

和

なごみ

11月号

健康特集

知らぬ間に進行するCOPD

11月30日は何の日？リビング・ウィルとACP（人生会議）

三和クリニック 院長 豊國剛大

厚生労働省では、毎年11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療やケアについて考える日としています。私は、日本尊厳死協会関西支部の理事もしており、今回はリビング・ウィルとACP（人生会議）の話をします。

日本は、2025年には団塊の世代が全て75歳以上になり、国民の5人に1人が75歳以上の後期高齢者、3人に1人が65歳以上の高齢者という「世界一の超高齢社会」となり、日本では年間150万以上の人が亡くなっている「多死社会」を迎えています。医療の進歩により寿命が延びていますが、人間は誰でも最期を迎えます。人生の最期の在り方について、だれもが大切なことだと分かっていますが、「縁起でもないから」という理由で、なんとなく話を避けているのが現状だと思います。

現代の医療は、回復の見込みがなくても、治療し続けることが可能になっています。「あらゆる手段を使って生きたい」と思っている多くの人の意思も、尊重されるべきことです。一方、回復の見込みがないのなら、チューブや機械につながれず、安らかにその時を迎えたいと思っている人も多数います。私たちは、人生の最終段階における医療・ケアを自ら選択する権利が保障され、最期まで自分らしく尊厳を保って生きていく、「最期の医療のあり方」を自ら選ぶ権利を持っています。それは、人生の最期を自分らしく、どう生きるかの選択でもあります。そして、自分の人生の最期の在り方を記したものが「リビング・ウィル」です。

リビング・ウィルは、人生の最終段階における医療の選

択について本人の意思を事前に表示しておく文書で、基本的には「自分の命が不治かつ末期であれば、延命措置を施さないでほしい」と記しておくものです。肺炎や持病の悪化など一時的に生命維持が困難になった方の回復を目的とする治療を拒むものではありません。リビング・ウィルは、書式の規定などはありませんが、各自治体や日本尊厳死協会などの団体が作成している書式を利用することも可能です。また、意識がなくなり、自分で決められなくなった場合に備え、家族や友人など、自分の代わりに決めてくれる「代理意思決定者」を決めておくことも大切です。そして、代理意思決定者や医療従事者と自分の想いを共有して、理解しあうことが大切で、その取り組みを「ACP（人生会議）」と言います。

ACPは、アドバンス・ケア・プランニングの略で、2018年に国によって「人生会議」という愛称が付けられました。ACP（人生会議）は、もしものときのために、本人が望む医療やケアについて、家族等や医療・ケアチームと、前もって繰り返し話し合い、本人の想いを共有する取り組みのことで、何かを決める、何かの結論をだす会議という意味合いではありません。私は、自分らしく生ききる（より良い最期を迎える）ためには、人生の最終段階の自身の想いを事前に文書化したリビング・ウィルを作成し、それを基に、家族や友人などの代理意思決定者や、かかりつけの医師、看護師、担当ケアマネジャーなどの医療従事者とともに、対話を繰り返し、本人の想いを共有し、理解しあうことが大切であると考えています。



三和クリニック

1F／外来診療

2F／在宅医療

ホームページ <https://sanwaclinic.com>

TEL 06-6412-9090

FAX 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地



写真：医師 金子景弘 撮影

知らぬ間に進行するCOPD

多くの人に自覚がなく、 ゆっくり進行する COPD

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、長年の喫煙歴や受動喫煙歴のある人に起こりやすい病気です。病気を自覚していなかったり、自覚していてもそのままにしたりして、治療を受けていない人が少なくありません。

せき・痰が初期症状のことが多いのですが、進行して重度になると、少し動いただけで息切れが起こります。また、COPDがあると、動脈硬化が進行しやすいため心筋梗塞などが起こりやすく、肺の慢性的な炎症があることから肺炎や肺がんなどのリスクも高くなることなどが知られています。

喫煙を続けることで、 肺が少しずつ壊れている

喫煙を続けると、たばこの煙に含まれるニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質が体内に入ります。すると、肺や気管支などの広範囲で炎症が起こります。

さらに、炎症のために肺全体の弾力が失われ、肺がうまくしぼむことができなくなり、腫れてきます。すると、運動したときなどに必要な量の酸素を体内に取り込めなくなり、すぐに息切れが起こるようになります。さらに進行すると呼吸がづらくなり、日常生活が困難になります。

