

A:アドバンス  
C:ケア  
P:プランニング

# 『人生会議』 について

# ピー・アンド・エス TOPICS



発行元: (株)ピー・アンド・エス  
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

『人生会議 (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)』とは…  
人生の最終段階 (末期がん・脳血管疾患の後遺症・老衰などにより、回復の見込みがなく死期が近い状態) において、自分自身の意思に沿った医療やケアについて前もって考え、ご家族等や医療・介護従事者と繰り返し話し合うこと。

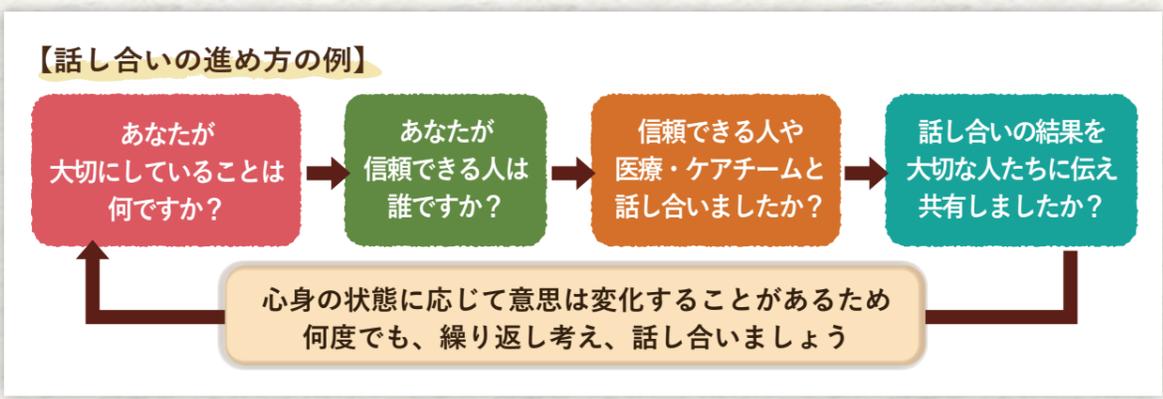
国の調査(※1)では、国民(医療・介護従事者以外)の57.3%が人生会議を行うことに「賛成」と答えています。人生会議の認知度について「よく知っている」と回答したのは5.9%でした。また、実際に行動に移す方はさらに少ないのが現状です。

誰でも、いつでも、命に係わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えることが出来なくなると言われています(※2)。  
どこで、どのような医療・ケアを望むかなど、自分自身が大切にしていることや望んでいることを、周囲の信頼する人たちや医療・介護従事者と話し合い、共有しておくことがとても大切です。

厚生労働省ホームページ  
「人生会議してみませんか」  
QRコード



体の状態やその時の環境によって気持ちは変わるものなので、自分で決めた方針を変更しても問題ありません。また、医療や介護に関して分からないことがある時は、関わっている医療・介護従事者を頼って自分の疑問が解決するように質問し、繰り返し考えて、話し合い、共有していきましょう。



気軽に『人生会議』を体験できるように、医療・介護従事者が作ったカードゲームも様々ありますので、ぜひインターネットで「人生会議 カードゲーム」で検索してみてください。毎年11月30日(いい看取り・看取られ)は「人生会議の日」とされています。人生の最終段階における医療・ケアについて考えてみませんか？

参考: 厚生労働省HP「人生会議」してみませんか  
※1: 令和4年度人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書 ※2: 人生会議普及・啓発リーフレット

# 歯と栄養の関係について

11月8日は「いい歯の日」です。皆さんは「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」をご存知ですか? 「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

歯の本数が減って噛む力が衰えると、噛んで飲み込めるものに制限がかかり、食欲の低下につながります。そのため栄養が偏り、やせて筋肉が落ちたり、免疫力が低下したりと、全身の健康面にも影響が出てしまいます。  
歯を失う原因の1位は歯周病(37%)、2位は虫歯(29%)です。定期的な歯科受診とともに、歯の健康に関わる栄養素が不足しないように食事にも気を付けましょう。

## 【歯の健康に関わる栄養素とおすすめの食品】

### カルシウム

歯を強くする働き



乳製品  
小魚など

### ビタミンD

カルシウムの吸収を促進する働き



干しいたけ  
鮭・きくらげなど

ビタミンDは食品からの摂取だけでなく、紫外線を浴びることで体内でも作られます

### ビタミンC

歯周病の予防や、歯茎を健康に保つ働き



いちご  
キウイ  
パプリカなど

ゴールデンキウイは1個で1日に必要なビタミンCが摂れます!  
・1個あたり(可食部100g)のビタミンC含有量…140mg  
(成人の摂取推奨量…1日あたり100mg(※3))

## ～お口に関するアンケート結果報告～

当薬局グループでは、今年の7～8月に健康相談会を実施しました。その際、ご参加くださった102名の方に「お口に関するアンケート」を行い、ご回答いただきました。主な回答結果は以下の通りです。

### 歯科医院で定期的にお口の中の状態を診てもらっていますか?

・はい(63%) ・いいえ(37%) …最も多かったのは半年に1回受診で45%

### ご自身の歯の本数は20本以上ありますか?

・はい(73%) ・いいえ(27%)

### 食事はバランスよく食べていますか?

・そう思う(43%) ・少し思う(42%) ・いいえ(15%)

### 果物や野菜は毎日食べますか?

・はい(78%) ・時々(22%) ・いいえ(0%)

今回のアンケートでは「普段から定期的な歯科検診とバランスの良い食事を心がけている方」「20本以上の歯を維持している方」が多いことが分かりました。皆様ご自身はいかがでしょう?

回答者102人内訳  
・30代以下…14人  
・40代…19人・50代…12人  
・60代…23人・70代…20人  
・80代…14人  
ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

いつまでも健康で、おいしく楽しく食事をするためにも、歯の健康はとても大切です。日々のバランスの良いケアで「8020」を目指しましょう。 参考: 日本歯科医師会 / 厚生労働省 e-ヘルスネット ※3: 日本人の食事摂取基準2020

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。