

広報誌

# 宇城総合だより

①～②

人生会議しませんか？

～アドバンスケアプランニングのお話～

(Advance Care Planning:ACP)

- ③ 新入職医紹介  
研修のご案内
- ④ 糖尿病友の会「うきうき会」
- ⑤ おいしい病院食レシピ
- ⑥ 外来診療医師一覧表



# ～アドバンスケアプランニングのお話～ (Advance Care Planning: ACP)

私が、ご説明いたします



内科  
由布 哲夫

## (はじめに)

日本は世界でも有数の超高齢化社会となっており、最新の平均寿命では令和2年をピークに2年連続で減少傾向ではありますが、男性が81.05歳、女性が87.09歳となつていきます(図1)。

しかし、健康寿命と平均寿命との間には、大きな差があり、男性では約9年、女性では約12年の差があるといわれています。

医療の進歩により平均寿命が延長していることは喜ぶべきことであることには違いありません。しかし、その結果生じる問題や葛藤についても少なからず存在することは事実です。

人はこの世に生を受けた以上、いつかは必ず最期の時を迎えます。その形はひとそれぞれ様々です。生き方に多様性があると同様、人生の最後の迎え方にも多様性があつておかしくありません。

皆さんは人生の最終段階をどのような形で過ごしたいか考えたことがありますか。



図1 平均寿命の推移 出典:厚生労働省令和4年簡易生命表

宇城総合病院に内科医として赴任し、現在2年目を迎えました。これまでは循環器内科医として、特に緊急性の高い虚血性心疾患を中心に診療を行ってまいりました。現在は特別養護老人ホームの嘱託医も兼務しており、人生の最終段階における医療ケアについて考える機会が多くなっています。

## (人生会議とは)

人生会議とはアドバンスケアプランニング(Advance Care Planning: ACP)の愛称で、2018年に公募によつて選ばれました。命の危機が差し迫つた状態になると、約70%の人は医療やケアなどを自身で決めたり、その希望を人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

もしあなたがそのような状況になったとき、あなた自身に意思の確認ができなければ、医療者側はあなたの家族や周囲の方に方針決定をゆだねなければなりません。しかし、その決定された方針は本当にあなたが望んだものとなっているでしょうか。それを確認するすべは、もはやありません。

人生会議とは、人が判断能力を失う前に、家族や信頼できる方、医療スタッフや介護スタッフとともに、あなたの希望や価値観を尊重して、人生の最終段階において、どのような治療や医療ケアを希望するかを話し合うものです。

なお、「人生会議」という愛称が設定された11月30日は、「いい看取り・看取られ」という言葉の語呂合わせから、「人生会議の日」と設定し、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として普及・啓発が行われています(図2)。



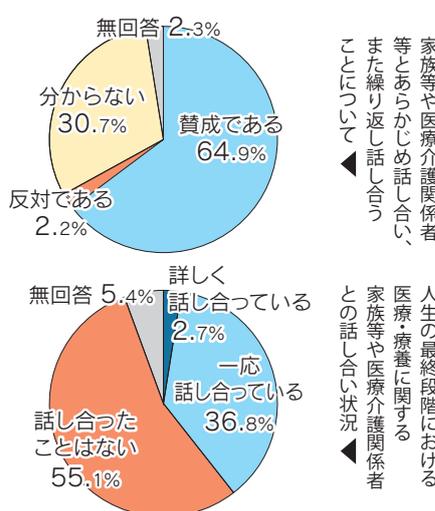
図2 厚生労働省「人生会議」啓発ポスター

## (人生会議の実際)

厚生労働省は2017年に市民を対象とした人生会議に関する意識調査を行っています。その結果、多くの方が人生会議に賛成していますが、実際に行っている方は少数という結果でした(図3)。

