公立久米島病院だより

3・4月の休診日：毎週日曜・月曜、3/20（金）、4/29（水）

☎985－5555
受付時間／午前8時30分～11時
午後1時～4時

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）について

内科医　**上柴 このみ**

内地の市中病院で出会った印象的な患者さんがおられます。Aさんは、80代男性で間質性肺炎（IP）という未だ治療法のない難病に罹患していました。胃癌・大腸癌術後の非常に明るく前向きな方で、IPの説明を受けた時点で、急変時の蘇生行為や呼吸状態増悪時に人工呼吸器に繋がれることは拒否と決めて家族と考えを共有していました。IPが急性増悪し入院、本人の希望通りに人工呼吸器に繋ぐ事はせず、余命あと数日と思われた為、急いで外国に住む娘を呼び寄せました。オピオイド（麻薬）で苦痛除去し傾眠ながら何とか意思疎通可能な状態で娘とも再会を果たし、ベッドサイドで家族の見守る中穏やかに永眠されました。

状態が悪化した場合、本人が自分の治療方針を伝える事は難しいのが現実です。もしAさんが予め自分の治療方針に対し意思表示できておらず家族が望んだ場合、Aさんは喉に管を入れ（気管挿管）人工呼吸器に繋がれ、恐らくは感染症を繰り返し非常に負担の多い最後の時間を強いられたと思います。1度気管挿管されると回復の場合を除き、途中で中止出来ません。Aさんとご家族が穏やかな日々を実現できたのは、予め〝今後の時間の過ごし方〟を考えていたからで、それが〝アドバンス・ケア・プランニング（ACP）〟です。

ACPは、国際的に普及し始め厚生省も〝人生会議〟という名で提唱している概念です。米国では一定の年齢に達すると、疾患の有無に関わらず全員がACPを行う事を指定した州もあります。具体的には、急変時の蘇生を行うかに限らず・余生をどの様に過ごして生きたいか・望む治療（島内完結か、痛い治療は拒否等）・経口摂取困難時に胃瘻など代替栄養を行うか・代理意思決定者は誰か・お看取りの場所の希望、といった内容で、これを出来たら書面に残します。

ACPは死に対する後ろ向きな考えではなく、「今」をより大切に考え、望む通りに悔いなく生きて行くための、前向きな準備です。この点、本来は若者でも考えておいて良いものです。1度今後の時間の過ごし方についてご家族とお話してみてください。久米島病院は患者様のACPを共有し、地域と協力して実現して行きたいと考えています。

～言葉のチカラシリーズ③～
「声かけが脳を育てる ～励まし言葉のチカラ～」

小児科　**渡邉 幸**

2019年度も最終月。終わりの寂しさと、始まりのワクワクが入り混じった季節ですね。

さっそくですが皆さんは今日、お子さんに何回「すごいね！」「ありがとう！」と、肯定的な声かけをしましたか？では、お子さんに何回「ダメじゃない！」「何やってるの！」と否定的な言葉をかけましたか？「3000万語の格差」（明石書店）という本には、日々の大人の言葉かけが子どもの脳に与える沢山の影響について書かれています。

子どもの「能力」は生まれた時から決まっている訳ではありません。子どもの脳の発達に大きく影響するのは、小さい時に大人（保護者や先生）からかけられる言葉の「数」と「質」です。1日のうち、「しかる言葉」より「励まし言葉」の数が多いほど、子どもの脳の発達は促進され、それが学習や進学や将来の収入にまで影響するというのです。

1）「命令」ではなく「提案」することで、自己コントロール力（前頭葉）が育つ

「早くおもちゃを片付けなさい！」と言う厳しい命令は大脳辺縁系（動物脳）を刺激する。「遊び終わったね。おもちゃどうする？」と穏やかな自分で考えさせる声かけは、前頭葉（人間脳）に働きかける。どちらの方が多いかで、前頭葉の発達には大きな差が出て、その後の実行能力やコントロール力に大きな違いが出る。

2）「結果（能力）」ではなく「姿勢（過程）」を褒める

大人が「お利口だね」「頭いいね」と能力中心にほめていると、子どもは「失敗してはいけない」「お利口でいなければ」と感じる。「頑張ってるね」「できそうだね」と、過程を励まされると、子どもは粘り強くなり、チャレンジする心が育つ。

特に乳幼児期、大人が期待する「お利口さん」とは程遠い男児の多くは、褒められる機会が極めて少なくなる。一方、女児は「状態」を褒められることが多く、挑戦することが苦手になりやすい。何れにしても「過程」を褒め続けることで、子供の能力は格段に伸びていく。

3）大人の固定観念が子どもの能力を決める

周囲の大人が「脳は筋肉のようなもので、知性とスキルは時間をかけて獲得していく」と信じて声かけしていると、子どもの学ぶ意欲は大きく変化し、「努力」する力が伸びて、知性や学力も向上する。一方、この子は「ダメな子」「〇〇出来ない子」と決めつけた言い方をしていると、子どもは「どうせ出来ない」と思い込み、努力せずに諦めることを覚えていく。

冒頭の質問「お子さん」を「パートナー」「部下」に置き換えてみてください。大人も基本的には同じです。まずは1日1回だけでも、励まし言葉を伝えてみましょう。