

健康のいずみ

2024
2
No.602

今号のおもな記事

- 2面…放射線技師がゆく (最終回)
- 3面…暮らしの健康教室
思い出の患者さん
- 4面…時を超えた葉書の主を訪ねて

社会医療法人社団健生会・広報紙
発行●広報委員会
〒190-0022 東京都立川市錦町1-23-25
電話 (042)523-2375 F A X (042)528-2860
URL:https://www.t-kenseikai.jp/
E-mail:izumi@t-kenseikai.jp

2024年2月5日 No.602



エー・シー・ピー ACP ~人生会議~ のすゝめ

人生の最期をどう生きるか?を考える



徹辺牧子さん。事業所全体でACPの学習を進め、今後より多くの利用者さんとの取り組みを予定しています。

「誰に看取られたいか」などの質問が並んでいます。一度、私自身も記入を試みたのですが、なかなか簡単に書けるものではないです。利用者さんとは、冊子の質問をそのまま表現したらいいし、揺れる思いをそのまま表現したらいい。「これから何度でも書き直していけばいい」というスタンスで取り組んでいます。これらの質問を心の中で転がしながら、自分の大切にしているものを考え言葉にし続けていくプロセスこそ、ACPの大切な側面なのではないかと感じています。

— ACPで表明した思いを、人生の最終段階で実現するために、「ご本人を取り巻くケア・医療チームは情報共有をどのように進めていきますか?」

迅速な医療的決断が迫られる急性期医療の現場からは、診療所や介護など「より平穏な生活」の段

— ケアマネジャーとして利用者さんとACPの取り組みをどのように進めていますか?

ケアマネジャーは利用者さんに毎月1回は必ず面会し、体調の変化、生活の困りごと、ご家族との関係の変化など、さまざまな経過を継続的に共有していく存在です。そして、「人生の最終段階でどういったケアや医療を受けたいか」を考えるACPに、利用者さんが取り組むための「息の長い伴走者」になれる職種の1つであると思っています。

ACPという、人生の最終段階の医療として例えば胃瘻を選ぶか、人工呼吸器を装着するか、また自宅で過ごしたいか・施設へ入りたいか、施設へ入りたい

かを選択するというイメージです。しかしここに至る前に大切にしているのは、これまでどういった価値観を持ってきたのか、生活の中で大切にしていたことは何か、家族へどんな思いがあるのか、ご本人が改めて言葉にして、周囲と共有していく作業であると思っています(表)。少し遠回りしながら、「人生の最期をどう生きたいか」を考えるプロセスと捉えています。

冊子を開いてみると、「これまで大切にしてきたこと」「いのちに対する考え方」「どこでどのような介護を受けたいか」

「誰に看取られたいか」などの質問が並んでいます。一度、私自身も記入を試みたのですが、なかなか簡単に書けるものではないです。利用者さんとは、冊子の質問をそのまま表現したらいいし、揺れる思いをそのまま表現したらいい。「これから何度でも書き直していけばいい」というスタンスで取り組んでいます。これらの質問を心の中で転がしながら、自分の大切にしているものを考え言葉にし続けていくプロセスこそ、ACPの大切な側面なのではないかと感じています。

— ケアマネジャーとして利用者さんとACPの取り組みをどのように進めていますか?

ケアマネジャーは利用者さんに毎月1回は必ず面会し、体調の変化、生活の困りごと、ご家族との関係の変化など、さまざまな経過を継続的に共有していく存在です。そして、「人生の最終段階でどういったケアや医療を受けたいか」を考えるACPに、利用者さんが取り組むための「息の長い伴走者」になれる職種の1つであると思っています。

ACPという、人生の最終段階の医療として例えば胃瘻を選ぶか、人工呼吸器を装着するか、また自宅で過ごしたいか・施設へ入りたいか、施設へ入りたい

かを選択するというイメージです。しかしここに至る前に大切にしているのは、これまでどういった価値観を持ってきたのか、生活の中で大切にしていたことは何か、家族へどんな思いがあるのか、ご本人が改めて言葉にして、周囲と共有していく作業であると思っています(表)。少し遠回りしながら、「人生の最期をどう生きたいか」

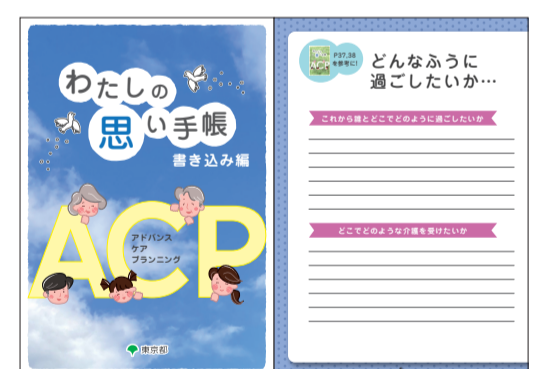
「誰に看取られたいか」などの質問が並んでいます。一度、私自身も記入を試みたのですが、なかなか簡単に書けるものではないです。利用者さんとは、冊子の質問をそのまま表現したらいいし、揺れる思いをそのまま表現したらいい。「これから何度でも書き直していけばいい」というスタンスで取り組んでいます。これらの質問を心の中で転がしながら、自分の大切にしているものを考え言葉にし続けていくプロセスこそ、ACPの大切な側面なのではないかと感じています。

