



今月は看護部が担当いたします！

## 「人生会議」してみませんか？

### 人生会議とは？

「人生会議」は、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称で、“もし・・・も”の時のために、自分が望む医療やケアについて、前もって自らで考え、周りの人と話し合い、共有することです。共有することで、誰にでも起こりうる病気やケガに備えて、事前に自分の意思を表明しておくことで、最期まで自分らしく、後悔のない人生を送るための取り組みです。

### 「終活」と「人生会議（ACP）」の違い

「終活」とは、「自らの人生の終わりに向けた活動」の略語で自分が亡くなった際の葬儀、お墓、遺言の準備や、財産相続、身の回りの生前整理などを行うことを指します。最期の日を迎えるための準備を自分で行うというイメージですが、「ACP」は人生“会議”ですから、最期の日のために他の人と話し合っておくというイメージになります。

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、あなた自身の心や身体の状態に応じて、人生の最期まで自分らしく生きるために、そして、家族や身の回りの人が戸惑わないために、あなたの周りの人たちと一緒に、**人生の最終段階の医療やケアについて話し合っ、考えを共有しておくことです。**

裏面の例を参考に一度ご家族や身近な方とお話ししてみてもいかがでしょうか？



vol.61/6月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



病院公式SNSもご登録ください😊

## 今月のひとさら

### オクラとツナのワサビ和え



今月の担当：管理栄養士 大槻 瑠夏

今回は、オクラとツナのワサビ和えをご紹介します！

オクラの嬉しい効果については、裏面の豆知識にてご紹介いたします♪

#### 材料（2人分）

- ・ツナ缶（オイル漬け） 一缶
- ・オクラ 7本（100g）

#### ドレッシング

- ・醤油 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・わさび 小さじ1/2

#### 作り方

- ①オクラは塩をまぶし、まな板にこすりつけるようにして転がす。
  - ②沸騰した鍋にオクラを入れ、1分ほど茹でて水気を切る。水にさらし粗熱を取ってまた水気を切る。ヘタを少し切り落としてガクを取り除き、5mm幅に切る。
- ボウルにドレッシングを入れ混ぜオクラとツナ缶を加え、和える。

医療公開講座

IMS GROUP 2026 70th ANNIVERSARY

当日公開医療講座にご参加いただいた方は当院でのワクチンの予約も可能です（保健師への連絡含む）。

「带状疱疹とその予防について」

今年から带状疱疹ワクチンの定期接種が開始となりました。

带状疱疹とは？原因は？等の疑問に医師より分かりやすく説明します。ワクチンについては薬剤師よりお話しします。

带状疱疹ワクチンについて正しい知識を身につけましょう。

2025年 6月23日(月)

時間 14:00~15:00

参加費 無料

講師 当院内科医師 谷藤 壮光  
当院薬剤師 高橋 勇希

会場 道南ロイヤル病院 大会議室

参加には予約が必要となります。0137-84-5011へお電話下さい。（当日の予約も可能）

お問い合わせ 道南ロイヤル病院 地域医療連携室 工藤・高橋

TEL 0137-84-5011

〒998-8585 せたな町 二股 二丁目1-1 2024/5/21 発行部数 2024/5/21 ~ 2024/5/26



人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？



もしものときのために

# 「人生会議」

～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

年齢にかかわらず誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。では、どのように人生会議を進めていけば良いのでしょうか。参考例をご覧ください。

例)1

あなたが大切にしていることは何かを考えてみましょう。



あなたが信頼できる人は誰ですか？



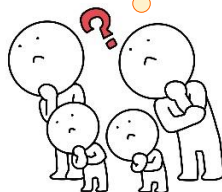
信頼できる人や医療・ケアチームと話し合しましょう。



話し合いの結果を大切な人達に伝えて共有しましょう。

アドバンスケアプランニング資料 ➡  
「これからの過ごし方について」は当院の外来待合室や地域医療連携室にもございます。ご来院の際はぜひ手に取っていただきご覧ください。またご自由にお持ち帰りください。

希望や思いは時間とともに変化したり、健康状態によって変わる可能性があります。変わることは決しておかしいことではありません。その都度見直すことが大切です。



例)2

希望や思いについて考えましょう。



健康について学び、考えましょう。医師へ相談することも大切です。



あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう。



希望や思いについて話し合しましょう。



※厚生労働省HPより一部抜粋

## 栄養科からの豆知識

### オクラの嬉しい成分について

今月のひとさらで、オクラのレシピをご紹介しました。ということで、豆知識でもオクラについてご紹介したいと思います！  
オクラの旬は6～9月頃。ちょうどこれから旬を迎えます。オクラにはペクチンという成分が含まれており、下痢や便秘などを防ぐ整腸作用があります。暑い日が続くと食欲不振や消化不良、下痢などを起こすことがあります。そんなときには、簡単に作れて整腸作用のあるオクラを食べると和らぐかもしれません。ぜひ、お試しください！

## 【皮膚科外来診療のお知らせ】

< 令和7年6月 >

日にち	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
7日(土)	8:30～11:30	
20日(金)		14:00～16:00 *病棟回診後
21日(土)	8:30～11:30	

○将来看護師を目指している方へ  
当院の奨学金制度もございます。お気軽にお問合せください。  
【お問合せ先】道南ロイヤル病院 看護部 佐藤  
☎0137-84-5011(代)