

八王子消化器病院ニュース

第89号

医療法人財団 中山会

八王子消化器病院

—患者様のための医療—

〒192-0903 東京都八王子市万町 177-3

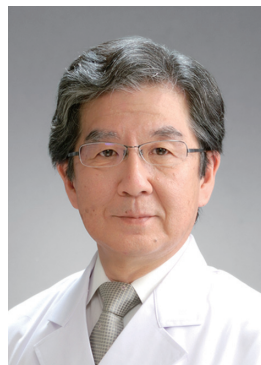
TEL: 042-626-5111

www.hachiojishokaki.com

制作 (株) 教育広報社



HACHIOJI DIGESTIVE DISEASE HOSPITAL NEWS



年頭のご挨拶

言葉で癒す

八王子消化器病院 理事長 原田 信比古

明けましておめでとうございます。穏やかな新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

当院は1983年5月、東京女子医科大学消化器病センターの創設者であり、当院の初代理事長である中山恒明先生により「中山記念胃腸科病院」として開設され、今年で43年を迎えます。設立当初からの病院の基本理念である「患者様のための医療」は今も引き継がれ本紙でも幾度か取り上げていますが、今回は「言葉」に焦点をあてて述べたいと思います。

皆様は、病院でよく使われる「ムンテラ」という言葉をご存じでしょうか。ドイツ語のムント・テラピー(Mund Therapie)の略語で、Mundは口(くち)、すなわち言葉によるTherapie(治療)という意味です。日常業務では病状説明のことを指しますが、本来の意味での「言葉による癒し」、医療における「言葉」の重要性を感じています。「医師や看護師からかけられる言葉しだい」で、治療を受ける日々が天国にも地獄にもなる」とは「言葉で治療する」(朝日新聞出版2009)の著者鎌田實氏の言葉ですが、まさにその通りだと思います。

私は医療の世界に入って40年、前半の20年は大学病院で消化器外科について学び、

後半の20余年は当院で八王子の地域医療に携わってきました。その中で感じたこと、医療で最も大切なことは患者さんの「納得」であると考えています。ひとは、納得した事柄に対しては相当な試練にも耐えることができますが、納得できないことについては、些細なことでもこの上ない苦痛を感じます。その納得へ橋渡しするのは、検査データの羅列ではなく丁寧な説明、すなわち患者さんに寄り添う温かい「言葉」です。無論、病院ですから病気の完治を目指し全力で治療にあたるのは当然ですが、それでも尚、治しきれない病状や治療による合併症・副作用が生じることもあります。「何とかしてこの病苦から逃れたい」「何とかして愛する人を救いたい」という患者さんやご家族の思いは、いつの時代にも変わることはありませんが、すべての期待に応えられない現実があるのもまた事実です。「少しでも目の前にある病気の苦悩を軽減してあげたい」、それが医療に携わる者の願いであり、私たち医療者は、患者さんから寄せられる期待と現実の狭間で日々闘っています。ひとは本心に納得したとき、辛い困難な治療にも立ち向かうことができ、心の底から「これでいいんだ」と思えたとき、受け入れ難い病状をも受け止められるのではないでしょ

うか。

古代ギリシャの哲学者ソクラテスは「医者もまた言葉を扱う人間である」と述べているように、文学者や哲学者と同様に「言葉」の重みを踏まえた専門家でなければならぬと思うのです。「言葉」の背後には、その言葉を発する人の「こころ」があり、厳しいことを伝える時もあたたかいこころで言えばあたたかく伝わり、優しい言葉も冷たいこころで言えば冷たく伝わります。言葉より先に、こころが伝わるのだと思います。

私は、今年度末をもって理事長職を辞任致します。これまでご指導、御支えくださいました皆様に厚く御礼を申し上げます。今後は、現病院長の小池伸定に理事長職を引き継ぎ、若い活力ある職員の意見を取り入れながら、消化器疾患の専門病院として地域医療の一翼を担い、皆様により一層信頼される病院となるよう努めて参ります。新体制による病院運営をもこれまで同様、ご指導ご支援くださいますようお願い申し上げます。

本年もよろしくお願い致します。

「ことば」

きびしい言葉を告げるときも

あたたかい心で言えば

あたたかく伝わり

やさしい言葉も

冷たい心で言えば

冷たく伝わる

言葉より こころが先に

伝わるらしい・・・

■「人生会議」を知っていますか？

我が国は超高齢社会を迎え、認知症や重い病気などにより、自分の意思を十分に伝えられない方が増えています。その結果「延命治療を望んでいるのか」「どのような場所で療養したいと考えているのか」が分からず、ご家族が難しい判断を迫られるケースも少なくありません。

