

ちとせの介護医療連携の会

介護、医療の現場から シニアライフサポート

札幌総合法律事務所 弁護士 福田 直之



ACPという言葉聞いたことはありますか？ ACPは、もしものときの備え、自分が望む医療やケアについて前もって考え、医療・ケアチームや家族などと繰り返し話し合い、共有する取り組みをいいます。

厚生労働省も「人生会議」と名付け、普及啓発に努めています。令和4年度に実施された調査でも、約72%の国民は知らないと回答しており、その認知度・普及啓発は道半ばと感じます。

私が思う ACP は、「人生最後の生き様を本人中心に本人が語り、みんなで考える」ことだと思っています。

「ケア」とは、広義には、心づかいや配慮という意味もあり、本人の趣味、嗜好、死生観の尊重などもとても重要なことです。そして、本人の悩みは、医療、介護の問題にとどまらず、死後のことも含めさまざまあります。ときには、その悩みが法的、倫理的問題であり、ご本人を中心に ACP をするには、法律家も含めた他職種が連携したケアチームで多角的な観点から、アプローチすることがより望まし

第97回

ACPについてご存じですか？

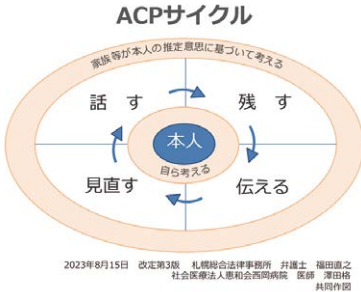
い場合もあると考えています。

そのアプローチでは、本人が自発的に「話す」ことを促し、その意思を形あるものに「残す」、その意思をご家族など周囲に「伝える」、また、意思は、時間とともに、さまざまな内外的要因で変わることもあるため、折に触れて、「見直す」ことを繰り返すことが重要です。

そのため、私は仲間の医師とともに「ACP サイクル」という行動指針となる表を作成しました。

この ACP サイクルが医療、介護の現場だけではなく、将来的には、在宅でも、ご家族、ご本人が気軽に取り組める日常会話の延長となる文化が形成されることを期待しています。

ご家族、友人、ケアマネ、施設、病院の相談員、看護師、医師など周りの方と、まずは気軽に、もしもに備えて、医療ケアから少し離れてもよいので、趣味、嗜好、死生観など、「話す」ことから ACP を始めてみませんか。



今日も元気に！
お達者ライフ

Vol.122 高齢者の糖尿病②



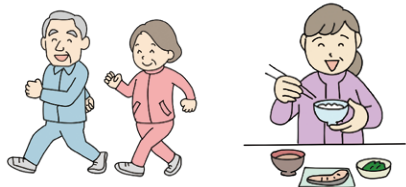
古泉循環器内科クリニック
こいすみ たまゆき
古泉 圭透 先生
◇所属学会／内科学会 循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資格／日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業
2006年5月：医療法人ピエタ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆さま、こんにちは。今年は本格的な冬になる前からインフルエンザが大流行しております。ワクチン打っても効果が出るまで2週間くらいかかりますから、注意が必要です。

さて本日も「高齢者の糖尿病」というお話を続けたいと思います。前回お話ししましたが、高齢者の方は血糖が不安定になりがちなので少し緩めに血糖管理をする必要があります。しかし、それ以外にも注意する食生活があります。高齢者の場合

- ⑦筋肉と体力を守る栄養
 - ⑧動脈硬化や認知機能を守る栄養
 - ⑨不足しやすい微量栄養素
- などに注意する事が必要です。



①タンパク質

各食事に20～30gくらいに分けて摂るのが効果的とされており、「夕食が多い」とならないように朝からヨーグルト、納豆、魚、豆腐などを取り入れるようにしましょう。ただし、糖尿病の方は腎臓が悪くなる事が多く、タンパク制限しなくてはいけない人もいますので主治医と相談してください。

