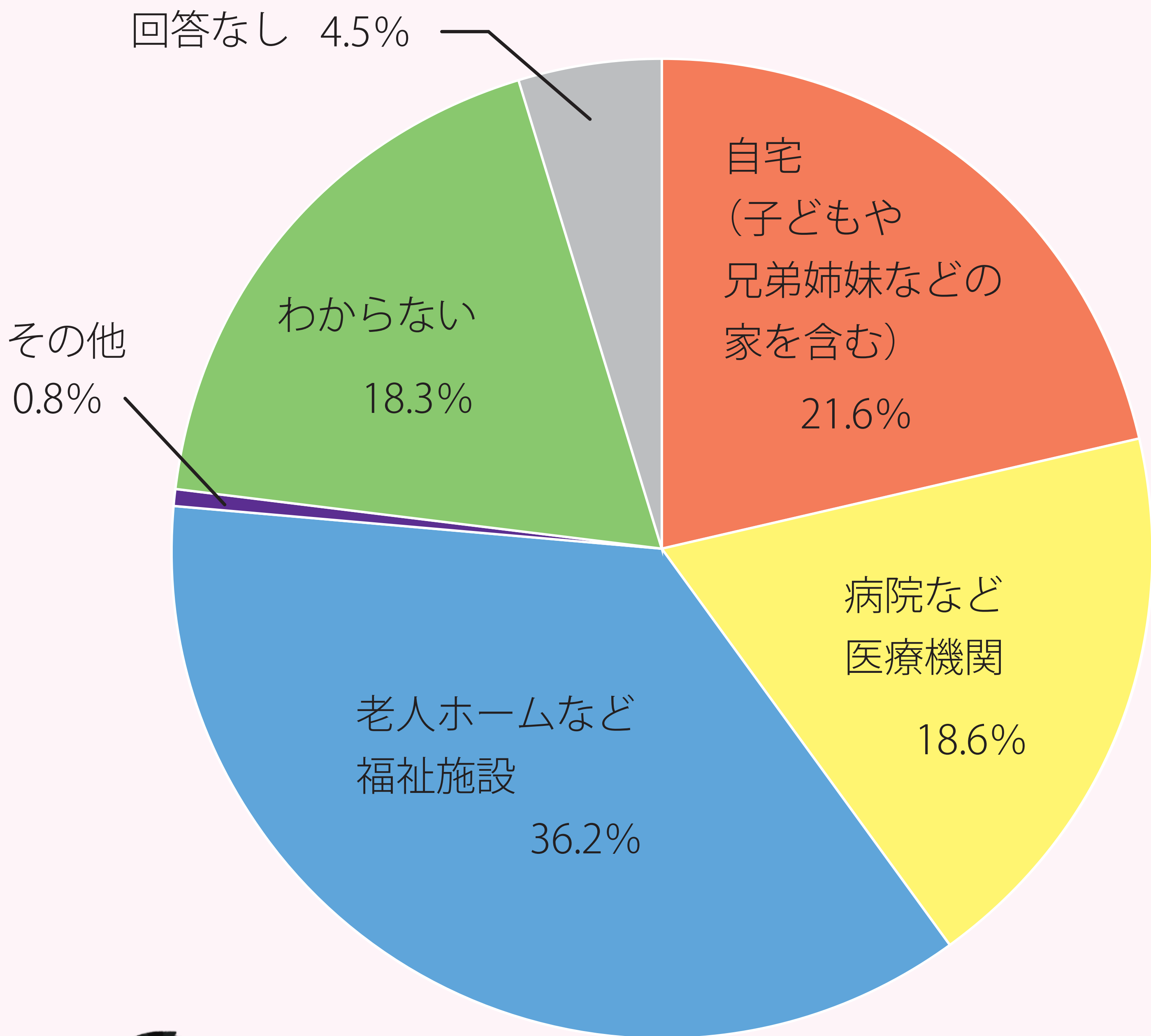


# データでみる “人生の最終段階”

岡山県民1,344人に聞きました。

「あなたが高齢となり、日常生活を送る上で介護が必要な状態になったとき、  
どこで介護を受けたいですか？」 (平成29年6月「県民満足度調査」)

