

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.145 2015・6・1

## ○ 上半期が終わります

桜が散り、太陽の恩恵を感じるものの海水浴シーズンまではまだ時間があるという夏への準備の季節、6月になりました。本格的な夏まではまだ遠いですが、すっきりと晴れた日が続くようになりました。みなさんもお出かけシーズンに心がウキウキしているのではないのでしょうか。今月が終わると上半期が終わることになります。新年度を迎えたばかりのような気がしていましたが、もう2015年は半分を終えるということなのですね。みなさんは、時間の流れをどのように感じているのでしょうか。焦ることはあまり良いことではありません。焦ってしまう時は、自分が「今」何をして過ごしていただきたいかをまっすぐに考えてみましょう。思い浮かんだらそれをまずやる。思い浮かぶことがなかったら、何もしないで休憩しても良いのではないのでしょうか。自分がふと「やりたい、挑戦したい」と思うようなことが見つかるまでは、“充電の期間”なのだと思います。無理をしないで、自分の気持ちに“正直になること”も必要ですよ。



## ○ 夏の冷え症にご注意下さい

暑くなってくるとキンキンに冷えた飲み物が欲しくなるとは思いますが、冷たい飲料ばかり飲んでいては夏の冷え症になってしまいます。冷たい飲料は内臓に負担をかけ、血行を悪くするので、夏バテやむくみ、太る、はげる、肌荒れ、生理不順などという残念な結果を招くようです。思い当たる人はいませんか？夏の暑さに火照っているのは皮膚であり、内臓まで冷やす必要はないのだそうです。そもそも、水分を一気に摂るという行為は身体に良くないようで、喉が渇く前に少しずつ水分を摂ることが望ましいです。午後になると、水分摂取を控えて帰宅後に冷たいビールを一気に飲むことが夏の楽しみだという人はいませんか？その行動は身体をひどくいじめていますよ。そのような楽しみ方をしている人はぜひこの機会に改めて下さい。アルコールには利尿作用があるため、飲酒ばかりでは脱水状態になりやすいです。ノンアルコール飲料での水分補給を忘れずにしましょう。入居者や利用者の水分摂取状況には気を配ることができるのですから、自分のこともちゃんと注意できるはずですよ！

## ○ 7月のココロ リフレッシュルーム

ココロ リフレッシュルームは7月も基本的に全日閉室となりますが、8月からは少しずつ開室日を設けたいと思っています。ご不便をお掛けしてありますが、よろしくお願い致します。

### ☆7月の予定☆

・7月は基本的に 全日閉室 となります。緊急時の連絡や急ぎのご相談については、各事業所の管理者またはメンタルヘルス推進担当者等を通じてお願い致します。

## §：74 人生の最終段階における医療

みなさんは自分の寿命が残り少ないと知った時に、どのような医療を望むのでしょうか。私たちは日々人生の最終ステージにおられる人と関わる仕事をしていますから、医療現場に身を置いていなくとも、医療について知ること、考えることは必要なのではないのでしょうか。今月は「人生の最終段階における医療」について考えていきたいと思います。



### ○ 人生の最終段階における医療とは

厚生労働省は、これまで「終末期医療」と表記していたものを“最期まで尊厳を尊重した人間の生き方に着目した医療を目指すことが重要である”という考え方により、「人生の最終段階における医療」と表記することにしました。



### ○ 人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン

厚生労働省は、「人生の最終段階における医療のあり方について、患者・医療従事者ともに広くコンセンサスが得られる基本的な点について確認をし、それをガイドラインとして示すことが、より良き人生の最終段階における医療の実現に資する」とし、ガイドラインを策定しました<sup>(2015.3)</sup>。基本的な考え方として、1. 人生の最終段階における医療及びケアの在り方、2. 人生の最終段階における医療及びケアの方針の決定手続を示しています。詳細は紙面の都合上厚労省のHPからご確認頂きたいと思います。人生の最終段階と言ってもその様態や患者の置かれている環境などは様々で一概には言えませんよね。ですから、詳細にわたって一律の定めを示すことは難しいのですが、患者の意思確認ができる場合とできない場合など、患者個人に合わせて考えていくことができるようになっていきます。

#### ◎人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン（厚労省より一部抜粋）

1. 人生の最終段階における医療及びケアの在り方
2. 人生の最終段階における医療及びケアの方針の決定手続
  - (1) 患者の意思の確認ができる場合
  - (2) 患者の意思の確認ができない場合
  - (3) 複数の専門家からなる委員会の設置



私たちも専門職として「知らない」とは言えませんね。日々関わる人たちのより良い最期のために、あるいは自分の身近な人のためにも、“その人らしい最期”について考えられるよう、チームの一員として力を発揮することができるようにしておきたいものです。



本州では雨の続くじとじと嫌な梅雨のシーズンになりますが、北海道では晴れて気持ちの良い行楽シーズンですね！寒い冬に外出が難しかった分、屋外でのレクリエーションなどを楽しみにしている入居者・利用者も多いのではないのでしょうか。北海道の短い夏を満喫するために、早めにレクリエーションなどの計画を立てて、みんなで楽しめるようにしましょう！

\*せっかくのお出かけの日に雨が降らないように、早めにテルテル坊主をたくさん作っておきましょう！  
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp