



1. まちなかラウンジ第1回在宅医療講座のご報告  
「長崎の在宅医療～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～」
2. 高齢者を屋内の熱中症から守るために
3. 第1回まちなかサロンのご案内

# まちなかラウンジNEWS

## 1. まちなかラウンジ「第1回在宅医療講座」のご報告

5月18日（日）、長崎市東公民館において第1回在宅医療講座を開催しました。当日は、60名を超える市民や医療・介護関係者が参加するなか、阿保外科医院 副院長の阿保貴章先生が、「**長崎の在宅医療～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～**」と題して、在宅医療のことをわかりやすくお話していただきました。その話の要点をご報告します。

### ○なぜ、今、在宅医療が必要なのでしょう？

日本は、高齢化が進み、後期高齢者（75歳以上）の数がますます増えていきます。現在は、多くの人が病院で最期を迎えています。今後、30～40万人分の病床が足りなくなると予想されており、在宅（自宅や施設）での療養や看取りが必要となってきます。

また、これと併せて、国の調査では、40～60%の方が自宅での療養、看取りを希望しているという結果が示され、多くの人が「**最期は病院よりも自宅で過ごしたい・・・**」という希望を持っていることがわかりました。だから、今、「在宅医療」が必要なのです。

### ○在宅医療ってどんな医療？

「**生活の場（病院以外の自宅や施設）**」での医療・療養を「在宅医療」といいます。

在宅医療があれば、入院せずに頑張れますし、退院して家に帰れます。

「生活の場」でよりよく生きるための医療（**病気を治療するために生きているのではなく、よりよく生きるため、生活の質を高めるための医療**）－それが在宅医療です。

### ○実際の在宅医療はどんな感じ？

在宅医療では、ご本人と家族の生活と安定のために、医療・看護・介護に携わる多職種（医師・歯科医師・薬剤師・看護師・栄養士・ケアマネ・ヘルパー・リハビリ技師）の連携による**24時間体制**のチーム医療が行なわれます。また、在宅でもほぼ病院と変わらない医療行為を受けることができます。

### ○在宅医療に必要なことは？

在宅医療に必要なのは、「**ご本人の希望**」、「**家族の協力**」、「**多職種の連携**」です。

家族の協力は必要ですが、家族の時間を大切にするために、通所介護（デイサービス）、通所リハビリ（デイケア）、短期入所療養介護（ショートステイ）を併用することができます。また、ご本人の希望を共有するために、もしもの時の治療やケアについて、その時、どこでどう過ごしたいか、大切な人と話し合っておく**人生会議（ACP）**が必要となります。



阿保貴章先生



在宅医療講座の様子

在宅医療や人生会議（ACP）に関するご相談やお問い合わせは、長崎市包括ケアまちなかラウンジまで。お気軽にお電話ください。

「第2回在宅医療講座」は、9月7日（土）14時から福田地区公民館で開催します。ぜひご参加ください。

## 2. 高齢者を屋内の熱中症から守るために



今年の夏は、これまで以上に猛暑になるとの予報が気象庁から発表されました。そこで、心配なのが「**熱中症**」です。熱中症は、屋外だけでなく屋内でも発生します。特に、高齢者は熱中症のリスクが高いと言われています。屋内での熱中症を回避するには、**エアコン**の使用が最も有効ですが、**エアコン**を使いたがらない高齢者がいます。なぜでしょう・・・？

○高齢者が熱中症になりやすい理由とは？

- ・ **体温調整機能の低下**：人間は汗をかいて体温を下げますが、汗が出にくくなり熱が蓄積します。
- ・ **水分保持機能の低下**：高齢者は、同じ体重の若い人に比べて体内に保つことのできる水分量が少なくなります。そのために汗の量が足りなくなって体温が上昇します。
- ・ **水分摂取量の低下**：水分補給が必要ですが、「喉が渇く」という感覚が乏しくなります。また、飲むときにむせるのを恐れて飲むことを避けようとする人もいます。

○高齢者がエアコンを使わない主な理由とは？

- ・ **電気代がかかる**：「エアコンをつけっぱなしにするともったいない」という思いがあり、一時的につけても、すぐに消してしまうことがあります。
- ・ **体に悪いとの思い込み**：エアコンにあたると体が冷えて風邪をひくと思っている方がいます。
- ・ **暑さを感じにくい**：高齢になると皮膚の感覚や内臓の機能が低下するため、暑さを感じづらくなります。気温に合わない服装をする場合もあり熱中症のリスクは高まります。

○屋内での熱中症を防ぐためのポイント



- ・ **昔と今の気温の違いを理解してもらう**：今年の暑さはがまんの限界を超えることを知らせましょう。暑さはがまんできません。
- ・ **熱中症のリスクを理解してもらう**：体温は知らない間に上がり続け、気がつけばすでに重症レベルに・・・手足の筋肉がつって動けなくなり、意識を失います。熱中症が命に関わる恐ろしい症状であることを伝えましょう。
- ・ **エアコンは省エネ効果が高いことを理解してもらう**：近年のエアコンは消費電力が少なくなるよう設計されています。エアコンの運転で最も電力を消費するのは、つけた後30分ほどの間ですから、**こまめに消すよりつけっぱなしの方が電気料金は安くなります**。夏は積極的にエアコンを使いましょう。

## 3. 令和6年度 第1回まちななかサロンのご案内

テーマ：認知症について～あなたのこと、わたしのこと、認知症のことはじめ～

講師：宮川由香先生（認知症疾患医療センター）

日時：令和6年8月20日（火）14:00～16:00

場所：長崎市役所 2階多目的スペース

内容：認知症の患者とそれを取り巻く人たちが共生する（共に生きる）ためのポイントをお話していただきます。

定員：約100名（一般市民、患者やその家族、医療・介護関係者）

参加費：無料

申込方法：事前に電話・FAX・Eメールにてまちななかラウンジにお申し込みください。（当日、会場でも受け付けます）お気軽にご参加ください。

※第2回まちななかサロン「心不全について」を10月6日（日）に予定しています。

令和6年度 第1回  
**まちななかサロン**

テーマ  
**認知症**について  
～あなたのこと、  
わたしのこと、  
認知症のことはじめ～

講師 宮川由香先生（認知症疾患医療センター）  
日時 令和6年8月20日（火）14時から16時  
場所 長崎市役所（長崎赤色会館4-1）  
2階 多目的スペース（階数12階）  
対象 市民、患者さんやその家族、医療・介護関係者  
参加費 無料 定員 100名  
申込方法 電話・FAX またはEメールでご連絡ください  
※ご連絡ができませんか、お方の名前参加も受け付けます  
※医療や介護に関する相談コーナーも設置しています

長崎中包括ケアまちななかラウンジ  
〒850-0011 長崎市江戸町6-5  
長崎市立中央図書館 2階センタービル  
電話 095-893-6621 FAX 095-826-3021  
Eメール machinnaka@muse.ocn.ne.jp

まちななかサロン FAX申込書	
お名前	
住所	
電話番号	
参加希望	
専門職の方へ、職名と所属先を	



### 長崎市包括ケアまちななかラウンジ

医療・介護の相談受付

在宅医療・介護の連携支援

長崎市江戸町6-5

江戸町センタービル2階

☎ 095-893-6621

FAX 095-826-3021

Eメール machinnaka@muse.ocn.ne.jp

開設時間 月曜日～土曜日

9:00～17:00

（日曜・祝日・年末年始・8月15日はお休み）