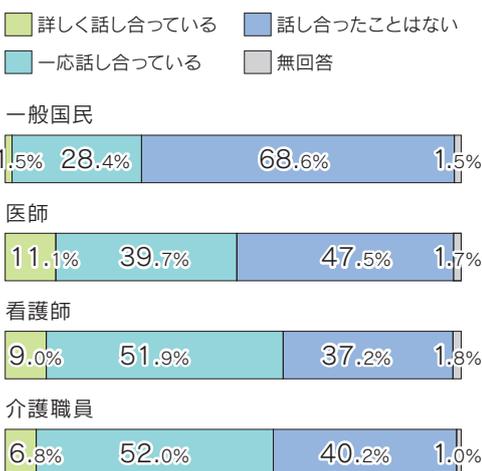
さらに、医療に携わる医師や看護師でもよく知っている人は20%前後で、介護職員においては10%を切る結果となっており、まだまだ認知度が低い現状がうかがえます(図4)。

図3 人生の最終段階における医療・療養に関する家族等や医療介護関係者との話し合い



出典:厚生労働省平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査

図4 医療・介護スタッフにおける人生会議の認知度



出典:厚生労働省令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査

特集



人生会議 しませんか？

（人生会議の進め方）

では、いざ人生会議を行う際にはどのようなに進めればいいのでしょうか。実際にはやり方がわからず、流れが作れずに途方に暮れてしまうのではないのでしょうか。また、最初からすべてを進めようとしても挫折してしまうかもしれません。少しずつ、段階的に進めることが大切です。

step01

まずはあなたの価値観や大切にしていることを考えてみましょう。厚生労働省と神戸大学が運営する「ACP人生会議」というホームページでは、以下のような内容が紹介されています。

- ・ 家族や友人の側にいたい
  - ・ 仕事や社会的役割を続けたい
  - ・ 身の回りのことを自分でしたい
  - ・ 医療をどこまで受けたいか
  - ・ 家族の負担にならないようにするためにどう配慮するか
  - ・ 延命治療は受けたいか
  - ・ 好きなことをしたいか
  - ・ ひとりの時間を確保したいか
  - ・ 自分や家族が経済的に困らないようにするためにどうすべきか
- 痛みが伴う場合はどのように対処するか  
これらはあくまで一部ですが、このような内容についてまとめておくことで進めやすくなります。

step02

あなたの信頼できる人を選びましょう。家族や親族、親友など、あなたのこれまでの人生で、多くの時間を共有した信頼できる人を選ぶのがいいでしょう。

step03

STEP2で選んだ信頼できる方を含め、医療スタッフ・介護スタッフと一緒に話し合いを行い、STEP1でまとめたあなたの価値観や大切にしていることを共有しましょう。

医療スタッフはあなたの病状をよくわかっているか、かかりつけ医の主治医や看護スタッフや相談員が、介護スタッフはあなたの担当ケアマネージャーや相談員など、いいでしょう。

step04

十分な話し合いや情報の共有ができたなら、その内容を書面（事前指示書、エンディングノート）に残しましょう。ここで大切なことは、書面を作成したら、再度それについて周りの方と共有することです。初めに述べたように、命の危機が差し迫った状況になると、多くの方は正常な判断能力や意思疎通能力を失います。

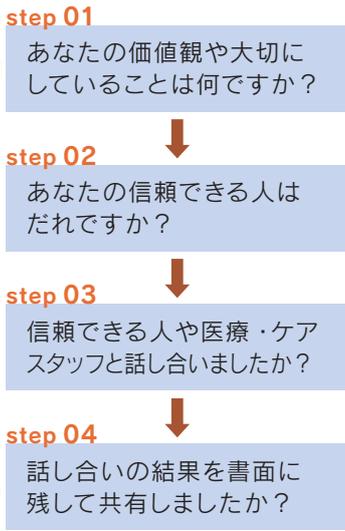
せっかく時間をかけて話し合いを行い書面を作成しても、それが共有できていなければ、いざというときに効力を発揮できなくなってしまう。そうならないように、必ず作成した事前指示書やエンディングノートは、周りの方と共有しておくことがいいでしょう。