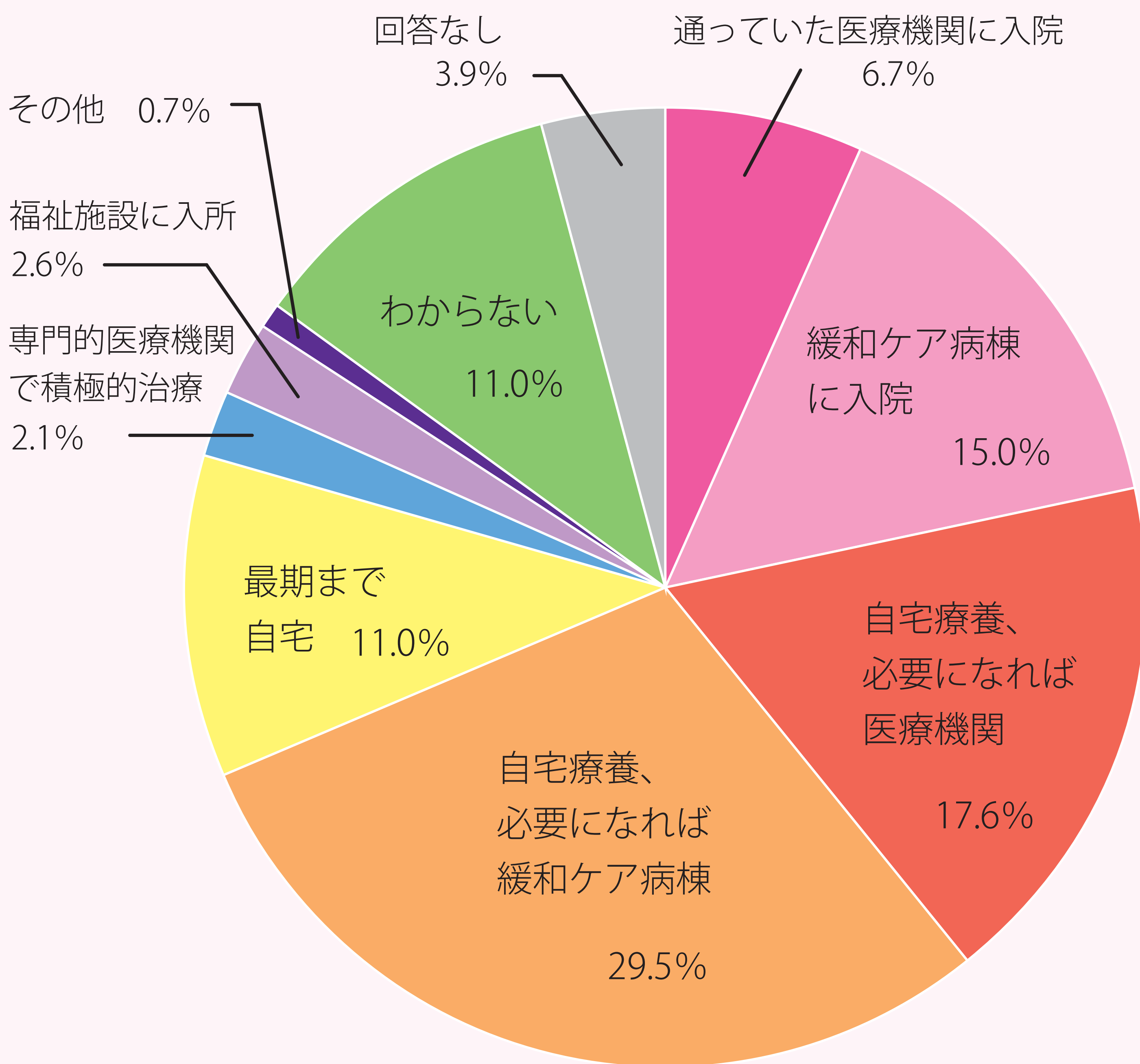


あなたなら、どこで介護を受けたいですか？

# データでみる “人生の最終段階”

岡山県民1,344人に聞きました。

「万が一、あなたの余命が残り少ない（6ヶ月あるいはそれより短い期間）と告げられた場合、療養生活をどこで送りたいですか？」（平成29年6月「県民満足度調査」）



あなたなら、人生の最終段階になる時間をどこで過ごしたいですか？



# データでみる “人生の最終段階”

## 全国の統計調査の結果から

平成28年(1月～12月の間)に亡くなられた岡山県民は約2万2千人でした。亡くなられた**原因別**の割合は次のとおりです。 (厚生労働省「平成28年人口動態統計」)

