



### 時事寸考

シーダ・ウォーク施設長・医師の吉田です。この春に沖縄で麻疹(はしか)の流行があったことはご記憶の方も多いと思います。きっかけは台湾在住の30歳代男性であることが解っています。3月14日から発熱があったようですが3月17日に国際線で沖縄県へ移動、那覇市内を観光していましたが19日に皮疹が出現したため自ら医療機関を受診して入院。翌20日に麻疹ウイルス遺伝子陽性が判明して確定診断されました。3月29日、この男性と接触歴があった2人の患者が発生、以後1か月間で患者数は65人に達しました。同時期に沖縄を旅行していた名古屋市在住の10代男性も発症しています。

麻疹の発生数は実は近年激減していて、2008年に1万例以上あったものが2009年には732例と急減しました。日本土着タイプの麻疹ウイルスは2010年以降みられていません。近年の麻疹は海外渡航歴のある人や訪日した外国人を起点にした集団発生であり、2016年にも関西国際空港を舞台とした感染がありました。麻疹が好発している地域は少なくありませんから海外からの持ち込み感染を完全に阻止することは不可能でしょう。

麻疹はワクチン接種で予防できる疾患ですが、日本で麻疹ワクチン定期接種の対象となったのは1972年10月1日以降に生まれた方です。ただし、当初はワクチン1回接種であり、免疫が不十分な場合のあることが解っています。また、当時はそもそもワクチンを受けない人も少なくなかったようです。1990年4月2日以降に生まれた方は2回接種の対象となっています(現在は1歳児と小学校入学前、2008~2012年度は中1、高3への2回目の接種が行われました)。



### 車いすを無料で貸出します

- ・車いすを通院に使いたい
- ・自宅に外泊するときに使いたい
- ・旅行するのに使いたい
- ・ケガが治るまでの間、貸してほしい

シーダ・ウォークでは短期間(1カ月まで)車いすを使いたい方に無料貸出をしています。(杉並区の社会福祉協議会の車いす貸出拠点となっています)

当施設のご利用がなくても、高齢者でなくても、杉並区の方であれば貸出できます。

(利用される方もしくはご家族が杉並区の方が対象です。杉並区以外にお住まいの方は、それぞれの自治体の社会福祉協議会にお問い合わせください。)

くわしくはシーダ・ウォーク事務室までご連絡ください。  
(03-5311-6262)



### イベント・コンサート ※内容等、変更となる場合がございます。

- ◆ 6月23日(土) ヴァイオリンとピアノのコンサート  
【田坂修さん他】

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク  
〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9  
TEL.03-5311-6262(代) FAX.03-5311-6180 <http://www.kawakita.or.jp/>  
2018年5月25日発行 vol.132 編集:島田・松本・新井

### 栄養科より今月の一押しメニュー

6月の行事食は6月17日(日) 昼食の「うなぎちらし」です。

「うなぎ」は不飽和脂肪酸の比率が高く、エネルギーが高い。脂質とレチノールが特に豊富。カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2、Eが多い栄養満点のお魚です。そして「枝豆ご飯」旬の食材を取り入れます。また6月下旬からソフトクリーム提供がスタートします!フードのスタッフが各フロアをまわり、皆様にお好みの味を選んでいただいているので少々お時間がかかりますが、夏季限定のおやつです。お楽しみください!



### Cedar Walker で法律相談

毎回、様々なテーマで法律問題を簡単に解説していただくこの連載ですが、今回のテーマは・・・

#### アドバンス・ケア・プランニング

厚生労働省が平成30年3月に「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」を改訂しました。今回のポイントはアドバンス・ケア・プランニングの重要性を強調していることです。

アドバンス・ケア・プランニングとは、人生の最終段階の医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと事前に繰り返し話し合うプロセスのことをいいます。

要するに、もしもの時のために、本人を中心として家族、医療・介護従事者、その他関係者で終末期の医療行為をどこまで求めるか、どのような最期を望むか、また自分が意思決定・意思表示できない時に誰に代理決定をして欲しいかなどについて予め十分に話し合っておきましょうということです。

医療の現場では何らかの医療行為や延命措置をとる際に家族に説明をし、家族から同意を得ることが多くあると思います。しかし、家族だからといって、当然に医療に関する意思決定権限があるわけではありません。意思決定をできるのはあくまでも本人であり、どのような状況においても本人の意思決定を尊重することが重要です。家族がよく同意を求められるのは、家族ならおそらく本人の意思を一番よく知っているだろうという前提があるからです。