医学の進歩により、生命を支える治療が可能になった一方、本人の思いが医療者に共有されないまま治療が続いてしまう可能性もあります。このような背景から、米国を中心に提唱されてきたACP（アドバンス・ケア・プランニング）を広く知ってもらうため、2018年に厚生労働省が「人生会議」という名称で啓発を開始しました。

「人生会議」とは、もしもの時（病気や怪我により自分で判断ができなくなる等）に備え、患者本人が望む治療やケアについて、元気なうちから家族や医療者と繰り返し話し合い、共有する取り組みです。「最期の医療を決めるための話し合い」と誤解されることがありますが、治療の段階に関係なく始められ、気持ちや状況の変化に応じて何度でも見直すことができます。

例えば、手術や抗がん剤治療の選択に迷った時に「できるだけ苦痛を減らしたい」「痛みを最小限に抑えたい」「家族に負担をかけたくない」「一日でも長く生きたい」「自宅で最期を迎えたい」など、人それぞれの価値観や思いを整理できます。その気持ちを誰かに話すこと自体に

心の負担を軽くする効果があると共に、これらを事前に共有することで、患者の思いが反映されるようになり安心して治療に臨むことにも繋がります。

■「人生会議」の進め方

人生会議では、今後のことを一度に全て決めるのではなく、少しずつ言葉にしていく過程そのものが大切となります。

当院では2024年より人生会議を推進しており、緩和ケア委員会の多職種が連携し、繰り返し話し合いを大切にしています。実際には、次の手順で進めています。

(1)入院時の問診票に「病気で介護が必要になった時、家族（身近な方）と」どのように過ごしたいかについて話し合ったことはありますか？という項目を設けています。そして「看護師と話をしてみたい」と希望された方には、

入院中に緩和ケア委員会の看護師が声をかけします。

(2)プランニングシートを活用し「あなたが大切にしていることは何ですか？」「あなたが受ける治療やケアの希望は何ですか？」「あなたの考えを伝えたい信頼できる人は誰ですか？」など、詳細について伺います。なお、ご家族の方に思いを確認する場合もあります。

(3)話し合いの後「わたしの思い手帳」という東京都が発行している冊子をお渡しします。

(4)患者からの疑問や希望内容を関係各部署と共有し、当該部署の緩和ケア委員会メンバーと話し合う場を設けます。

(5)その後も状況の変化等に応じて何度でも話し合い、内容を見直します。

■実際にACPを実施したケース

大腸がんの診断を受けた40代の方は、会社や家庭での役割を担う中で、誰にも打ち明けていない不安や葛藤を抱えていました。そのような思いを緩和ケア委員会のメンバーの看護師や薬剤師などが傾聴し、これからの生活や治療について一緒に話し合いました。その結果「家族と向き合えました」「以前よりも、家族とより良い関係を築くことができました」との言葉をいただきました。

また70代の患者のご家族からは「父の考えや思いを知る大切な機会になりました」「家族で改めて話し合っています」との声が聞かれました。

■「人生会議」を行うメリット

人生会議を行うことで、本人を中心とした関係者には以下のメリットがあります。

- ・ 患者が自分の気持ちを表出し、整理できる。
- ・ 患者の思い、家族の思いを各自が知ることができる。
- ・ 家族や医療者と治療方針等を共有できる。
- ・ 患者が自分らしい治療・生活を選択しやすくなる。

人生会議を通じて自分の思いを言葉にすることは、難しいことかもしれませんが「まだ決められない」「はつきり分らない」という気持ちも大切な思いの一つです。当院では、そのような揺れ動く気持ちも含めて受け止めながら、納得して治療に向き合えるよう支援しています。

■「人生会議」を始めてみませんか？

人生会議は、患者の皆様とご家族が安心して治療を選択し、自分らしい生活を続けていくための大切な取り組みです。療養生活の中で気になることやご不安がある時には、外来通院時は主治医や看護師に、入院中は病棟看護師に「緩和ケア委員会の方と話をしてみたい」とお伝えください。

まずは、ご本人から話を伺い状況に合わせて、ご家族と一緒に話し合いのサポートをいたします。

当院では、これからも患者の皆様の中に寄り添いながら、消化器疾患の専門病院として治療と生活の両面を支えています。



医療崩壊?!