敗血症 0.8%

糖尿病 0.9%

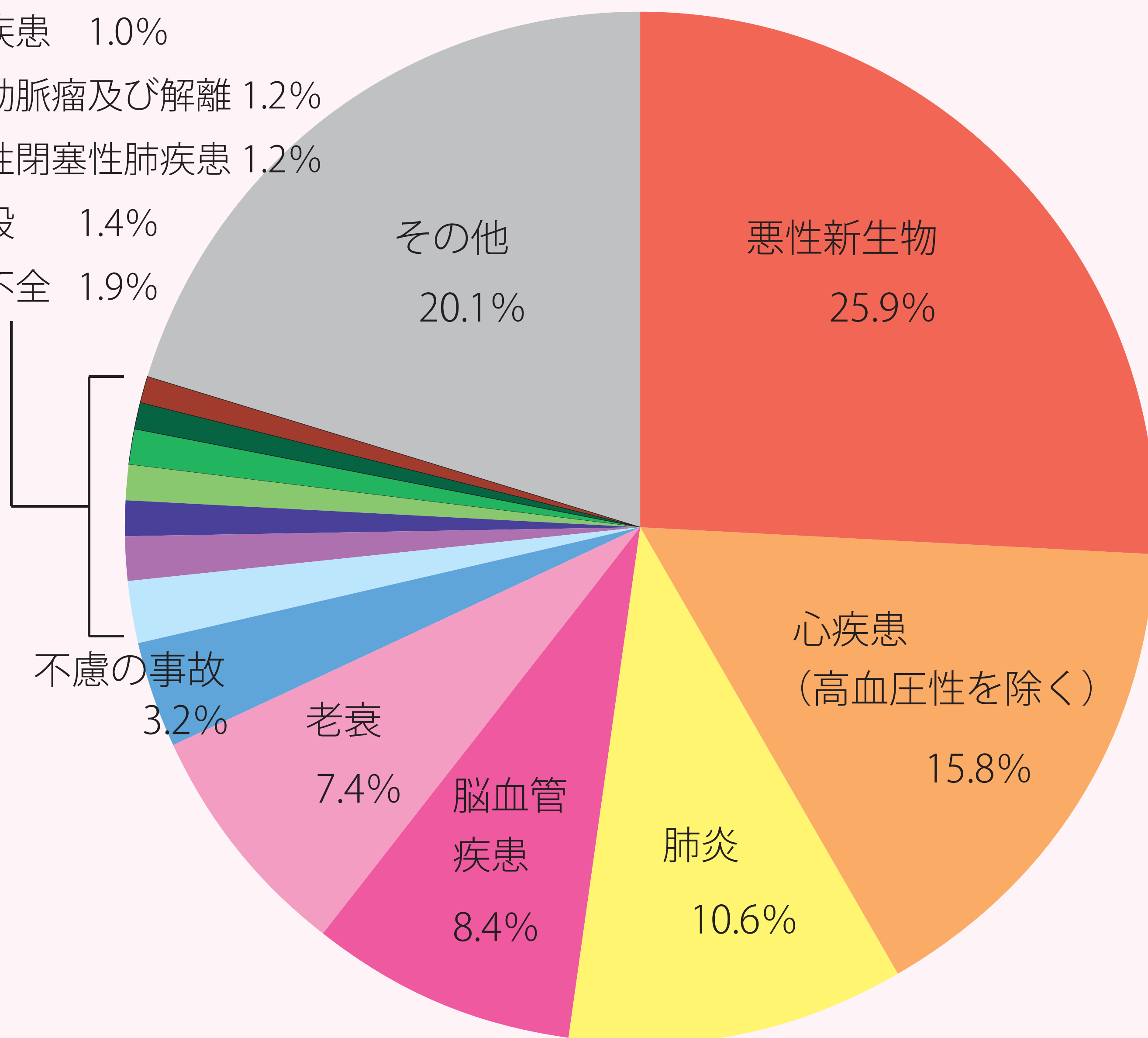
肝疾患 1.0%

大動脈瘤及び解離 1.2%

慢性閉塞性肺疾患 1.2%

自殺 1.4%

腎不全 1.9%

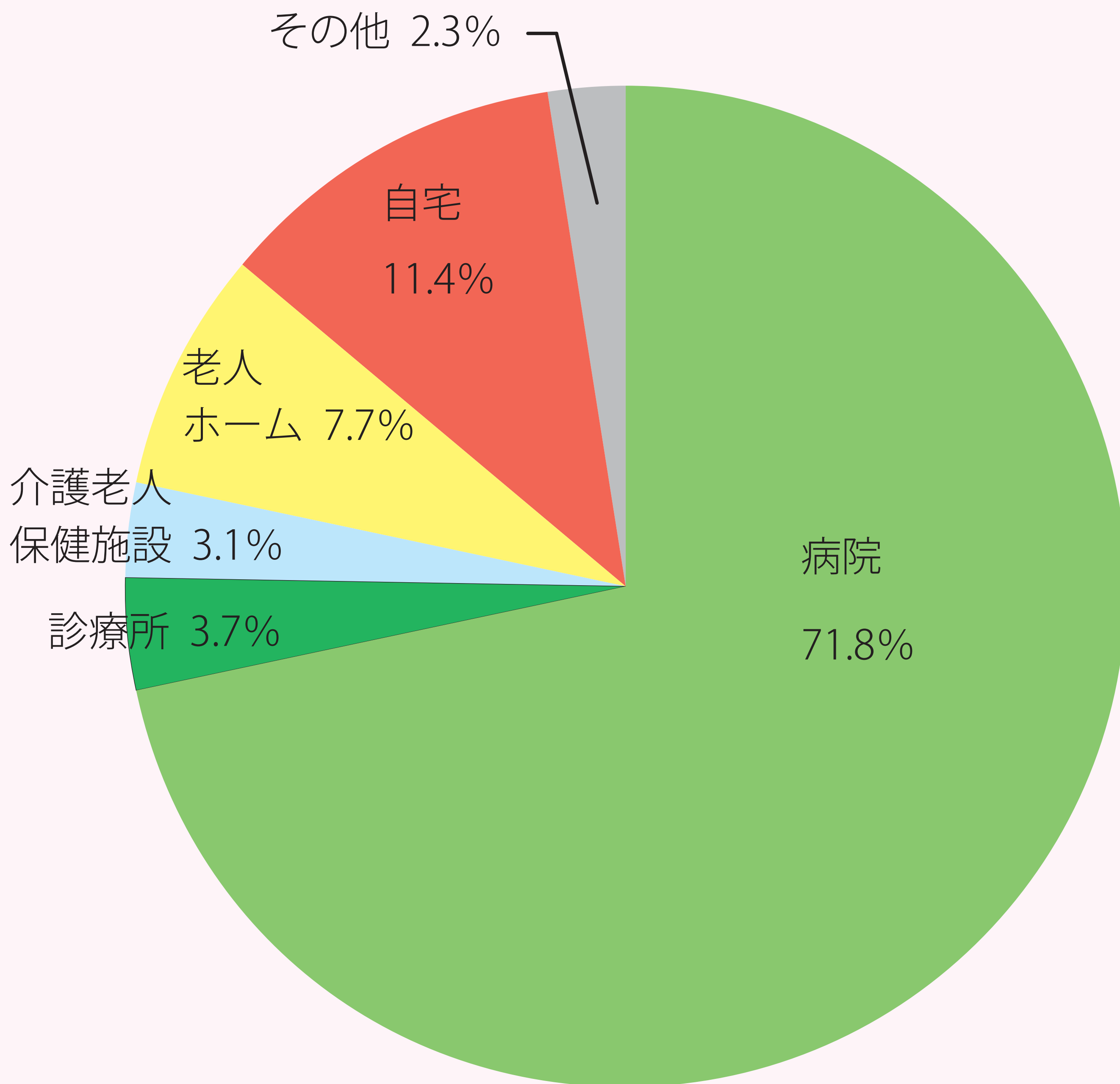


約40年前まで、日本人の死因第1位は脳血管疾患(脳卒中)でした。今は、人口の高齢化などにより、悪性新生物(がん)や心疾患、肺炎で亡くなる方が増えています。

## データでみる “人生の最終段階”

全国の統計調査の結果から

平成28年(1月～12月の間)に亡くなられた岡山県民は約2万2千人でした。  
亡くなられた**場所別**の割合は次のとおりです。 (厚生労働省「平成28年人口動態統計」)