発症・進行を防ぐために、 いちばん大切なのは禁煙

COPDの診断で重要な検査項目である「1秒量」は、息を最大限に吸ってから一気に吐き出したときの最初の1秒間の息の量です。喫煙歴もCOPDもない人の1秒量は、20歳をピークに穏やかに低下しますが、80歳代になっても十分に保たれます。

一方、COPDのある人が喫煙を続けると、1秒量は加速度的に低下していき、やがて平地での歩行や日常的な動作でも息切れが起こるようになります。ところが、禁煙をすればその時点から1秒量の低下が緩やかになります。COPDの発症予防だけでなく、進行を遅らせるためには、禁煙が大切なのです。

薬で症状の悪化を防ぐ

COPDに対しては吸入薬による治療が行われ、「気管支拡張薬」で気管支を広げて息切れを軽減します。吸入薬を使い続けて呼吸器への負担を軽くすることで、呼吸機能の低下を緩やかにすることもできます。

また、症状が急速に悪化する増悪を抑える効果もあります。増悪が起こると、そのたびに呼吸機能が低下し、COPDの進行が早まります。吸入薬を使い続け、日常生活を保ちながら増悪を防ぐことは、寿命を延ばすことにもつながるのです。



「フレイル」を防ぐことで、 “元気で長生き”を目指す

COPDの患者さんが元気で長生きするためには、「フレイル」を防ぐ必要があります。フレイルとは「加齢に伴い心身の活力が低下した状態」のことで、健康な状態と要介護状態の間にある状態といえます。

COPDがあると呼吸をするためにエネルギーを多く使うので、痩せやすくなります。高齢者は痩せると筋肉量が減少して、フレイルに移行しやすくなります。COPDの患者さんが筋肉量・体重を維持するためには、運動と食事がとても大切です。お勧めの運動はウォーキングです。継続

のコツは「見える化」と「周りを巻き込むこと」です。歩数計をつけて、毎日の歩数を記録していくと、自分にとってちょうどよい歩数もわかってきます。また、歩数の記録を家族や医師に見せて評価してもらうことは、モチベーションの維持・向上にもつながるでしょう。家族や友人と一緒に楽しく歩くのも、継続するのに役立ちます。

食事は、筋肉量を減らさないように、たんぱく質を十分にとります。少ない量で十分なエネルギーがとれるようにする工夫も必要です。COPDが進行して食事をするのがつらい場合は、吸入薬を使うことで食事がとりやすくなります。

COPDの5大対策

対策
1

禁煙する



対策
2

気管支拡張薬（吸入薬）で症状を軽減

対策
3

ワクチン接種を受ける



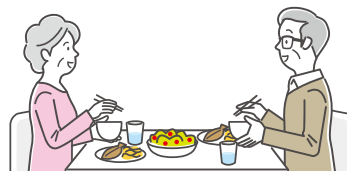
対策
4

適度な運動をする



対策
5

筋肉量の維持を意識した食事に



三和クリニックでは禁煙外来を行っています

当院の外来では、禁煙外来を診療日には毎日行っています。「やめたい」と思ってもなかなかやめられない喫煙をニコチンパッチを使って、医師と二人三脚で禁煙を目指しましょう！担当医師にお気軽にお問い合わせください。



お知らせ

●年末年始 外来休診日

12月30日（火）～1月4日（日）外来診療は休診いたします。

1月5日（月）より通常診療となります。

●外来で、キャッシュレス決済ができるようになりました。

8月より、外来でのお支払いで、現金以外にキャッシュレス決済ができるようになりました。利用可能なサービスは、以下のものになります。

（一部ご利用いただけないケースがあります）

※paypayはご利用いただけません



●健康診断で使用する問診票・日本語以外のものを用意しています。

日本語以外での受診をご希望される方（外国人従業員の方など）のために、多言語の健康診断問診票をご用意いたしました。

厚生労働省の資料を参考に作成しておりますので、企業の健康診断担当者様も安心してご利用ください。下記リンクよりダウンロードいただけます。

https://sanwaclinic.com/check_up/monshin-tagengo/



専門外来のご案内

●整形外科外来 ※予約優先 TEL : 06-6412-9012

腰痛・膝関節痛・関節リウマチ・膠原病などを診察しております。

	担当医師
第1土曜日	井内医師
第2土曜日	山岸医師
第3土曜日	整形外科の診療はありません
第4土曜日	山岸医師
第5土曜日	整形外科の診療はありません

●古結医師の皮膚科外来（予約不要）

火曜日 午後

水曜日 午前、午後

土曜日 午前 9:00～12:00（第3・5週）

午後 1:30～4:00【処置中心】



第32回日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会 in なにわ 盛況のうちに無事終了しました！

