



「もしもの時の事前指示」

飛騨市民病院
病院長 黒木 嘉人

新しい歳を迎え、それぞれのご家庭で健やかにお正月をお過ごしになられた事と思います。

我が国では長寿の時代を迎えている一方で、高齢のみの世帯や独居の家が年々増えております。歳を重ねるとともに体力の衰えも進み、ご自身の健康問題について心配されている方も少なくないと思いますが、皆様はご自分かもしもの時についてのことを考えたことはありますか。

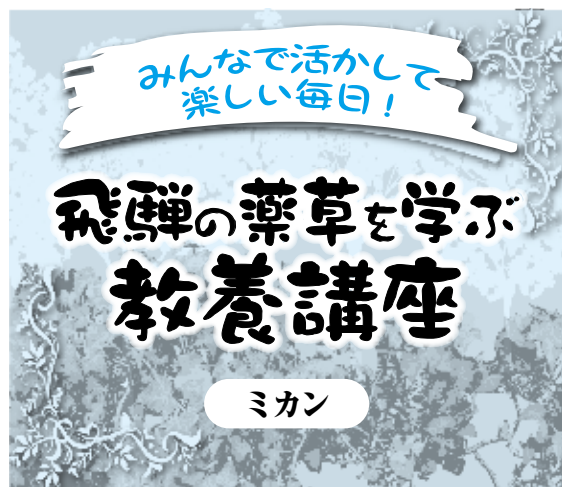
実際の医療現場では、もしもの時の本人の意思表示が無く、その後の医療の選択をご家族の判断に委ねることになり、ご家族の心理的負担も大きく治療方針の決定が容易でない場面があります。

最近、「ある患者あるいは健康人が、将来自らが判断能力を

失った際に自分に行われる医療行為に対する意向を前もって意思表示すること」を「アドバンス・ディレクティブ」という言葉で定義されました。

治療についての望み、例えば、心肺停止時に心臓マッサージ、人工呼吸器の装着、輸血、胃瘻などの人工的栄養処置などを含め、どこまでの治療は希望するが、これこれの治療は拒否するといった事前の意思表示です。書面にて、あるいは代理人を指名しておくなどの方法があります。これは、本人の自律を尊重することが原則で、その結果本人の利益が守られる結果でなくてはなりません。

しかし我が国では文化的背景も理由にアドバンス・ディレクティブはまだ定着しているとはいえ、高齢者においては特にその普及は困難です。皆様も普段ご家族でなかなか話にくいことですが、大切な事として、一度「もしもの時の事前指示」について語られてはどうでしょうか。



飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

ミカン

冬は雪に覆われ、薬草採取が難しい飛騨。そんな中、ミネラルを取る方法として簡単に手に入るものを紹介しています。今月はミカン。以前にもお伝えしましたが、手軽で効果的なので再びお伝えします。

ミカンは漢方の生薬、陳皮（チンピ）の原料。漢方薬の他に、七味唐辛子や入浴剤などにも入っており、その効能は主に体を温める効果があります。

ミカンの名前は夜泣き、引き付け、疳の虫の「三つの疳」を治すことから来たと言われ、メンタルに効く漢方薬の材料にもなっているのわかりますね。

ミカンに含まれるヘスペリジンには血圧上昇を抑え、毛細血管の老化防止、血中中性脂肪を分解する作用があります。それ以外にも食物繊維やクエン酸、ビタミンC、βクリプトサンチンなど多くの効果があります。ミカンの産地は脳血管疾患の死亡率が低いと言われるのは偶然ではありません。

また、ミカンをまるごと焼き、皮に含まれ

る豊富な成分を実へ浸透させ、内部の成分も加熱で効果が一層活性化されるのが、焼きミカンジュースです。

風邪気味のときにストープでみかんを焼いて食べたことの応用で、漢方で「修治」とよばれる方法のひとつです。

フライパン等で焦げ目がつくまでミカンを転がし、まるごと焼きましょう。そして焼いたミカンとハチミツを好みの量加えて、一緒にミキサーにかけてたら出来上がりです。

柑橘の香りたっぷりのまるでホットスムージーで、ミカンとハチミツの効果で体が温まります。これにお酒を足して飲むと一層効果があるそうです。

こんな素晴らしい効果を持つミカンはお店で手軽に手に入ります。健康にいい成分たっぷりのミカンをうまく生活に取り入れて、冬本番を元気に乗り切りましょう！



（村上光太郎「焼きくだもので10歳若返る」より）