

自分らしい最期どう迎える？

# 事前に医療、介護方針伝えて

高知市で研修

超高齢社会の中、自分らしい最期を迎えるためのポイントを学ぶ研修会がこのほど高知市で開かれた。終末期にどのような医療や介護を受けたいかを事前に話し合う「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」人生会議のほか、フレイル（虚弱）を予防するための食事、転倒しにくい体をつくるための運動などさまざまな角度から学びを深めた。

## 専門家「運動続け`貯筋、`」

医療センター救命救急センターの岡林志穂・看護副科長は、ACPの選択肢の一つで、心肺停止時に心肺蘇生を試みない「DNAR」について話した。

DNARを検討する条件は「患者や家族が意思表示している場合や、心肺蘇生をしても医学的に治療の効果が期待できないなどのケース」と説明。ただ、救急や医療の現場では理解不足による混乱も起きているとし、実際に医療センターで起きたケースを紹介した。

在宅療養中の難病患者が心肺停止となり救急要請。家族がDNARの意思表明書を提示したため、救急隊は必要最小限の処置を行ったが、その後到着した病院で家族は心肺蘇生を含むすべての治療を要望したという。

その後、家族がDNARについて十分理解しないまま意思表示書にサインしていたことが分かったといい、岡林さんは「十分な情報提供と話し合いが必要。患者さんにとってのベストを医療者と家族側の双方で考えることが大事だ」と訴えた。

また、医師が家族に心肺停止時の治療方針を尋ねる際、説明不足のケースがあると指摘。「DNARを聞かれているとピンときたら『人工呼吸器を着けたらその後、どうなるか？』といった質問を積極的に医療者にぶつけ判断材料にしてほしい」と話した。

また県大社会福祉学部の辻真美講師は、高齢者の転倒リスクについて言及。転倒は要介護になる原因の第4位とし、「加齢による身体機能や筋力の低下によって転倒のリスクが高まる。運動を続け筋肉量を増やす『貯筋』をしましょう」と呼び掛け。新聞紙を丸めた棒などを使った体操を参加者全員で体験した。

（石丸静香）



新聞棒を使った体操をする参加者（高知市丸ノ内2丁目の高知城ホール）