

保健・医療・福祉の このひとつきの動き

延命措置中止の指針 家族へのケア盛り込む

延命措置を望まないと思われる患者の意思を尊重するため、日本救急医学会など3学会は、治療の差し控え・中止の手続きを示した「終末期医療に関するガイドライン(指針)」を作った。

家族との話し合いでは、悲しむ家族の心のケアを医療チームに促すなど、従来の各学会の指針や提言の内容を充実させた。

延命措置の中止については、過去に医師が殺人容疑で書類送検された経緯があり、いまだに混乱を恐れて中止できないという医療機関が一部にある。このため同学会や日本集中治療医学会、日本循環器学会は、これまでに示した指針や提言をまとめ、より丁寧に現場の疑問に答える形の新しいガイドラインを作った。

医療チームにより「治療をしても回復できない」と診断された患者の意思がわからない場合は、家族などと話し合い、患者にとって最もよい方針をとるのが基本とした。延命措置の差し控えをする場合も、苦痛を和らげる治療は続けることを明示した。

また、家族が悲しみを十分に表わす時間や機会を設けるように医療チームに配慮を求めた。

3学会が今月公開したホームページでは、ガイドラインの背景や経緯をまとめた資料、一問一答のQ&A集も掲示した。

(12月1日付読売新聞)

冬の日光浴 札幌 139 分、那覇 14 分を奨励

健康な生活のため、冬の1日に必要な日光浴の推奨時間を地点ごとに算出するシステムを、国立環境研究所(国環研)と東京家政大の研究チームが開発した。12月の晴天の正午では、札幌市 139 分、茨城県つくば市 41 分、那覇市 14 分となり、「冬の北日本ではとくに積極的な日光浴が推奨される」という。

太陽の光に含まれる紫外線には骨の成長に欠かせないビタミンDを皮膚で生成させる効果がある。一方、過剰に浴びるとしみなどの原因になるため紫外線を避ける人も多い。研究チームはビタミンD不足解消につなげようと、健康面の効果と有害性を比較して推奨時間をはじき出した。

システムでは、まず地上に到達する紫外線の量を大気中のオゾン量などから地点と日時ごとに算出。冬は顔と両手の甲の皮膚を露出させると仮定し、成人が1日に必要なビタミンD(約15 μ g)のうち食物から摂取する分を除いた10 μ gをつくるのに必要な時間と、皮膚に悪影響が開始する時間をそれぞれ求めた。冬の晴天の正午の場合、悪影響が開始する時間は札幌 227 分、つくば 98 分、那覇 42 分で、いずれもビタミンD生成に必要な時間の2~3倍だった。

一方、7月の晴天の正午だと札幌市でも8分で必要時間になり、25分で悪影響が開始する。夏は十分な紫外線対策が必要だ。国環研は全国5地点について、日差しが強さに応じたほほリアルタイムの推奨時間をサイトで公開中。

(12月3日付朝日新聞)

外国人の子育て支援 「日本語でつたえるコツ」

大阪ボランティア協会(大阪市中心区)は「多文化子育て支援ガイドブック~日本語でつたえるコツ」を発行した。子育て中の外国人を支援する日本人向けにコミュニケーションのコツなどをまとめた。外国人保護者のため、わかりやすい日本語の言い回しなどを紹介している。

イラストを入れ、読みやすく仕上げた。国内で暮らす外国人の家庭や日本語習得などの状況、外国人保護者と関わる事例や、勧めたい表現、日本語で伝えるコツ——などで構成。「熟語は難しいのでやさしい言い方に変える」として、「熱湯」を「とても熱いお湯」に言い換えるなど、相手の理解力に応じた表現を示している。

国内で暮らす外国人は200万人以上、府内でも20万人を超え、出産

して子育てする外国人は増える傾向にあるという。母親の相談を受ける自治体の保健師らから「どう伝えたらいいのか」といった悩みが寄せられた。協会は2012年、日本語教室スタッフ、自治体職員、保育士、保健師らで委員会をつくり、20回以上も意見交換して冊子を編集。2000部を発行した。

