



7 パストラル 文 月 加古川 月 K A K O G A W A

2021年6月25日
[編集・発行]
パストラル加古川
加古川市平岡町
新在家1224番16
発行責任者：吉村崇彦

夏に多く発症する「脳梗塞」

夏に気をつけたい病気といえば、熱中症、夏風邪、夏バテなどですが、実は、脳梗塞も夏に発症率が高い病気です。大量の汗をかいたため体が脱水状態となり、血液の中の水分も少なくなるため、血液はどろどろ。血の塊（血栓）ができやすい状態です。また、夏は体の熱を放出しようとするため、血圧低下状態になっています。結果、血流が遅くなり、さらに血栓ができやすい状況を生み出します。



脳梗塞の初期症状は、熱中症とよく似ています。急激に起こるめまいや頭痛、吐き気、冷汗、倦怠感などは脳梗塞でも起こる症状です。

脳梗塞が集中して発症する時期は、6月～8月、時間帯は睡眠中と朝の起床後2時間以内です。前触れとして以下のような症状があります。

- ・体がしびれたり、手や足に力が入らなくなる。
- ・言葉を発しづらくなる
- ・物の見え方がおかしい
- ・まっすぐ立ってられない

これらの症状は、小さな血栓が一時的に血管を詰まらせることで起きます。発症時間は数分から数十分。一日たつと症状が治まってしまい、多くの場合、そのまま放置して、事態を悪化させていきます。この段階で脳梗塞を疑い、脳検査を行うことが肝心です。

心臓が不規則に拍動する心房細動や、首の左右にある頸動脈の動脈硬化、これらによって心臓や首の血管内で血栓が作られ、それが脳の血管まで流れてきて詰まることによって、脳梗塞を招きます。糖尿病は、動脈硬化の進行を早めてしまうため、糖尿病の方は、そうでない方の、2倍～4倍、脳梗塞の発症率が高いです。

予防としては、就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むことが推奨されています。また、加齢や生活習慣と深くかかわっているため、特に高齢者の方は夏だけでなく、1年中注意が必要です。脳梗塞の3大危険因子、「高血圧」「高血糖」「高コレステロール」の予防、改善には、食事や運動、喫煙、飲酒など生活習慣の改善が重要です。バランスのとれた食事、適度な運動、喫煙飲酒を控える、など、日ごろから安定した生活習慣を心がけましょう。

ケアマネジャー 井元



続「人生会議（ACP）」～人生会議は誰のため？～

先月は、「人生会議」についてご紹介しました。

人生会議は、高齢者に限らず、長寿社会を生きる私たち一人一人が「人生をどのように終えたいと思っているか」を確認する作業です。

この人生会議は「誰のため」のものでしょうか？



もちろん、私たち自身のためのものですが、それだけではありません。受けた医療や介護について、受けたくない延命治療について、その時、実際にそれを口に出して医師や専門職に伝えるのは**私たち自身では無い**かもしれません。

直接的な表現になりますが、私たちがどれだけ延命治療を希望せず、受けた医療や介護を書面に残していたとしても、残された家族や保証人様が私たちと同じぐらい強い思いでない限り、実現しないかもしれないということです。

本人の意思のはずなのに、なぜなのでしょう？

それは、私たちが「延命治療はしないで」と希望する事は、残された家族や保証人様に「**この延命治療を選択しないという事は、あなたたちが私を見殺すことになるが、それでもその重い判断をあなたたちにしたい**」と託すことだからです。

これは並大抵の判断ではありません。たとえ愛する家族でも、この判断を平静に行える人は多くないはずです。愛する家族だからこそ、困難になる事も予想されます。

それでも、私たちの意思（遺志）を私たちでない誰かに遂行してもらうには、人生会議を重ねていくしかありません。私たちの気持ち、保証人様の気持ち、その他の家族の気持ち、多くの人の気持ち、元気な時、少し弱ってきた時、介護が必要になった時、命の危険が迫った時で様々に揺れ動きます。正解が無い問題だからこそ、**それぞれのその時の気持ちを率直に話し合っていく**ことでしか、正解に近づくことはできません。

パストラルでは、施設内での看取りが可能で、これまでも多くのご入居者をご家族や保証人様と見送ってきました。ただ、介護施設であるパストラルでは、施設内での医療的な行為（治療）はほとんど行えません。これまで見送ってきたご入居者の中には、パストラルでの看取りを希望しつつも、医療的な行為の関係で病院での最期を選び直された方もいらっしゃいます。

病状が悪くなった時、認知機能が低下した時、私たちに選べる選択肢はどれくらいあるのか、その選択肢を選ぶ時に必要なものは何で、それはパストラルの中で可能なのか。手厚い医療や介護が受けられる日本だからこそ、それを受ける本人は**多くの選択を自分で行わなければ、希望する最期に近づけません**。

人生を終える時、私たち自身ができる事はほとんどありません。私たち自身の事前準備も大切ですが、伴走者たる家族や保証人様の気持ちや準備が付いてきてくれているか、普段からの人生会議を大切にしてください。

（理学療法士 吉川）