人生会議の反復

これで一連の人生会議は終わりとなります。あなたの満足のいく内容となったでしょうか。作成された事前指示書やエンディングノートは、共有して大切に保管しておきましょう。

しかし、あなたの価値観や大切にしていることは、時間の経過や心身のおかれている状況によって変化することがあります。それは決しておかしいことではありませんし、それを隠す必要はありません。その都度気持ちに変化があったことを申し出て、話し合いを繰り返しましょう（図5）。

図5 話し合いの進め方



心身の状況により価値観や考えは変わります。その都度考えて話し合いをくりかえしましょう。

その結果、新しい事前指示書やエンディングノートができるでしょう。その際は最新のものを残して、古いものは破棄したほうがよいでしょう。

（人生会議を行うタイミング）

では、人生会議はいつ頃行うのがいいのでしょうか。実はそれに明確な答えはないと思います。あなたが「してみようかな」と思った時がその時期ではないでしょうか。

前出の意識調査では、知ってはいるが考えたことはないという方が大多数でした。その理由は人それぞれだと思いますが、多くの方は「自分にはまだ早い」、「きっかけがわからない」、「死を考えると縁起が悪い」のように思われているのではないのでしょうか。

しかし、どんなに健康に自信がある方でも、いつのようなきっかけで人生の最終段階になるかはわかりません。そうなる前に人生会議についてまずは考えてみましょう。お正月やお盆など、家族親戚が集まる時などはよいきっかけとなるのではないのでしょうか。

（まとめ）

人生会議とはあらかじめ判断能力が正常なうちに、あなたの信頼できる方や医療・介護スタッフとともに、人生の最終段階における、あなたの希望や価値観を話し合っておくことです。

平均寿命の延伸が著しい昨今、人はいつのようなきっかけで人生の最終段階を迎えるかわかりません。その際に、あなたの望む通りの医療や介護ケアを受けられるよう、また、残される家族の苦悩や葛藤、後悔を少しでも減らすため、まずは人生会議について考えることから始めてみませんか。時間はあるようでないものです。

# 新入職医紹介

Doctor's Profile

Doctor's Profile



整形外科

平畑 健太郎  
(ひらはた けんたろう)

4月から宇城総合病院に赴任いたしました。整形外科医の平畑健太郎と申します。出身は熊本市で、熊本県立第二高校、長崎大学医学部を経て、人吉医療センターで初期研修を行った後に熊本大学整形外科に入局しました。その後は熊本大学病院、大牟田天領病院、熊本中央病院、くまもと県北病院で勤務してまいりました。

幼少のころからバスケットボールをしており、多くの怪我を経験したことから自然と整形外科医を志しておりました。現在は、外傷や変性疾患で歩行不能な患者様が治療を経て再び元気に歩いて退院されていく姿をみることに大きな喜びとやりがいを感じております。

高齢化の進む現在において運動器疾患の治療の重要性は増してきており、中には手術が必要な場合も少なくありません。良くも悪くも整形外科医は患者様の機能予後に大きな影響を与えうる立場です。知識と技術の習得を怠つてはいけなないと自らを律して、日々働いていく所存です。

運動器に関する症状であればいつでもご相談ください。医療を通して地域の皆様の健康に少しでも貢献できるように精進してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 研修のご案内 (2024年5月～9月開催分)

### 臨床検査研修 WEB配信

配信日時 / 5月13日(月)～6月2日(日)

- 「グリコアルブミン(GA)説明会」～GAの有用性について～

### 救急看護研修 WEB配信

配信日時 / 8月13日(火)～9月2日(月)

- 「急変時の初期対応」

### NST研修(摂食・嚥下) WEB配信

配信日時 / 8月26日(月)～9月15日(日)