「誰に看取られたいか」などの質問が並んでいます。一度、私自身も記入を試みたのですが、なかなか簡単に書けるものではないです。利用者さんとは、冊子の質問をそのまま表現したらいいし、揺れる思いをそのまま表現したらいい。「これから何度でも書き直していけばいい」というスタンスで取り組んでいます。これらの質問を心の中で転がしながら、自分の大切にしているものを考え言葉にし続けていくプロセスこそ、ACPの大切な側面なのではないかと感じています。

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) という言葉をご存じでしょうか? Advance (事前に) Care (ケアを) Planning (計画する) という意味で、「人生の最終段階にどのようなケアや医療を望むのか」、本人や家族、また介護・医療関係者なども交えて事前に話し合い、表明しておくことを指します。厚生労働省が2018年、「人生会議」という呼称を提案しています。三多摩福祉会の「ケアプランセンターなのはな立川」では、独居の利用者さんを対象に、ACP作成の試みが始まっています。取り組みの中で見えてきたことを、ケアマネジャーの徹辺牧子さんに聞きました。

表「ACP」で話し合ってみようこと例

- ▶ これまで大切にしてきたこと、これから大切にしたいこと
- ▶ 家族や友人など、大切な人への思い
- ▶ 生活に誰かの助けが必要になったとき、どこで・どんな助けをもらって生活したいか
- ▶ 口から食べられなくなったとき、どうしたいか
- ▶ 自分の意思表示が難しくなったとき、あなたの代わりにいろいろな判断をお願いしたい信頼する人は誰か
- ▶ どこで、誰に看取られたいか



図「わたしの思い手帳」(東京都) 東京都保健医療局のホームページより、冊子の無料送付を申し込むことができます(都内のみ対応)。

階で、ACPを考えることを始めてほしいという要望が多く聞かれます。病状が悪化していく場面では、患者本人に「延命措置を望むか」などの確認はためられるし、そもそも本人の意識がすでない場合も多い。どういった最期を望んでいたのか確信が持てないまま、さまざまな選択をしていかざるをえずに家族が苦悩するケースに多く出会います。家族のいない患者さんの場合では、医療現場が苦悩します。胃瘻や人工呼吸器の装着などの判断に迫られた場面では、「少なくとも〇月〇日の時点では、こういう思いを書き残されている、語られている」という事実があれば、もちろんそれがすべてを解決するわけではありませんが、非常に有効な情報になります。本人の思い描いた生き方を全うしてほしいと願う、家族や医療・介護者にとって、ACPで表明された(2面へつづく)

階で、ACPを考えることを始めてほしいという要望が多く聞かれます。病状が悪化していく場面では、患者本人に「延命措置を望むか」などの確認はためられるし、そもそも本人の意識がすでない場合も多い。どういった最期を望んでいたのか確信が持てないまま、さまざまな選択をしていかざるをえずに家族が苦悩するケースに多く出会います。家族のいない患者さんの場合では、医療現場が苦悩します。胃瘻や人工呼吸器の装着などの判断に迫られた場面では、「少なくとも〇月〇日の時点では、こういう思いを書き残されている、語られている」という事実があれば、もちろんそれがすべてを解決するわけではありませんが、非常に有効な情報になります。本人の思い描いた生き方を全うしてほしいと願う、家族や医療・介護者にとって、ACPで表明された(2面へつづく)

階で、ACPを考えることを始めてほしいという要望が多く聞かれます。病状が悪化していく場面では、患者本人に「延命措置を望むか」などの確認はためられるし、そもそも本人の意識がすでない場合も多い。どういった最期を望んでいたのか確信が持てないまま、さまざまな選択をしていかざるをえずに家族が苦悩するケースに多く出会います。家族のいない患者さんの場合では、医療現場が苦悩します。胃瘻や人工呼吸器の装着などの判断に迫られた場面では、「少なくとも〇月〇日の時点では、こういう思いを書き残されている、語られている」という事実があれば、もちろんそれがすべてを解決するわけではありませんが、非常に有効な情報になります。本人の思い描いた生き方を全うしてほしいと願う、家族や医療・介護者にとって、ACPで表明された(2面へつづく)

階で、ACPを考えることを始めてほしいという要望が多く聞かれます。病状が悪化していく場面では、患者本人に「延命措置を望むか」などの確認はためられるし、そもそも本人の意識がすでない場合も多い。どういった最期を望んでいたのか確信が持てないまま、さまざまな選択をしていかざるをえずに家族が苦悩するケースに多く出会います。家族のいない患者さんの場合では、医療現場が苦悩します。胃瘻や人工呼吸器の装着などの判断に迫られた場面では、「少なくとも〇月〇日の時点では、こういう思いを書き残されている、語られている」という事実があれば、もちろんそれがすべてを解決するわけではありませんが、非常に有効な情報になります。本人の思い描いた生き方を全うしてほしいと願う、家族や医療・介護者にとって、ACPで表明された(2面へつづく)