開催日 : 2025年10月11日(土)、12日(日)

会場 : 大阪コロナホテル

大会長 : 豊國剛大

(医療法人社団西日本平郁会 三和クリニック 院長)

実行委員長: 白山宏人

(医療法人社団西日本平郁会 大阪北ホームケアクリニック 院長)

約 570 名の方にご参加いただき、盛会な大会となりました。

日本ホスピス・在宅ケア研究会の集まりでは、

医療者と市民が対等の立場で話し合うということから、

医師であっても「先生」とは呼ばずに「〇〇さん」とさん付けで呼びます。

当院からも、30 名近い職員がスタッフとして参加し、

10月12日(日)の口演発表で、3 組の発表を行いました。

「人を診る」クリニックを目指す私達の取り組み

訪問看護ステーションさんわ **松井薫看護師**

ケアマネステーションさんわ **北畑優子ケアマネ**

在宅における新しい褥瘡治療の報告～ NPWT 局所陰圧閉鎖療法～

訪問看護ステーションさんわ **綿引彩子看護師、谷田希穂看護師**

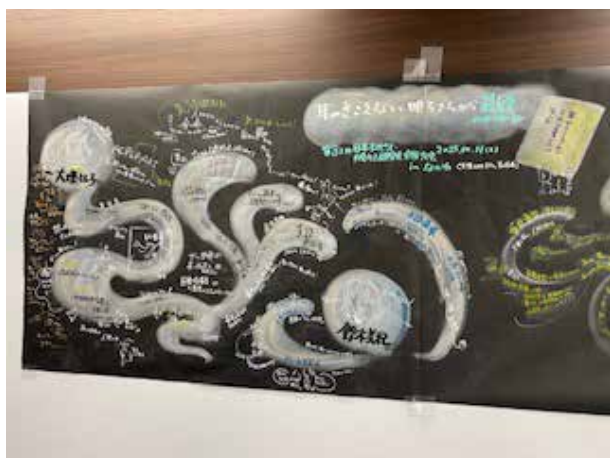
疥癬が発生した施設での対応

三和クリニック **古結英樹医師**

プログラムは、どれも盛況で、中には立ち見が出るものもありました。

当院職員も、大会を通じて、見識を深めるだけでなく、
全国から集まるホスピスマインドを持つ医師、看護師、多職種や
ボランティアの方々との交流もできました。

三和クリニックでは、この貴重な経験を地域の方に還元できるよう、
これからも職員一同、研鑽を積んでまいります。



三和クリニック診療案内

代表 **06-6412-9090**
検査・健診予約 **06-6412-9012**

内科・内視鏡・
在宅医療・皮膚科・
整形外科

- ※平日の午後診は 15:30～17:30 となります。
- ※木曜日、日曜日、祝日は休診します。
- ※土曜日、第 3、5 週の整形外科の診療はありません。

1 階 診察 部門		月	火	水	木	金	土	日
午 前 9:00 12:00	1 診	入佐	入佐	中内		中内	岡田	
	2 診	中内	川崎	古結 【皮膚科・内科】		豊國	【整形外科】 井内/山岸 (第 1、4) 【皮膚科・内科】 古結(第 3、5)	
	3 診	加島	松田 (9:45～)	豊國		原	野田	
	5 診	松田 (9:45～)	三浦	静		静	豊國	
	内視鏡	中内	川崎	中内		中内	野田 (第 1、3、5)	
午 後 15:30 17:30	1 診	豊國	豊國	豊國		岡田	野田	
	2 診	田崎	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】		金子	古結 【皮膚科・内科】	
	3 診	—	—	—		—	—	
	5 診	—	—	—		—	—	
土 曜 13:30 16:00								

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。
その際は保険診療ができず、自費となります。

栄養指導

火曜日(午前・午後) 竹本栄養士、水曜日(午前) 西口栄養士、土曜日(午前) 山部栄養士・竹本栄養士・西口栄養士 2 回目以降はオンライン(電話)も可能です。

診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科
●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で 可能な検査

検査に関する
電話予約
06-6412-9012

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診
③胃透視

④超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT 検査(全身) ⑥X 線一般撮影 ⑦ホルター心電図、
マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

要
予
約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ **06-6419-7500**

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 **06-6412-9395**

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ **06-6430-6628**

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！

三和クリニック