- 「口腔衛生の重要性について」
- 「言語聴覚士との協力で頻回な食事アプローチを重ねた結果、経鼻経管栄養から経口摂取(常食)へ移行した一例」
- 「経口摂取再開は困難と判断され、胃瘻を造設した患者がその後、リハビリと栄養管理により完全に経口食へ移行した症例」

### 第35回地域連携会研修会 会場参加 WEB配信

会場参加 / 9月3日(火) 18:30～19:30

- 「二次性骨折予防の取り組み」(仮題)

配信日時 / 9月12日(木)～9月30日(月)

※ 研修参加には事前のお申し込みが必要です。

✉ 申し込み方法 | [kenshu@reimeikai.jp](mailto:kenshu@reimeikai.jp)

メールにて「所属医療機関名」「参加希望の研修名」「参加者氏名」「職種」「連絡先電話番号」を記載し、お送りください。(後日、詳細な参加方法についてご案内します。)

※会場参加を希望される方は、事前にお申し込み下さい。人数制限等によりご案内できない場合があります。  
※予定が変更になる場合がありますのでご注意ください。

(お問合せ先) 宇城総合病院 研修担当 **0964-32-3111**(内線717)



# 糖尿病友の会「うきうき会」

当院の糖尿病友の会「うきうき会」は発足して約17年になります。ここ数年はコロナ禍の影響で活動ができていませんでした。しかし、コロナ5類移行後の昨年の5月には当初行っていた栄養科作成のお弁当を媒体とし、生活習慣病教室を集団ではなく個別で行いました。そして、7月からは以前のように皆さん集合しての教室を再開することができました。

## 〈生活習慣病教室の様子〉



個別教室



集団教室



2023年12月1日～2日に第61回日本糖尿病学会九州地方会(熊本城ホール)が開催されました。そこで、今回ご紹介した内容を「糖尿病患者会活動の再開～手作り弁当を用いた個別指導の試み～」という演題で発表してきました。

(管理栄養士 福島央)

## 行ってきました!!

2023年10月29日(日)



## 宮崎県 椎葉村

久しぶりに日帰り旅行で、日本三大秘境である宮崎県の椎葉村に行ってきました。国の重要文化財である鶴富屋敷や椎葉民俗芸能博物館、十根川神社等を訪れ、椎葉村の歴史について学びました。16名の参加者は大満足でした。

(管理栄養士 小野絵里奈)



鶴富屋敷



椎葉民俗芸能博物館

## ～「生活習慣病教室」のお知らせ～

〈管理栄養士からのお話は・・・〉

5/28火 「旬の食材を食べて  
梅雨を快適に過ごそう!!」

7/23火 「夏バテ予防!  
夏を元気に乗り切ろうメニュー☆」

9/24火 「いよいよ行楽シーズン!  
～外食するときのポイント～」

患者	16名
会員数	医師4名、看護師1名、薬剤師1名、理学療法士1名 臨床検査技師1名、管理栄養士4名
指導医	宮村 信博先生
年間行事	昼食会及び勉強会(2か月に1回)、日帰り旅行等

2024.4月現在

会員数(患者)が減ってきています。ぜひ、当会へ興味のある方、申し込みをされたい方は、お問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉

0964-32-3111(代表) 栄養管理科 小野



回は、当院の行事食(春の行楽弁当)で提供したお弁当をご紹介します。春が旬の魚や野菜を使ったメニューです。桜の花びらを模したゼリーは、入院患者様でもお花見を楽しめるようにと願いをこめて作りました。浮かべるゼリーを変えれば四季折々の情景を楽しむことができます。



当院で提供している美味しく健康づくりに寄与する家庭でも簡単にできるメニューの紹介  
(管理栄養士 田邊 まどか)