最近実家に帰るたびに80代の母親から「スマホがかしくなった」と言われ、色々教える羽目になっている。スマホなどデジタル機器は親の世代には縁遠いままかと思っていたが、家族や友人との連絡、ニュースなど情報収集、災害時の安否確認などに欠かせないものになった。特に地元老人会ではLINEが便利に使われているようだが、その利用方法や文章・ユアンスの違いからちよつとしたトラブルも起こっていると聞く。今後益々高齢者に拡大していくスマホは様々なコミュニケーションに関わりを持ち、孤独な高齢者を減らし、伴走型支援の一つにもつながる大事なツールになっていくと思う。その一方で使用ルールを知り、友人とのトラブルを回避し、詐欺などの犯罪にあわないようにすることも重要になってくる。またそういったツールを使わない人たちがこぼれ落ちるような世の中になっていかない。今母親からLINEが届いた! 覚えたての絵文字だらけのLINEが...



第45回

[連載]

虎の威を借る人 借らぬ人

風景

立川相互病院の

「維新の会」吉村大阪府知事、関係ないのに大きな顔をしてタイガース、バファローズの優勝パレードに割り込み。関係ないのにパレードに「大阪・関西万博500日前!」とサブタイトルまで押し付け。これがほんとの「虎の威を借るキツネ」。

藤井聡太さんが将棋のタイトル全八冠奪取を達成。それをたたえてキシダ首相が、首相官邸で「総理大臣顕彰」を授与して、これほど滑稽な図はない。誰かど



う考えても、66歳のキシダ文雄さんよりも、21歳の藤井聡太さんのほうが、頭脳の程度も、努力の量もはるかに勝って比ぶべくもない。そもそも将棋のタイトルを一つでも取ることを自体にとつてもない意義があるのであって、それを今さら「顕彰」されて嬉しいわけがない。むしろ、「あの藤井さんに賞を授与するほどボクは偉いんだぞ」と自分の権威づけをはかったというのが本当のところ、いわば「藤井の威を借るマルキシダメ男」。

藤井さんは素直で謙虚だからおとなしく「顕彰」されてく

まず隣の豆腐屋から誉めてもらわねばならぬ」と言つて断固官途につかなかつた。

「功労を認めるから新政府に出任せよ」と勧められても「豆腐屋は豆腐をこしらえて書生は書を読むというの人間あたり前の仕事をしているのだ、その仕事をしているのを政府が誉めるというのなら

第7話 (最終回)

技師長として日々感じること、そして未来の技師像について

【立川相互病院院長・高橋雅哉】

放射線技師がゆく



勤続30年、技師長としての経験も5年になりました。技師長の役割は、職場の運営を管理し、各職員の意見や課題を調整していくことです。しかし、異なる世代や職種間の多様な価値観を橋渡しするのは容易ではありません。技師長になってから、さまざまな職員を見てきました。それぞれが異なる価値観をもっており、どういった選択が正しいのか迷うことがあります。特に異なる世代や職種の価値観の調整は大変ですが、その分、対処や指導に明確な説明や根拠を示せたときは大きな達成感を感じます。

例えば、放射線技師の業務では撮影の他に、機械や装置の日常点検も行いますが、その手順や内容においても意見が分かれることがあります。こういったとき、関係者との話し合いを通じて、業務負担や把握しやすい作業内容、やり忘れのないタイミングなどを根拠まで追求し調整することで、周知と徹底にうまくつなげられたときは素直に喜んでいきます。

放射線技師の仕事も現在、AIの技術進歩、普及が顕著です。AIは医療画像の異常所見の拾い上げに留まらず、適切なX線撮影条件の設定まで行うようになってきています。噂では、技師の撮影間違いを事前検出するシステムまで開発されつつあるとか…。しかしAIはあくまで機械であり、医療者をサポートするにすぎません。医療者がAIの作業を監視し管理する視点が今後ますます重要になると考えています。未来の技師像として、「AIの特性を理解し、使いこなす技師」が今後求められるでしょう。

医療は技術進歩に支えられており、放射線技師はその最前線で機器の進化を目の当たりにできる職種です。この仕事の魅力は技術の進歩に常に触れ、新しいことに取り組めることだと考えています。

「一面からつづく」と思い、例えばわれわれケアマネジャーが書き留めた患者さんの言葉を、いざ入院や延命措置の選択という場面で、カルテなどを通じて医療チームへ伝えられるシステムが将来的にできたらいいと思います。

— ACPに向き合うためのアドバイスはありますか？

この冊子はあくまでツールの一つです。家族で話し合ってみる、介護や医療者に話してみる、さまざまな方法があると思います。健康に暮らしている中で「そういう決断は」と感じるのは当然です。しかしだからこそ、例えば年に一度お正月にACPを話し合つて、書き直したり書き足したりしてみるのはどうでしょうか。なかなか家族でも話しづらい話題であるから、そういう年頭の行事にしてしまふ。結論は何度でも書き直してください。考え、思いを伝え合うプロセスこそ重要だと思います。

