島 孝一郎 先生

最終学歴：北里大学医学部卒業、東北大学医学部大学院卒業 医学博士

東北大学医学部臨床教授

東北大学サイクロトロン・ラジオアイソトープセンター研究教授

宮城県神経難病医療連絡協議会幹事

宮城県地域保健医療計画策定懇話会委員

厚生労働省「在宅療法の普及及び技術評価の係る調査」実施委員会委員

厚生労働省「終末期医療に関する調査等検討会」委員

総務省・厚生労働省「遠隔医療の推進方策に関する懇談会」構成員

厚生労働省「終末期医療のあり方に関する懇談会」委員

在宅医療の重要性がますます高まっている中、在宅医療を支えるための知識やスキルを学ぶことは、地域住民にとって非常に重要です。本講座では、在宅医療の現状や課題、在宅医療を支えるための体制づくり、在宅医療の質の向上などについて、専門知識を有する講師から学びます。また、在宅医療の現場で働く医療従事者の声も聞けます。ぜひご参加ください。



在宅医療助成 勇美記念財団の助成による

市民公開講座

日時：平成21年11月14日(土曜日)

午後2時～

場所：るもい健康の駅

講師：仙台往診クリニック

川島 孝一郎 院長

演題：「在宅医療を学ぼう」

定員：80名

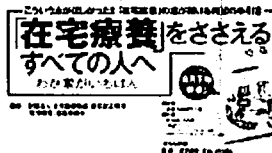
主催：勇美記念財団助成
市民公開講座実行委員会
後援：留萌コホートピア推進機構
留萌市立病院

参加料無料

参加を希望される方は、在宅医療支援室(49-1011)もしくは沖見診療所(43-1119)までお申し込み下さい。

参加頂いた方に

勇美記念財団より在宅療養の手引き書「在宅療養を支えるすべての人へ」を無料で配布いたします



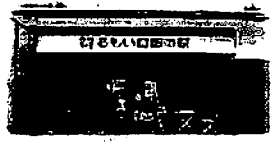
お問い合わせ：留萌市立病院 在宅医療支援室 (電話0164-49-1011)



るもい健康の駅便り 11月号

〒077-0028 留萌市花園町3丁目1-1 電話 43-8121 FAX 43-8123

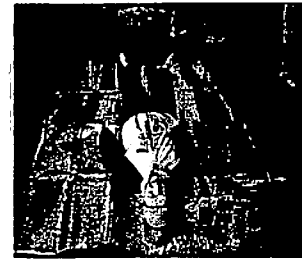
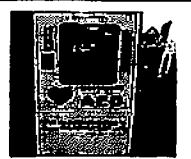
健康の駅が7月よりオープンして約3カ月が立ちました。そして、今から「るもい健康の駅便り」がスタートします。このお便りでは、るもい健康の駅の様子や公開講座などのお知らせとその様子。また、皆様にもっと身近にるもい健康の駅を親しんでいただき利用していただくために作成いたしました。もう季節も秋が終り長く厳しい冬がやってきます。皆様はいかががお過ごしでしょうか。インフルエンザが流行っています。皆様、外出された後は手洗い・うがい消毒を毎日しましょう。



それでは、るもい健康の駅初回版は、改めて健康の駅内のプログラムのご案内と、11月の予定(カレンダー)、先月おこなわれたAED公開講座の様子を載せました。次回号より健康アドバイスなど連載予定ですのでお楽しみにまた、新聞や健康の駅のご感想などありましたら、気軽にご連絡ください。



先月の公開講座の様子



10月10日土曜日、るもい健康の駅内のホールにて講師として札幌医科大学より、准教授門間先生ら4名の講師が「AEDで命を救おう」の公開講座を午前・午後の2部構成でおこないました。多くの方が講座に参加され、皆様とても真剣に講師の話や、AEDの使い方の話しに耳を向け、実際に人形を使用しAEDが使われていました。



さて、今回は『健康のめじるしと、健康のめやす』を11月8日(日)るもい健康の駅内のホールにて13時30分からと、11月14日(土)五十嵐会館にて、13時30分よりおこないます。るもい健康の駅へ電話で申し込みをお願いします。参加費は無料です。皆さんの参加をおまちしております。今後とも、このような公開講座をおこなうときはHPなどで告知いたしますので、ぜひ皆様でご参加ください。



健康の駅 プログラム



健康づくり活動講師派遣事業

るもい健康の駅では、健康の駅を活用して皆さんが企画した健康づくりや予防に関する講演会、講習会、セミナーなどの事業に対して、講師及び交通費に関係する経費の一部をご負担します。

市民くるまざ対話 (毎週火曜日) ~ 事前にお申し込みください ~

NPOるもいコホートピアの医師の皆さんをはじめ皆さんとくるまざ対話で地域をまわります。

予防についての話や、皆さんの健康・生活習慣病・病気のことなど、なんでもお気軽に聞いてください。

よろず健康相談 ~ 要予約 ~

(毎週水曜日) 19時~20時30分 (毎週土・日曜日) 9時~16時

健康・病気・治療のこと、不安に思うことなどなんでもご相談ください。

留萌市立病院脳外科医師の多田先生が皆さんの相談に応じます。(1人15分程度)