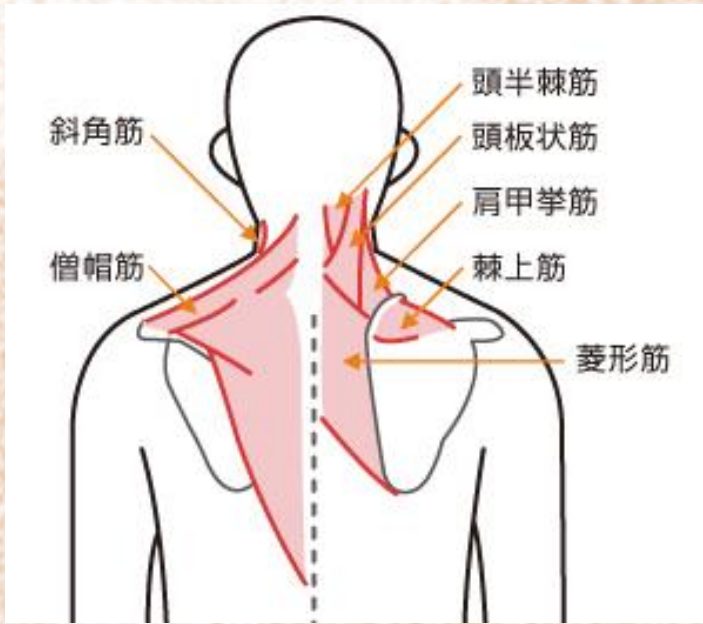
とはいえ、実際は、家族といえども必ずしも人生の最後をどう迎えたいかなど頻りに話すわけではないでしょう。いざという時に積極的な延命処置をとるのか、なるべく自然のままにするのか判断がつかねる、家族も医師も困る、何よりも本人の意思が尊重されていない可能性があるというのはできるだけ避けたいものです。

そこで、厚生労働省は、本人の意思もその時々で変化することを前提に、医療・ケアの方針について繰り返し関係者間で話し合いをし、できる限りその内容を共有しておくことを推奨しているのです。

個人の意思の尊重を実現するためにはこのようなプロセスがとって重要になります。

桜丘法律事務所 弁護士 師子角允彬(ししかど・のぶあき)  
(電話)03-3780-0991 (WEB) <http://www.sakuragaoka.gr.jp>

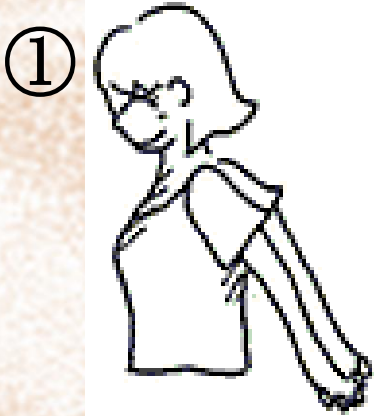
# 肩こり予防のストレッチ体操



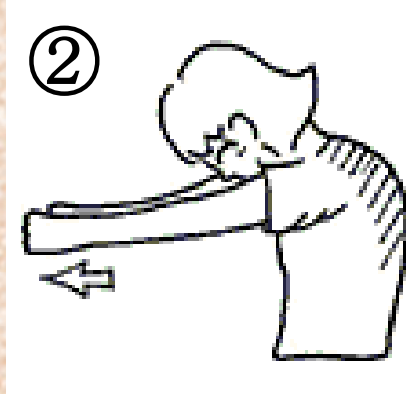
肩・首回りの筋肉は、頭や腕を支える役割があります。

筋肉が硬くなると、血流の障害により頭が重たく感じ、目の疲れやめまいの原因になることもあります。

肩や首回りの筋肉をほぐして、肩こりを予防しましょう！！！！



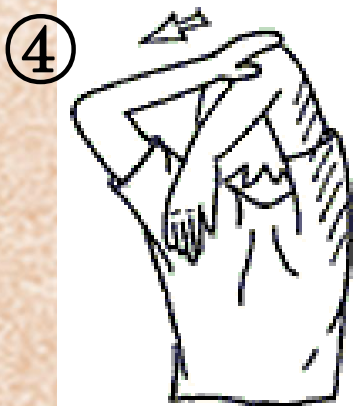
① 両手を後ろで組み胸を大きく開く



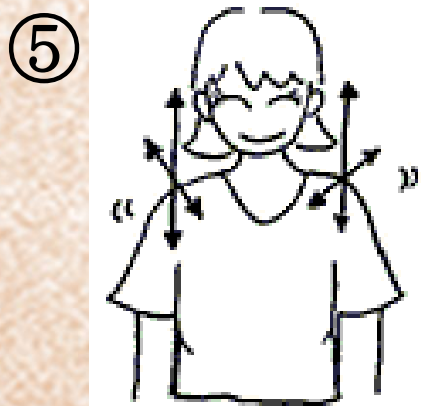
② 胸の前で両手を組み背中を伸ばす



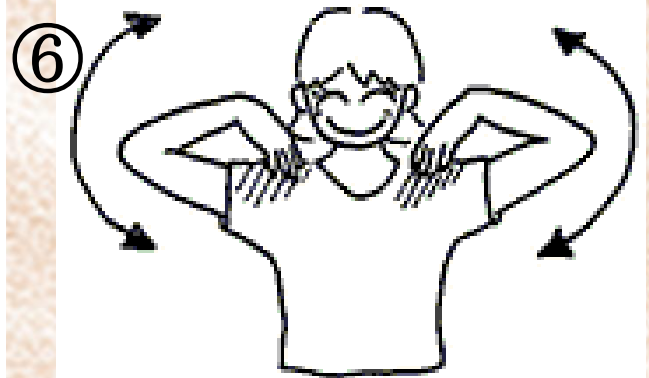
③ 腕を伸ばし反対の腕で引きつける



④ 片方の肘を反対の手でゆっくりと引く



⑤ 両肩を上下・左右に大きく動かす



⑥ 両肩に手をあて前後ゆっくり大きく回す

①～④のストレッチは10～20秒、⑤⑥の体操は各5回、2～3セットを目安に行いましょう。肩や首に痛みのある方は、無理をせず体調に合わせて回数や運動の内容を調整してください。