診療所でもACPの取り組みが始まっています…

▶谷保駅前相互診療所

谷尾朋代師長は、ある思いをもって一昨年、立川相互病院から谷保駅前診療所に赴任しました。急性期医療の現場では、本人に意思確認できないまま救命措置を行わざるをえないケースに数多く出会いました。谷尾師長は「命は救われたものの、人工呼吸器から離脱することができず、話すことも家に帰ることもできなくなってしまった。これは、本当に本人が望んだ状態なのだろうか?と、家族も私たち医療者も悩む場面がありました。突然の事態に備え、本人の意向を反映させた選択をするために、急性期に至る前の診療所でACPを多くの人に伝え、一緒に取り組みたいという思いを強くしました」と話します。谷尾師長は今、友の会での学習会など、地域に向けてACPの大切さを訴える活動をいきいきと進めています。



谷尾師長

▶大南ファミリークリニック

大南ファミリークリニックでは、2022年からおもに訪問診療の患者さんを対象に「医療・ケアについてのもしも手帳」という人生の最終段階での医療の希望を書き込める冊子を配布しています。

上原沙野科師長は「現状は冊子の紹介の段階。実際に書き込んで提示して下さる方はまだ1割に満たないほどです。人生の最終段階でのケアや医療の選択を迫られるとき、ご本人の意向が書面に示されていれば、選択への大きなヒントになります。漠然とした希望でいいのです。日常診療の中で医療者に、思いや希望、疑問などどんどん投げかけてほしいです。それが冊子を配るわれわれの思いです」と話します。



上原師長

暮らしの健康教室 82

福島早織・保健師



1月下旬から2月上旬は1年間でもっとも気温が低い時期です。身体が冷えてしまつと血行が悪くなり、肩こりや頭痛、だるさなどさまざまな不調の原因となります。

40℃程度のお湯に10分を目安に

お風呂は湯船につかると、全身を温めるようにしましょう。ただし42℃以上の湯につかると交感神経が優位となつて血管が収縮し、



図 身体を温める食品

身体を温めて元気な冬に

血行を改善する生活習慣を心がけよう

手足に血流が回らなくなつてしまいます。身体は表面は一時的に温まりますが、身体全体を温めることができていないため、時間が経つと身体は冷えてしまいます。

身体を温める食べ物や服装

身体を温める食べ物や服装

身体を温めたい場合は40℃程度のお湯に最低でも10分はつかるとよいです。できればふくらはぎまで、難しければ足首まで、つかりましょう。

身体を冷やさない服装にするのも大切です。首や手首・足首は、温めることで身体全体を温めることができます。マフラーや手袋、靴下などで温めるようにしましょう。ストレッチやマッサージで血流を改善するのも効果的です。

筋肉の衰えは冷えにつながる

筋肉の衰えも冷えの原因となります。特にふくらはぎの筋力が低下すると血液が心臓に戻りにくくなり、より冷えやすくなります。かかとやつま先の上げ下ろしや、ふくらはぎのストレッチがお勧めです。手先や足先の冷えを解消したい場合は、腕を大きく回したり、手や足をぶらぶらとゆすったりすると手先や足先に血液をめぐらせることができます。

身体の中と外から寒さ対策を行い、冬を元気に過ごしましょう。

思い出の患者さん

第6回

「頑張り」はきっと誰かが見守ってくれている

南谷 明 (立川相互病院医事課)



私は、健生会事務として入社し6年ほど経過した頃、旧立川相互病院医事課で

4階南病棟(整形外科・泌尿器科)を受け持っていました。当時は紙カルテから電子カルテへの切り替えの準備が始まった頃で、てんやわんやの日々であったと

記憶しています。

ある日、翌日に退院を控えた男性患者さんに概算書をお渡しするため病室に向かいました。数分程度で終わる予定でしたが、質問ラッシュとなりなかなか終わりません。私はどうにかこの患者さんにご納得いただき、明日の退院を迎えてもらいたいと必死でした。西陽の差す窓際で汗だくになりながら、ようやくご納得いただけただけ頃には1

時間が経過してしました。この間同室の患者さんにもご迷惑でないか心配でなりませんでした。

数日後同じ病室を訪れた際、1人の患者さんに呼び止められました。「あんなこの間大変だったなあ。よくやったよ。俺は感心したんだよ」その方は70代の前立腺癌の患者さんでした。聞けば先日のやりとりの一部始終を見ていらつしたとのことでした。私はそれまで、事務の仕事は患者さんに

3年間続きました。そして異動後しばらくして永眠されたことを知りました。

あれから随分と時間が経ちましたが、今でも私の仕事へのモチベーションとして鮮明に心に残っています。

毎日いろいろありますが、職員の方々の頑張りのおかげで誰かが見えています。このエピソードが少しでも今を共に働く皆さんへのエールになれば嬉しいです。



【連載】

に関するエトセトラ

薬 Q&A



Q10 新型コロナウイルス感染症が5類に移行しました。今後は、新型コロナウイルスワクチン接種について、どのように対処したらいいのでしょうか？



答える人 伊藤 成美 (立川相互病院薬剤部)

▶新型コロナウイルスワクチンの自己負担なし接種の延長

新型コロナウイルスワクチンは2021年2月14日に承認されました。2月17日より医療従事者への接種が開始されて以降、高齢者・小児・健常者と対象が拡大されてきました。

2023年度の厚生労働省の会議では、重症者を減らすことを目指すすべての方へ接種する機会を確保していくことが目標とされています。その結果、自己負担なしでの接種期間を2024年3月まで継続することが決定しています。