大阪ボランティア協会のホームページからも無料でダウンロードできる。上手な活用法をアドバイスする「出張ワークショップ」(有料)を開く同協会の永井美佳さんは「日本語で伝えるコツと一緒に勉強しませんか」と呼び掛けている。

(12月5日付毎日新聞)

日本人の食塩摂取 1日2g多かった、 尿測定で13g

日本人が1日にとっている食塩量は約13gとする推計を厚生労働省研究班がまとめ、英国の専門誌に論文が掲載された。健康な成人の尿に含まれるナトリウム量から導き出した。食べた物などから算出する従来の調査と比べ、2gほど多かったという。

研究班は2013年2～3月、全国23道府県にある福祉施設200か所の20～60代の職員計760人を対象に調べた。1日分の尿をためて測定するのを1人2回実施し、含まれるナトリウムの平均値を出した。これをもとに推計される1日の食塩の摂取量は全体で12.9g、男性14.0g、女性11.8gだったという。

日本人の食塩摂取量は、厚生労働省の国民健康・栄養調査が基本になっている。1日に食べた物や量を記入してもらった調査票から出している。2012年の結果では、成人が1日にとる食塩の平均量は10.4g、男性11.3g、女性9.6g。

食塩を多くとると、血圧の上昇につながるがわかっている。摂取量は、世界保健機関(WHO)が1日5g未満を推奨し、厚生労働省の2015年度からの新基準では男性8g未満、女性7g未満が目標。

研究代表者の佐々木敏・東大教授(社会予防疫学)は「より実態に近い食塩の摂取量がわかった。とりすぎなので、減塩をしてほしい」と話す。(12月8日付朝日新聞)

「やせ」の女性、過去最多に 8人に1人

女性で「やせ」の人の割合が昨年は12.3%と8人に1人にあたり、1980年以降最も多くなったことが、9日公表された厚生労働省の国民健康・栄養調査でわかった。女性のやせ志向の影響とみられる。

若い女性がホルモンバランスを崩したり、高齢者が低栄養になったりして健康上問題が出る恐れもあり、厚生労働省は「しっかり食事をとり、適度な運動をするよう心がけて」と呼びかけている。

昨年11月時点で20歳以上の男女6030人のデータを分析した。体重(kg)を身長(m)で2回割った体格指数「BMI」が18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」と定義している。

「やせ」の女性を年代別に見ると、20代が21.5%で最も高く、50代の8.5%までは年を重ねると減るが、60代は10.3%、70代は11.9%と再び上昇した。男性の「やせ」は全体で4.7%だった。

一方、肥満の割合は、男性は28.6%で増加に歯止めがかかり、女性は20.3%で減少傾向だった。

また、20歳以上でたばこを吸わない人の30%超が直近1か月間に飲食店、遊技場、職場、路上の各場

所で1回以上受動喫煙を経験していた。2020年の東京五輪・パラリンピックに向け、受動喫煙防止を求める声が高まっているが、現状では対策が進んでいない。

(12月10日付朝日新聞)

公営住宅、 1/4が単身高齢者 孤独死1300人超す

全国の公営住宅で、一人暮らしの高齢者が全世帯の1/4を占めることが、47都道府県と20政令指定市を対象に朝日新聞が実施した調査でわかった。著しい「単身高齢化」を背景に孤独死也多発しており、昨年度1年間では計1320人に上っていた。

公営住宅は1980年に高齢者らの単身入居が認められ、1996年以降、収入基準が見直され、より多くの低所得者が入居しやすくなった。専用入居枠を設けるなど配慮している自治体もあり、お年寄りの「住まいのセーフティーネット」としての役割が強まっている。

調査は6～7月に実施、4月1日時点の入居状況などを聞いた。65歳以上の独居世帯数は「把握していない」として答えなかった愛知など6県を除き、計約29万。この6県を除く全入居世帯の24%を占めた。

割合が高かったのは、岡山市(37%)、神戸市(35%)、横浜市(32%)など。全入居者の平均年齢では、さいたま市(26%)が65歳近くで最も高かった。

直近2010年の国勢調査では、65歳以上の単身世帯は全世帯の9%。国の社会保障・人口問題研究所は35年には15%まで増えると推計しており、公営住宅はそれを先取りした形だ。(12月12日付朝日新聞)