事務長 大津 行博

新年早々、緊迫したタイトルで恐縮です。これは、小松左京の小説ではなく東京都医師会が推進している啓発活動の名称です。今回は「東京医療崩壊」の危機とされる医療が直面している課題と、その解決に向けた取り組みについて解説いたします。

東京の医療が直面している課題

近年、東京都の医療を取り巻く状況は大きく変化し、その提供体制の維持が限界に近づきつつあります。危機的状況の背景として、以下の大きな課題が挙げられます。

まずは、少子・超高齢社会という我が国の構造的な問題です。これは東京都も例外ではなく、2050年には高齢化率が29%※（約3人に1人が高齢者）に達します。高齢者は、若年層と比較して多くの医療を必要とし、慢性疾患の管理や入院期間が長期化する傾向にあります。一方、医療費の財源を支える現役世代の人口は減少の一途を辿り、社会保障制度に対する負担が増えています。

※「東京の将来人口（2050年3月改訂）」東京都

次に、医療従事者の不足・偏在も看過できません。東京都では人口増の反面、医師が不足する地域（八王子市は、東京都の指定する医師少数区域に含まれます）が増えており、特に救急医療や小児

科、産婦人科の現場では負担が過重となつています。少数のベテラン医師のみで診療体制を支えている病院等の報道に見られるように、多くの医療スタッフが重い労働負担に晒され、この状況が続くと医療の質や提供体制の存続にも影響を与えかねません。

また、新型コロナウイルス禍では医療体制の脆弱性が浮き彫りになりました。緊急事態宣言下での医療資源の逼迫や救急搬送困難事例等の経験から、今後のパンデミックに対する備えや病床の運用等の感染症対策の在り方が問われています。

医療崩壊を防ぐには?

東京都医師会では「東京医療崩壊」を防ぐためのヒントとして、生活習慣や日常の医療行動に関する様々な取り組みを紹介しています。

・健康リスクを避ける生活習慣

まずは、生活習慣を意識することが自分の健康はもとより、医療負担の軽減にも繋がります。禁煙は、生活習慣病リスクを低減し、呼吸器・心血管疾患や認知症の予防になります。医療費削減効果としては、禁煙期間5年未満の年間医療費が23.0万円に対し、10年以上禁煙した場合には14.9万円（35.2%減）※になるとのデータがあります。

また、適度な運動や睡眠、バランスの取れた食事は、フレイル（加齢による心身活力の低下）を予防し、健康寿命を延伸する効果が期待できます。

※「第3次対がん総合戦略研究事業分担研究報告書」大阪府立成人病センター

（現：大阪国際がんセンター）

・薬剤の適正使用

ご高齢の方や慢性疾患をお持ちの場合、複数の薬剤を併用するケースが多く見られます。適正使用・管理がされない副作用等の有害事象リスクが高まります。そのため、かかりつけ医や薬剤師に相談し、使用薬の一元管理に基づく相互作用チェック、服用状況を踏まえた一包化や剤形変更の提案等を受けることも、健康を守るうえで大切です。

また国の政策として、感冒症状等の軽症には市販薬（スイッチOTC薬※）の活用も推奨されています。

※スイッチOTC薬…医療用医薬品から、処方箋がなくても薬局等で購入できる一般用医薬品に転用（スイッチ）された薬剤のこと。医療用と同成分が含まれ効果が期待できる一方、使用に際しては薬剤師等からの情報提供が重要となります。

・かかりつけ医との関係づくり

我が国の医療制度の特長として、フリーアクセスが挙げられます。医療機関を自由に選んで受診できますが「調子が悪い時は、ひとまず大きな病院へ」ではなく、かかりつけ医をもち日頃から健康相談や定期検診を受けることが重要です。かかりつけ医は、その方の基礎疾患や生活背景を踏まえ、必要な診療や他科専門医との連携を調整します。これは、医療の効率化や疾患の早期発見・治療に繋がります。

・適切な医療アクセス

タクシー代わりに救急車を要請したり、軽症で夜間救急外来を受診する事例が問

題となつています。東京消防庁の統計では、2023年の救急搬送事例77万人のうち半数以上が軽症者でした。救急医療のひつ迫を解消するには、本来に必要な時に適切に利用することが求められます。判断に迷った時には、東京消防庁救急相談センター（#7119）の活用が呼びかけられています。

・情報リテラシーの向上

医療の現場は、専門知識・技術に支えられていますが、患者の皆様やご家族が正しい情報を理解し、自分の健康や治療について主体的に考えることも、地域医療を守るうえで欠かせません。情報過多の現代において、適正なものを取捨選択できるよう、まずは行政や医師会、各医療機関が公開している情報に目を通してみてはいかがでしょうか。

医療崩壊を防ぐには、医療現場の努力に加え、地域に暮らす一人ひとりが日々の健康管理、薬剤の適正使用、適切な医療機関の利用、そして正しい情報への理解を深めることが重要です。その結果として、医療体制の負担を軽減し、多くの方が安心して医療を受けられる地域を築く力になります。かのSF小説のように医療を求めて東京はもとより、日本から脱出しなくても済みますよう、この機会に「受ける医療」に加えて「支える医療」についても考えてみませんか。

参考文献

・「東京医療崩壊?!」あなたと愛する家族のためにできること」東京都医師会