2024年4月以降は、季節性インフルエンザと同様に費用は一部自己負担となり、厚生労働省が最大で7,000円程度になる方針を示しています。自己負担額は自治体が独自に補助をした場合、減額されることもあるため、お住いの地域の情報を確認してください。

▶今後の追加接種での注意点

今まではすべての方にワクチン接種の努力義務がありましたが、2023年9月より重症化リスクの高い高齢者(65歳以上)や基礎疾患がある方に絞られました。接種6か月後における肺炎等の予防効果は重症患者で50%に低下することが示されており、今後は特に65歳以上の方、心臓・腎臓・肝臓・呼吸器の病気等がある方は重症化リスクが高いため、追加接種が推奨されます。

ワクチン接種による感染・発症予防効果は2~3か月程度、重症化予防効果は1年以上一定程度持続することが示されています。流行株に合わせた追加接種とともに重症化リスクを正しく評価して追加接種を決める必要があります。患者さん個々により重症化リスクは異なるため、追加接種希望の場合はかかりつけ医に相談しましょう。

追加接種する場合はワクチンの製造社によって接種間隔が異なるため注意が必要です(例:ファイザー社・モデルナ社は3か月以上、武田社は6か月以上)。



立川相互
ふれあいクリニック
看護師

今月の人
ながさわ
長沢
じゅん
純子

3年前に透析看護認定の資格を取得し、現在は2階内科外来に勤務しています。一般内科の診療サポートと、慢性腎不全（CKD）患者さん向けに“そらまめ通信”発行や腎臓病教室の開催、CKD看護面談などを行っています。さまざまな患者さんの思いに寄り添い、その人らしく療養生活を送れるようなケアを心がけています。



透析看護認定の資格を生かしたケアを



立川市在住の高橋やすふさんからの投稿葉書に編集部スタッフの目はいつも釘付けになります。1972年「第27回国民体育大会記念」の7円葉書に、1964年の5円の記念切手…まるで「時を超えて届けられる葉書」です。そしてユーモアあふれる文章が添えられています。高橋さんをご自宅に訪ね、古い切手や葉書の秘密をうかがいました。

元気な85歳！高橋さんインタビュー

時を超えた葉書の主を訪ねて



葉書を手に高橋さん。これまで、献血を148回、富士山登山9回などのすごいエピソードの持ち主です。

今85歳です。大きな病気をしたことがないのが一番の自慢です。古い葉書や切手は、16年前に他界した主人がコレクションしていたもの。使い切れるかしらというくらいあるんです。あちこちに投稿したり、北海道に住

む看護師をしている娘と手紙のやりとりをしたり。私も娘も手紙を書くのが大好き。私たちのそういう趣味を、主人の残した切手が支えているんです。

新しいことを一つ始めよう！

主人も私も立川の出身です。当時はみんな貧しかった。主人は12人兄弟で、食べるのに精一杯だったけれど、夜学の高校に行かせてもらった。歴史が大好きで、エンジニアとして働き始めてから

も、たくさん本を読んでいた。その本を置いていたのがこの部屋です。今は私の書齋として使っています。主人が亡くなったとき、これからどうするかを考えて、何か新しいことを一つ始めようとパソコンを買いました。毎朝、娘とメールをします。娘「今日も美しい青空です」私「今日は、〇〇教室に行ってきた」娘「新しい経験はいくつになっても勉強になります」、そんなやりとりが何よりの

楽しみです。常に動いていないとられない性分

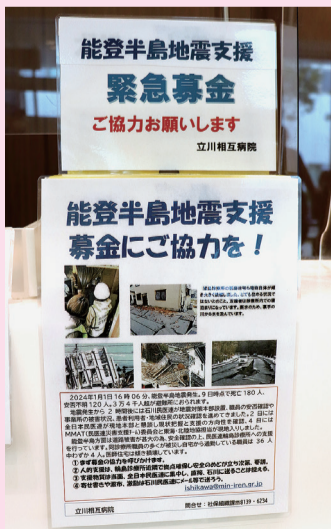
今は息子と2人暮らしです。毎日、夜7時半に寝て、朝は5時過ぎに起きて犬の散歩に行きます。15歳から始めたバレエボールに今も毎週通っています。地域の老人会のサークル活動や公園の掃除当番など、毎日何かしら用事があつて忙しいんですよ。家の中や庭仕事など、時間を作っては片付けています。常に動いていないとい



能登半島地震支援にご協力ください！

2024年1月1日16時6分、能登半島地震発生。1月20日時点で、死者232人、そして約1万5千人の方々が避難所におられます。地震発生から2時間後には、石川民医連が地震対策本部を設置し、職員や事業所も多く被災するなかで、医療活動を行っています。1月4日には、全日本民医連よりMMAT（民医連災害支援チーム）などが現地入りし、救援活動を開始しています。健生会では現在、震災被害支援のための緊急募金を行っています。全日本民医連を通じて、現地に届けられます。各事業所の窓口にも、募金箱を設置しておりますので、是非ご協力ください。

立川相互病院窓口の募金箱



今後、能登地方への支援は長期化が予想されますが、被災した一人ひとりに寄り添いながら、さまざまな救援活動を行っていく決意です。（石川民医連事務局・角田進さんより）



立川相互病院スタッフが、現地で奮闘する石川民医連職員に向けた激励メッセージを送りました。

心に持ち続ける言葉

「がんばった、生きてるだけで金メダル」これは難病になった井上ます子さんという切り絵作家が書いた、私の好きな言葉です。私の人生

でも嬉しいなあ、葉書を見て、話を聞きたいです。今、毎日が楽しいですよ。

られない性分なのかもしれません。

もつらいこともいっぱいあったけれど、そのたびにこの言葉を思い出して、心を奮い立たせてきました。今、毎日が楽しいですよ。

Word search grid with letters and symbols.