②脂質

脂質は高カロリー食品ですが体に必要でもあります。特にn-3系といわれる脂肪酸が必要といわれEPAとかDHAとか最近、よく耳にすることも多くなってきました。動脈硬化の改善や認知機能にも関係すると言われており意識してもらいたいです。青魚、魚油、エゴマ油などに多く含まれています。週2～3回くらいは青魚(サバ、イワシ、サンマ、鮭)などを主菜にしましょう。

③食物繊維

高齢者では不足しやすいですが、血糖コントロールが改善されます。それ以外にもさまざまな利点がありますので野菜、きのこ、海藻、大豆、雑穀などを主食に添えてみましょう。

④ビタミンD+カルシウム

高齢者の筋力低下、糖尿病では血糖の悪化とも関係があると言われていいます。食事ではないですが、日光にあたる習慣が有効です。

⑤マグネシウム、亜鉛、ビタミンB12

糖尿病で食事療法によって不足しがちな微量栄養素です。マグネシウム不足はインスリンの効きと関係すると言われており、糖尿病の方は低下しやすいと言われています。ナッツ、豆、海藻、魚などに多く含まれます。

亜鉛は味覚障害から食欲不振、低栄養の悪循環になりやすく、貧血の原因にもなります。牡蠣、赤身肉、卵、チーズ、豆などに多く含まれます。

ビタミンB12は高齢者ではもともと低下しやすく、糖尿病の薬で低下する事があります。魚介、肉、卵、乳製品に多く含まれます。

なかなかこれを全部意識するのは難しいですね。サプリメントに頼りたくなるところですが、検査して低下していれば、保険適応の薬があることもありますので、主治医と相談してみてください。

スーパー アークス 長都店衣料

ビッグ ハウス 恵庭店衣料

2店舗同時企画

今年の感謝を込めて

3日間限り

年末SALE 12/19金20土21日

衣料、寝具、インテリアなどの商品が

本体1,290円(税込1,419円)以上の品

今ついている 本体価格より

全品2割引

※一部除外品もございます

除外品 100円均一 ウツツ、生地・洋裁手芸・クラフトの専門店 カナリヤ、学生服、催事品、各種福袋、ご予約品 ※詳しくは店頭にてご確認ください。

★ビッグハウス恵庭店衣料、ラルズ衣料 長都店でのご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。

ちとせモール CHITOSE MALL 長都店 千歳市勇舞8丁目1-1 ラルス カジュアル衣料&寝具 通常営業時間 あさ10:00～よる8:00 TEL.0123-23-7021 ※12/21(日) ちとせモールの日 あさ9時～よる8時 Fresh, Discounting Everyday. Big House 恵庭店 恵庭市本町210 2階 衣料コーナー 通常営業時間 あさ10:00～よる8:00 TEL.0123-33-1122 ※12/21(日) あさ9時～よる8時

怪盗ちゃんとからの挑戦状

解決編

先週号に掲載された「怪盗ちゃんとからの挑戦状」君は解けたかな？ 答え合わせをするよ！

クロスワードパズル

ト	ビ	ウ	オ		シ	タ
リ		ド		マ	ヨ	アイ
ニ	ダ	ン	ベ	ツ	ド	
ク	イ		ー		ウ	ス
	リ	ッ	ス	イ		イ
カ	セ	キ		ワ	ツ	ト
オ	キ		カ	ナ	ボ	ウ

答え ヨセナベ

スーパーアークス 千歳店・長都店

なまら！ おトククーポン

12/20土・21日

〈テナント除く、食品コーナー〉

本券ご持参のお客さま限定 本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

5%割引

対象商品全品 一会計本体価格合計より

★スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引除外品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算レジ係員にクーポンご提示のお客さまに限りです。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)

【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1 ←アマゾンネットスーパーはじめました！

スーパーアークス千歳店 限定開催！ このマークが目印！

数量限定！ 売切必至！ 当店だけのタイムサービス！

宮崎県産 ピーマン詰め放題 200円(税別) 30kg 限定 1袋 (税込216円)

16:00～18:00 当日は紹介した商品以外にも お得な商品多数!! 「タ方の市」のマークを探してね!

マルちゃん どんぶり盛りカップ麺 各79円(税別) 300個限定 1個 (税込86円)

【スーパーアークス 千歳店】 TEL.0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿) ※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。