- | | | |
|-------|-------------------------|-----------------------|
| 相談内容例 | ① 悩んでいる健康・病院についての不安。 | ② 症状や、どの科にかかるか悩んでる。 |
| | ③ 家族の健康が心配、介護の悩みがある。 | ④ 薬が多くて、飲み合わせや副作用が心配。 |
| | ⑤ 健康食品、サプリメントに聞きたい。 | ⑥ 一度脳や心疾患系の検査を受けたいが。 |
| | ⑦ 病気の治療、経過について物別れを聞きたい。 | ⑧ リハビリを受けたいがどうしたらいいか。 |
| | ⑨ アンチエイジング指導を受けたい。 | ⑩ 頭痛や体の痛みをなんとかしてほしい。 |

健康体験室 (無料)

- 体組成計(体内の筋肉量や脂肪量を精密に計測します)
- 手のひらで計る心電図測定
- 血圧測定、血液循環測定
- 骨密度計
- タッチエム(脳の元気度を計測します)

軽運動室 (無料)

- ランニングマシン 4台
- エアロバイク 8台

健康相談室 (無料)

- 休憩などご自由にご使用ください。

役員紹介 理事長 小海康夫

NPO法人るもいコホートピアの小海康夫(コカイヤスオ)です。私たちは健康の駅を拠点として健康増進を進める活動に取り組んでいます。普段は札幌医大で講義や医学の研究をしており、一番得意なのは医学研究です。寿命とは「健康寿命+介護を受ける期間」です。介護を受ける期間を減らし、健康寿命を延ばすためにしっかり食べて、しっかり運動するお手伝いをしていきます。もっとも良い方法を探すために調査や研究し、科学の力を健康増進に役立てたいと思っています。



※ご連絡※

るもい健康の駅 開閉時間 午前9時~午後17時まで 休館 月曜日・祝日
軽運動室 午前10時~12時 午後13時30分~午後16時30分
(水曜日のみ午後17時30分~午後20時30分まで開放します。)

ホームページ <http://www.e-rumoi.jp/rumoi-hp/03gyousei/09syafuku/22cohortpia/station/index.html>
ご質問・問い合わせアドレス cohortopia4@gmail.com 編集 小方 崇嗣



11月のカレンダー

運動教室番号	日	月	火	水	木	金	土
①	1	2	3	4	5	6	7
		休み	休み (祝日 文化の日)				
②	8	9	10	11	12	13	14
	13:30より健康の駅にて公開講話があります。運動教室に変更があります	休み					13:30より五十協会館公開講話があります。運動教室に変更があります
①	15	16	17	18	19	20	21
		休み					
②	22	23	24	25	26	27	28
		休み					無料体験運動教室
①	29	30					
	無料体験運動教室	休み					
お知らせ	無料運動教室体験会 ~要予約~ 定員20名		11月28日(土) 9:30~10:30 リハビリ体操 11:00~12:00 有酸素 13:30~14:30 ふまねっと 15:00~16:00 ストレッチ		11月29日(日) 9:30~10:30 筋トレ 11:00~12:00 エアロビクス 13:30~14:30 ふまねっと 15:00~16:00 筋トレ		
	※ 8日(日)運動教室、エアロビクスお休みです。 ※ 14日(土)運動教室、やさしいヨガ・パワーヨガお休みです。 ※ 予告なく運動教室、健康体験室、軽運動室がお休みになる場合がございます。必ずその月初めに健康の駅にてご連絡いたしますが、あらかじめ電話などでご確認ください。						

運動教室 運動プログラム

1時間500円です。

	火	水	木	金	土	日
①	9:30~10:30		筋トレ(本平)	バランス(本平)		やさしいヨガ(廣島) 筋トレ(本平)
	11:00~12:00	筋トレ(本平)	ストレッチ(本平)	ストレッチ(廣島)	パワーヨガ(廣島)	有酸素(本平) ストレッチ(廣島)
	13:30~14:30		筋トレ(廣島)	バランス(廣島)	筋トレ(廣島)	パワーヨガ(廣島) エアロビクス(廣島)
	15:00~16:00	ストレッチ(本平)	ストレッチ(廣島)	有酸素(本平)		ストレッチ(本平) 筋トレ(本平)

	火	水	木	金	土	日
②	9:30~10:30	ストレッチ(廣島)	筋トレ(廣島)	ストレッチ(本平)	筋トレ(本平)	やさしいヨガ(廣島) 筋トレ(本平)
	11:00~12:00		ストレッチ(廣島)	パワーヨガ(廣島)		有酸素(本平) ストレッチ(廣島)
	13:30~14:30	有酸素(廣島)	筋トレ(本平)	筋トレ(廣島)	ストレッチ(本平)	パワーヨガ(廣島) エアロビクス(廣島)
	15:00~16:00		ストレッチ(本平)	有酸素(本平)		ストレッチ(本平) 筋トレ(本平)

※ プログラムは予告なく変更することもあります ※

ストレッチ	全身の筋肉や関節をゆっくりのばして日常生活を潤滑におえるようにします。
筋トレ	無理なく筋肉を鍛えて健康的な体づくりをします。
有酸素運動	心肺機能の向上を目的とした運動です。
やさしいヨガ	腹式呼吸をしながら体のバランスを整えていきます。
パワーヨガ	バランスを鍛えながら普段使わない筋肉を刺激していきます
エアロビクス	快適な音楽に合わせて有酸素運動で汗を流します。
バランス	転倒防止のため、からだの内側の筋肉を鍛えていきます。
ゲーム	毎日楽しいゲームを取り入れて体を動かしていきます。
ふまねっと	50cm四方のマスを利用して、歩行のバランスを改善します。



運動前に健康チェックを行います。(心電図・血圧) 運動靴・飲み物を用意してください。

「ふまねっと」とは!?

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。マスを利用したステップがたくさん用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習療法」です。集団で交差して歩くこともできるので、レクリエーションとしても楽しむことができます。