A B C D E F G H I
ニ ッ コ ウ ナ キ リ ユ ウ

正解者の中から抽選のうえ10人に500円分の図書カードを贈呈します。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

ときどき掲載の

編集後記

この冬92歳になる義母の一人暮らしがいよいよ限界となりました。大好きな軽井沢で、煙草を吹かし野良猫たちと暮らす生活も、体力の衰えと寒さには勝てませんでした。息子たちは急な施設探しに年明け早々の入居と、てんてこ舞いのお正月となりました。そして入居契約の当日、施設側から提示された書類が「急変時対応についての確認書」でした。延命措置を“する・しない”での署名を求められました。突然の意思確認にとまどい、書類はいったん持ち帰ることにしました。日頃からどう生きたいか、最期をどう迎えたいかを話しておくことが、本人にも身内にも悔いが残らないことにつながると痛感しました。本号で取り上げたように、健生会ではACPの考え方を日常の医療・介護の現場で生かす取り組みが始まっています。しかし、ACPの主人公は患者・利用者やその家族で、私たち自身が自分事と捉え学習し話しあうことが大事だと感じています。今後も、ACPを取り上げていきます。（M・W）

受付時間：午前 8:30～11:00/午後 12:30～15:30 (土曜 8:30～11:00)
 〒190-8578 立川市緑町4-1 総合受付 TEL 0570-052585 (ナビダイヤル)
 (電話予約) 平日9:00～17:00/土曜9:00～12:00
 救急指定病院/産婦人科、眼科は予約優先です。

総合病院 立川相互病院

立川相互病院 検索

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
産婦人科 *印は妊婦健診	*長坂 張 池田哲	池田麗 黒田	*池田哲 佐藤 長坂		*張 佐藤 池田哲	黒田	*古明地 長坂 池田麗	エコー外来 (輪番・予)	*池田麗 張 古明地	産後検診 (輪番・予)	輪番	
眼科	大久保 横佐古	大久保	横佐古		大久保 矢野	大久保 矢野	大久保 横佐古	大久保	大久保 横佐古	月2回 (不定期)★	月2回 (不定期)★	
紹介外来内科	循環器内科 輪番(予)		総合診療科輪番 (予) 循環器内科輪番(予)		循環器内科 輪番(予)		循環器内科 輪番(予)		腎臓内科輪番(予) 糖・代謝内科輪番(予) 循環器内科輪番(予)	★詳しい日程は、 外来にお問い合わせください。		
脳神経外科	安部(予)		佐々木(予)				安部(予)			※新型コロナ感染症対策のため、一部外来業務縮小を行っております。 ご理解とまいまばらくのご協力をお願い申し上げます。 業務再開時期につきましては、当院のホームページにてご報告させていただきます。		
肩関節・スポーツ 紹介外来							守重(予)					

健生会ふれあい相互病院

受付時間：午前8:30～11:00/午後13:00～15:30
 〒190-0022 立川市錦町1-16-15 TEL 042-512-8720
 (電話予約) 平日9:00～17:00/土曜9:00～12:00

	月			火		水			木		金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
精神科	永井	永井		小林義	小林義	永井	永井		永井	永井	永井				輪番
泌尿器科	李	西村 (14:00～)		李		栗田	栗田 (予)		李	西村 (14:00～)	一ノ瀬 (予)			森川	
透析室	○		○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○
訪問診療	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○			

※泌尿器科は予約優先です。精神科は現在新規の予約を受けておりません。完全予約制です。

2月 外来診療表

立川相互ふれあいクリニック

受付時間：午前8:30～11:00/午後13:00～15:30/夜間16:30～19:00 診察開始時間：午前9:00～ /午後13:30～ /夜間17:00～
 (予約センター) 月～金8:30～17:00/土8:30～12:00
 〒190-0022 立川市錦町1-23-4 TEL 042-524-1371 夜間外来ではできない検査もあります。内科専門外来、婦人科、健康管理センターは予約制です。