### 献立

- 枝豆ご飯
- 鯖の味噌マヨ焼き
- チキンカツ
- 菜の花と桜えびのお浸し
- お煮しめ
- そら豆の白和え
- 桜の花びらゼリー

<1人分>

エネルギー……794kcal  
たんぱく質……34.8g  
脂質……20.5g  
食塩……2.6g



桜の花びらゼリー

### ● 枝豆ご飯(400g)



ご飯……400g  
枝豆(むいた状態)……50g  
桜でんぶ……小さじ2  
塩……少々



- ① 枝豆は茹でて、さやと薄皮を取り除いておく。  
② ボウルにご飯、枝豆、塩を入れて混ぜ合わせる。全体的に混ぜたら桜でんぶを加え、程よい色になるまで混ぜる。



鯖……40g×2切  
塩……少々  
マヨネーズ……大さじ1/2  
味噌……小さじ1  
砂糖……小さじ1  
油……小さじ1/2



- ① 鯖は塩をふって、10分ほどおき、水分をよく拭く。  
② 魚焼きグリルのプレートに油を引き、①を10分程焼く。  
③ マヨネーズ、味噌、砂糖を混ぜ合わせ、②に塗る。焼き色がつくまでさらに焼く。

### ● 桜の花びらゼリー



**A** 花びら  
いちごミルクジュース……50ml  
アガー……1g  
**B** 土台  
水……150ml  
上白糖……大さじ2  
ゼラチン……3.6g  
食紅……少々

※料理の前にゼラチンはふやかしておいてください。



- ① **A**を作る。いちごミルクジュースは焦げないように火にかけて沸騰してきたら火を止めてアガーを加えてよく混ぜる。  
② 粗熱をとった**A**をバットに薄く流し、冷し固める。  
③ **B**を作る。鍋に水と砂糖を加えて加熱し、砂糖を完全に溶かす。80℃くらいになったら火を止め、ふやかしておいたゼラチンを加える。ゼラチンが溶けたら粗熱をとる。  
④ 粗熱が取れた**B**のゼリー液1/3をバットに薄く流す。残った液は冷さず常温に置いておく。  
⑤ 固まった**A**を型抜きで桜型に抜く。抜いたゼリーをバットに流した**B**の液の中に入れたら、冷蔵庫で冷し固める。  
⑥ 残りの**B**の液に食紅を加え色づける。固まった⑤の上にゼリー液をそっと流しこみ、更に冷し固める。切り分けて、桜が見えるようにひっくり返し盛り付けたら完成。



曜日、時間を  
お間違いなく



《診療科目》

内科 呼吸器内科 循環器内科 糖尿病内科 内分泌・代謝内科 人工透析内科  
腎臓内科 脳神経内科 外科 呼吸器外科 心臓血管外科 消化器外科 整形外科  
リウマチ科 泌尿器科 リハビリテーション科 放射線科 麻酔科(牛島一男)

《外来診療》

受付時間 / 平日 8:30~12:00(整形外科 8:30~11:30)(泌尿器科 8:30~11:30)

診療時間 / 平日 9:00~17:00

休 診 日 / 土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)

※救急患者を除く

《許可病床数》

204床 (一般病床 200床・感染症病床 4床)

