在宅の風

ざいたく　かぜ

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和６年 12 月発行

第 71 号

12 月

～ ACP 人生会議について ～

令和６年 11 月７日 看護課長と相談員２名で、河北病院第 17 回医療連携懇談会へ参加させて頂きました。内科（総合診療）深瀬先生からの「地域で向き合う ACP」のお話をご紹介いたします。

ACP（アドバンスケアプランニング）人生会議とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと**繰り返し**話し合い共有する取組みのことです。

始めるタイミングは軽い認知機能低下が診断されたとき、高齢期やフレイル期、症状が悪くなる兆しが見られ、要介護状態が進むとされるとき。

最期が近づいてからのACPは認知機能が低下し意思形成、選択、意思表明できることが限られます。やがてそれらができなくなったとき、ACP人生会議のタイミングが大切になってきます。最善を叶えるためには話し合うタイミングや、繰り返し考えることがとても重要です。

皆様もこれを機会に家族で医療者と話し合っていきましょう。

健康保険証について

健康保険証はマイナンバーカードを基本とする仕組み（マイナ保険証）へ移行し、令和６年 12 月２日～現行の健康保険証は新たに発行されなくなります。

マイナ保険証への移行に伴い、マイナ保険証を取得されていない方へ発行されている、資格確認証は必ず保管をお願いいたします。現在お持ちの健康保険証につきましても、破棄せずお持ちください。

編集後記

しんしんと雪が降り積もる季節になりましたね。最近寒さ対策として腹巻デビューをしました。末端冷え性の私ですが、体の中心を温めているからか手足まで温かく快適に過ごせています。

ホームページへ
簡単アクセス♪

冬の脱水に気をつけましょう！

乾燥する冬は無意識のうちに体の水分が蒸発しやすいため、小まめな水分補給と室内の乾燥を防いで脱水を防ごう。

＊脱水症状チェック＊

□喉が渇く　　□体重が短期間で減っている
□尿の色が濃くなっている
□風邪などでないのに 37℃ 前後の微熱がある

＊かくれ脱水チェック＊

□皮膚が乾燥しつやがない、皮膚がポロポロ落ちる
□口の中が粘つく、唾が少なく飲み込めない
□便秘になった、または、以前より悪化している
□皮膚のハリが無くなり、手の甲をつまみ上げて離した後、あとが３秒以上のこる
□足のすねがむくみ、靴下のあとが 10 秒以上残る

かくれ脱水を防ぐには、小まめな水分補給が大事。１日1, 5L 程度を目安とし、水分を摂る習慣をつけましょう。高齢者の場合は特に気温や体調の変化、喉の渇きなど感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがち。意識的に摂取することを心がけよう。

寒い冬を乗りきろう

山形県内陸地方に伝わる郷土料理「ひっぱりうどん」の起源をご存じですか？昭和 20 年頃、戸沢地域の山の中で炭焼き（炭づくり）をしている人たちが、うどんを茹でて塩をかけ食べたのがはじまりなんだとか。

昭和 30 年頃には、缶詰工場が村山にできたため、ひっぱりうどんにサバ缶を入れるようになったそう。

自分好みにいろんなトッピングを試してみてはいかがでしょうか？ぜひおススメがあればスタッフにも教えてくださいね～！！

医療法人社団伍光会
北村山在宅診療所
〒999-3702　東根市温泉町二丁目５番３号
TEL：0237-41-0583／FAX：0237-41-0584
http:www.denenchoufuiin.net／kitamurayama／