※ふれあいクリニック健康管理センターは、予約が必要です。

		月		火			水			木			金		土
		午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
2階	内科	初診	花田徹 中西里 清水 奥野衆	花田徹 原田 松井	花田徹 松井 平野史	花田徹 福田 小林凡	福田	塚田①③⑤ 岩間②④ 神崎 藤井 福永	島田 南條 青柳 野口①③ 堀江②④	藤井 高 水谷	森	森	吉田 田川 交代医師	原田 吉田 清水	平野光① 花田① 深見①③⑤ 下園②④ 奥泉②④ 青柳②④ 大林③ 津村③ 小林凡⑤ 頭山⑤
		予約	(内)藤井 (呼)土屋 (腎)小川亜	(呼)草島 (リウ)片岡 (神)横山	(呼)阿部 (呼)山田秀 (呼)草島 (呼)唐沢 (腎)小泉博②④	(呼)阿部 (消)野澤 (腎)小泉博 ②④	(呼)阿部 (呼)草島② (消)橋本③ (腎)小泉博②④ (腎)鈴木①③ (腎)大石②④⑤	(内)豊原 (内)島田 (呼)禁土屋 (消)松井 (消)菅澤 (神)濱田	(内)豊原②除く (消)田中 (神)濱田 (腎)神田 (リウ)高橋①③ (リウ)加藤②④	(内)安川 (内)小泉豪①③ (呼)草島 (呼)阿部 (呼)土屋 (腎)鈴木	(内)安川 (内)赤間 (呼)土屋 (腎)鈴木	(呼)草島 (呼)阿部 (呼)土屋 (消)松井	(内)大谷①③⑤ (呼)下浦 (消)谷口 (消)松井 (腎)大石 (神)志知 (呼)草島②④	(内)大谷①③⑤ (呼)下浦 (神)久保田 (神)志知②④	(呼)桑③ (呼)草島③ (呼)丹内③ (呼)佐藤亮③
	耳鼻咽喉科	高橋		小山	難聴外来(予)		今泉		森	難聴外来(予)②④		新橋			輪番
3階	内科	予約	(糖・代)宮城 (糖・代)榎山 (糖・代)青柳	(糖・代)榎山 (糖・代)山崎英 (糖・代)阿部太 (内分)交代医師	(内)新井隆 (循)田村 (糖・代)寺師 (糖・代)榎山②除く (糖・代)澁谷	(循)井上 (循)稲葉	(循)田村①③ (循)新藤 (循)立石 (糖・代)榎山⑤除く	(循)田村①③ (糖・代)榎山⑤除く (リハ)山田智①③⑤	(循)田村 (循)戸田慧 (糖・代)榎山 (糖・代)白川 (糖・代)阿部太	(循)大塚 (循)岡部	(循)田村 (糖・代)寺師 (糖・代)榎山	(糖・代)榎山 (糖・代)寺師 (糖・代)宮城 (糖・代)山崎英	(糖・代)榎山 (糖・代)宮城 (糖・代)青木 (糖・代)寺師 (心外)新野①③	(糖・代)宮城①③ (糖・代)榎山②④ (糖・代)山口⑤除く	
4階	外科	一般	戸田匠	戸田匠(予)	若田 中島		高橋雅 秋山 新堰(予)		新堰 蜂須賀 児嶋		高橋雅 ※夜間外科は2階	一沢 中本 中島 松本 一沢(予)			
	皮膚科	尾立 古茶 古茶		尾立 廣瀬	廣瀬		廣瀬 古茶		澤田 交代医師			尾立 廣瀬 古茶	尾立 廣瀬 古茶	尾立①②③④ 廣瀬①②⑤ 古茶②④⑤	
5階	整形外科	日野出 河野 本橋		向山 山口 辻井			河原①③⑤(予) 浅井②④(予) 伊佐治(予)	※整形外科・水曜日は、 予約制になりました	黒木 山崎 杉原		長坂(予)①③⑤ 張(予)②④		向山 足田 増田	伊佐治 王 江口①③(予)	
	婦人科(予約制)		佐藤(予)												
	健康管理センター(予約制)	安田行(予)		青木(予)			石戸(予)		石戸(予)			石戸(予)		青木(予)	
	訪問診療	草島	赤間				草島②④	山田智②④	矢野①③	矢野②④		清水	青柳①③ 草島②④		

子ども診療所

受付時間：午前8:45～11:00/午後13:15～16:00
 夜間16:45～19:00
 〒190-0022 立川市錦町1-23-5 1階
 TEL 042-525-6555 FAX 042-525-6556
 要予約＝専門外来(042-525-6555)、
 乳児健診・予防接種
 (ネット予約または042-548-7767(24時間対応))
 ※毎月第4水曜日の午後は休診となります。

	月		火		水		木			金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前
一般外来	○		○		○		○		要予約	○	○	○
専門外来	相談	おしっこ 外来	代謝	代謝②	相談	代謝	相談	循環器②④ 相談	相談②④			
予防接種		○		○		○		○	○			○
乳児健診		○		○		○		○				
訪問診療	①③											

立川 子ども診療所 検索

あきしま相互病院

(医療療養型病院110床、訪問診療)

〒196-0035 昭島市もくせいの杜2-2-1
 TEL 042-500-2077 FAX 042-500-2078

※ショートステイ、長期の入院に応じます。ご相談下さい。
 一般外来は行っていません。

※往診(訪問診療)を受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

医療機関内では、これまでどおり、マスクの着用をお願いいたします。

略号

- (循)循環器
- (心)心臓
- (神)神経
- (呼)呼吸器
- (塵肺)じん肺
- (消)消化器
- (肝)肝臓
- (腎)腎臓
- (糖)糖尿病
- (血)血液
- (内代)内分・代謝
- (リハ)リハビリ
- (リウ)リウマチ
- (甲)甲状腺
- (代)代謝
- (ペ)ペースメーカー
- (内)一般内科
- (更)更年期
- (アル)アルコール
- (呼外)呼吸器外科
- (CF)大腸内視鏡検査
- (GF)上部(胃)内視鏡検査
- (禁)禁煙
- ◎診療
- (予)予約
- 内の数字は該当週(輪番)＝交代制お問い合わせください。

昭島相互診療所

診療科目：内科 受付時間：午前8:45～12:00/午後13:30～16:00
〒196-0031昭島市福島町908-17
TEL 042-545-2712 FAX 042-545-8825

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours and staff names.