診療担当医表

病院入口脇の  
掲示板にも  
掲載しています



外来診療医師一覧表 令和6年5月1日現在

診 療 科			受付時間	月	火	水	木	金	土
外 科 消化器外科	午前 ・午後	新来	8:30 } 12:00	箕田誠司 毛井純一	小森宏之 江上寛	松田貞士	箕田誠司	小森宏之	担当医 救急対応
		再来							
心臓血管外科	午前	新来 ・再来	8:30 } 12:00	毛井純一	—	—	—	—	
整形外科* *「完全紹介型」 (必ず紹介状が必要です)	午前 ・午後	新来 ・再来	8:30 } 11:30	清原悠太	谷村峻太郎(非)	大多和聡	平畑健太郎	赤城哲哉 [AM] 浦上勝(非)	
リハビリ科	午前	新来 ・再来	8:30 } 10:00	大多和聡	赤城哲哉	大多和聡	赤城哲哉	赤城哲哉	
泌尿器科	午前	再来	8:30 } 11:30	—	—	—	中村武利	—	
内科	内 科	午前	8:30 } 12:00	蛭原賢司	由布哲夫	小野敬道	平原智雄	由布哲夫	
		午後		本村一美	蛭原賢司	石田秀太	小野敬道	第1 蛭原賢司 第2 本村一美 第3 由布哲夫 第4 小野敬道 第5 平原智雄	
	呼吸器内科	午前	新来 ・再来	—	濱田昌平(非)	—	—	—	
	循環器内科	午前	新来 ・再来	宇宿弘輝(非)	本村一美 小野敬道	本村一美	小野敬道	本村一美	
	脳神経内科	午前	新来 ・再来	平原智雄	—	水谷浩徳(非)	—	—	
	腎臓内科・ 人工透析内科	午前	新来 ・再来	—	—	泉裕一郎(非)	—	石田秀太	
小児リハ	午後	15:00~16:30	—	吉田定信(非)	—	吉田定信(非)	—		
放射線科	読影担当医			前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	前田陽夫	—
内分泌・代謝内科	午前	8:30~12:00	—	宮村信博	宮村信博	宮村信博	宮村信博	宮村信博	—
糖尿病センター	午前	8:30~12:00	蛭原賢司 富田さおり(非)	宮村信博 蛭原賢司	宮村信博 富田さおり(非)	宮村信博 蛭原賢司	宮村信博 富田さおり(非)	宮村信博 富田さおり(非)	—
腎透析センター	~15時		石田秀太	中村武利 石田秀太	石田秀太	石田秀太	中村武利	担当医	
	15時~		松下昂樹(非)	—	泉裕一郎(非)	—	石田秀太	—	

※(非):非常勤医師

※診察には「紹介状」が必要です。(紹介状がない場合は、選定療養費として7,700円(初診)、3,300円(再診)が必要となります。)

## 2024年度 理念・基本方針

## 《 理 念 》

- ・私たちは医療をとおして地域に貢献します

## 《 基本方針 》

- ・良質で安全な医療を実践します
- ・快適な受療環境を提供します
- ・魅力ある職場をつくります



URL <http://www.reimeikai.jp/>

〒869-0532 熊本県宇城市松橋町久具691

Tel.0964-32-3111 Fax.0964-32-3112

## スタッフ募集中

- 看護師(常勤)
- 看護補助・介護福祉士(常勤)
- 看護師(パート)
- 看護補助・介護福祉士(パート)
- 准看護師(常勤)
- 作業療法士(常勤)
- 准看護師(パート)
- 薬剤師(嘱託)

募集要項など詳細は当院ホームページ「採用情報」をご覧ください。施設見学も随時行っております(予約制)。ご不明な点がございましたら総務課へお問合せください。

お問合せ先

宇城総合病院 総務課  
Tel.0964-32-3111


 選定療養費について

一般病床200床以上の地域医療支援病院を、他の保険医療機関等からの紹介状がなく、初診で受診された場合、または症状が安定し他の医療機関を紹介したにも関わらず同じ病気で再受診された場合には診察料の他に選定療養費を徴収することが義務付けられています。

当院では、「選定療養費」として、患者さまにご負担いただきます。何卒ご理解下さいますようお願いいたします。

## ■初診時選定療養費

他の医療機関から紹介状がなく、直接受診した場合

金額：**7,700円** (税込)

## ■再診時選定療養費

当院から他の医療機関に紹介となった患者さんが引き続き当院の診療を希望される場合

金額：**3,300円** (税込)

(令和6年5月1日現在)

 整形外科外来は完全紹介型です

整形外科外来は、平成26年9月1日より完全紹介型へ移行しました。初めて整形外科外来を受診される際、紹介状がない場合は診察ができません。必ず紹介状をご持参くださいますようお願いいたします。

※ただし、緊急その他やむを得ない事情により、他の医療機関からの紹介によらず来院した場合にあってはこの限りではありません。