大南ファミリークリニック

診療科目：内科・小児科
受付時間：午前8:45～12:00/午後(予約)14:00～16:00/
夜間(木)17:00～19:00 〒208-0013 武蔵村山市大南2-1-8
TEL 042-590-0373 FAX 042-590-5700

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 4 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff names.

国分寺ひかり診療所

診療科目：内科
受付時間：午前8:45～11:30/午後 往診
〒185-0034 国分寺市光町3-13-34 TEL 042-573-4011 FAX 042-573-4039

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours and staff names.

※コロナワクチンなどの予防接種も実施中です。ご予約のお電話をお待ちしております。

羽村相互診療所

診療科目：内科・小児科
受付時間：午前8:30～12:00/夜間17:00～20:00
〒205-0023 羽村市神明台1-30-5 TEL 042-554-5420 FAX 042-555-3151

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing clinic hours and staff names.

※透析診療(予約制)：昼間透析月～土、準夜透析月・水・金
※2/1(木)は電子カルテ入れ替えのため、外来休診となります。

日野台診療所

診療科目：内科・小児科
受付時間：午前8:45～11:30/午後13:45～16:00
〒191-0003日野市日野台4-26-16 TEL 042-581-6175 FAX 042-581-4070

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours and staff names.

府中診療所

診療科目：内科・循環器科・代謝科・整形外科
受付時間：午前8:40～12:00/午後13:30～16:00
〒183-0055 府中市府中町1-13-3 TEL 042-365-0321 FAX 042-365-0323

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours and staff names.

※2024年2月より、月曜日午後の外来は終了いたしました。

谷保駅前相互診療所

診療科目：内科
受付時間：午前 8:45～12:00/午後 往診
〒186-0003 国立市富士見台1-17-36 TEL 042-576-3896 FAX 042-571-6657

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours and staff names.

すながわ相互診療所

透析診療(予約制)：昼間透析 月～土/準夜透析 月・水・金
〒190-0002 立川市幸町5-9-2 TEL 042-538-1502 FAX 042-534-0372

八王子共立診療所

診療科目：内科・呼吸器内科・糖尿病内科・整形外科
受付時間：午前8:45～12:00/午後14:00～16:30
〒192-0082 八王子市東町2-3八王子共立ビル1階
TEL 042-639-7621 FAX 042-643-1115

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours and staff names.

ながふさ共立診療所

診療科目：内科・整形外科・小児科
受付時間：午前8:50～12:00/午後13:45～16:30
〒193-0824 八王子市長房町1462-5 TEL 042-664-1005 FAX 042-664-6037

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours and staff names.

多摩みなみクリニック

診療科目：内科・呼吸器内科・整形外科 (予約制)
受付時間：午前8:45～12:00/午後13:30～16:30
〒206-0025 多摩市永山1-7-8 TEL 042-311-4415 FAX 042-389-4044

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours and staff names.

相互歯科

診療科目：歯科・小児歯科・矯正歯科
急患受付時間：午前8:45～12:00/午後13:45～16:30/夜間16:45～19:00
(急患の方はまずはお電話にてご連絡ください)
〒190-0022 立川市錦町1-17-10 TEL 042-525-6480 FAX 042-522-0348

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing dental clinic hours.

相互歯科地域口腔保健センター訪問診療部(電話080-3384-3575)

けんせい歯科

診療科目：歯科・小児歯科・矯正歯科
〒192-0082 八王子市東町2-3 八王子共立ビル4F
TEL 042-646-8883 FAX 042-646-8805

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間) showing dental clinic hours.

往診(訪問診療)は、診療所・歯科診療所で受け付けています。

訪問看護ステーション

いずれも午前9時～午後5時まで、FAXは24時間受け付けます

- List of home nursing stations with names and contact info: 健生会にしき, 健生会東中神, 健生会さかえ, 健生会緑が丘, 健生会しんまち, 健生会ひのだい, 健生会日吉町, 健生会にしたま, 健生会きょうりつ.

介護相談・ケアプランの作成

- List of care plan services: 健生会ケアプランセンター昭島, 健生会ケアプランセンター国分寺, 健生会ケアプランセンター羽村, 健生会ケアプランセンター日野, ケアプランセンターなのはな立川, ケアプランセンターいきいき.

地域包括支援センター

- List of community support centers: 府中市地域包括支援センターしんまち, 国分寺地域包括支援センターひかり.

デイサービス

- List of day services: 健生会デイサービスセンターたんぼぼ (八王子).