県民アンケートの結果では、人生の最終段階を「自宅で過ごしたい」と答えた人が約6割いましたが、実際に自宅で最期を迎えられた人の割合は約1割です。

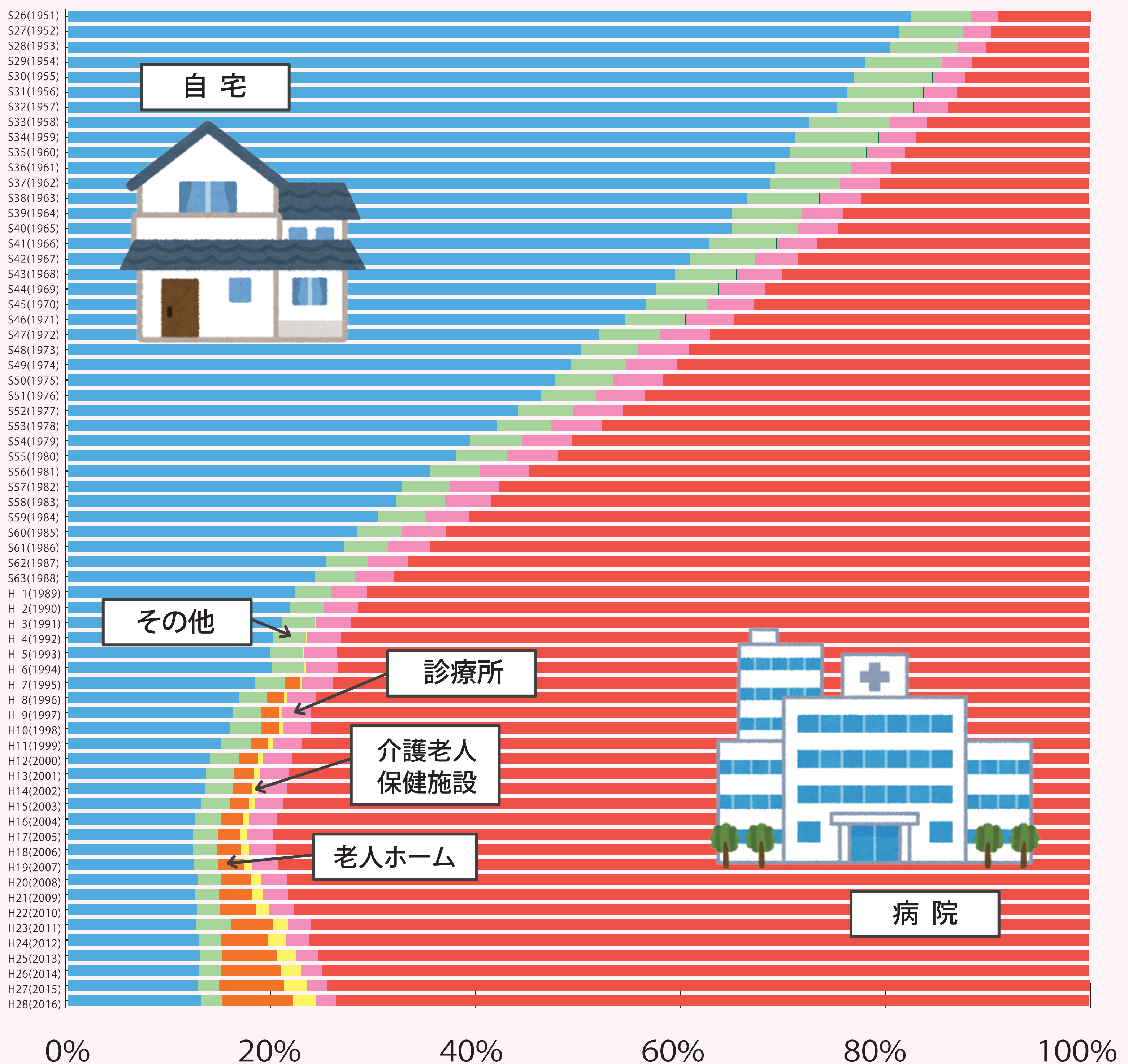


# データでみる “人生の最終段階”

全国の統計調査の結果から

昭和26年(1951年)から平成28年(2016年)までの、国民の死亡場所の推移を表したグラフです。

(厚生労働省「平成28年人口動態統計」)



60~70年前は、約8割の人が自宅で亡くなっていました。今は、約7割の人が病院で亡くなっています。

## 体の状態をチェックしよう!

骨や関節、筋肉などが弱くなり、自力で立ったり、歩いたりすることが難しくなった状態を「**ロコモティブシンドローム（略して「ロコモ」）**」と言います。「ロコモ」が進行すると、「寝たきり」や「要介護」になる危険が高まります。

あなたは大丈夫？ チェックしてみましょう。

- 片脚立ちで靴下をはけない
- 家の中でつまづいたり、すべったりする
- 階段を上るのに、手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2 kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である  
※ 2 kgの目安: 1リットルの牛乳パック 2個
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

これらの項目は、骨や関節、筋肉などが衰えているサイン。1つでも当てはまれば、「ロコモ」の心配があります。ぜひ、**予防・改善のトレーニング**に取り組みましょう!



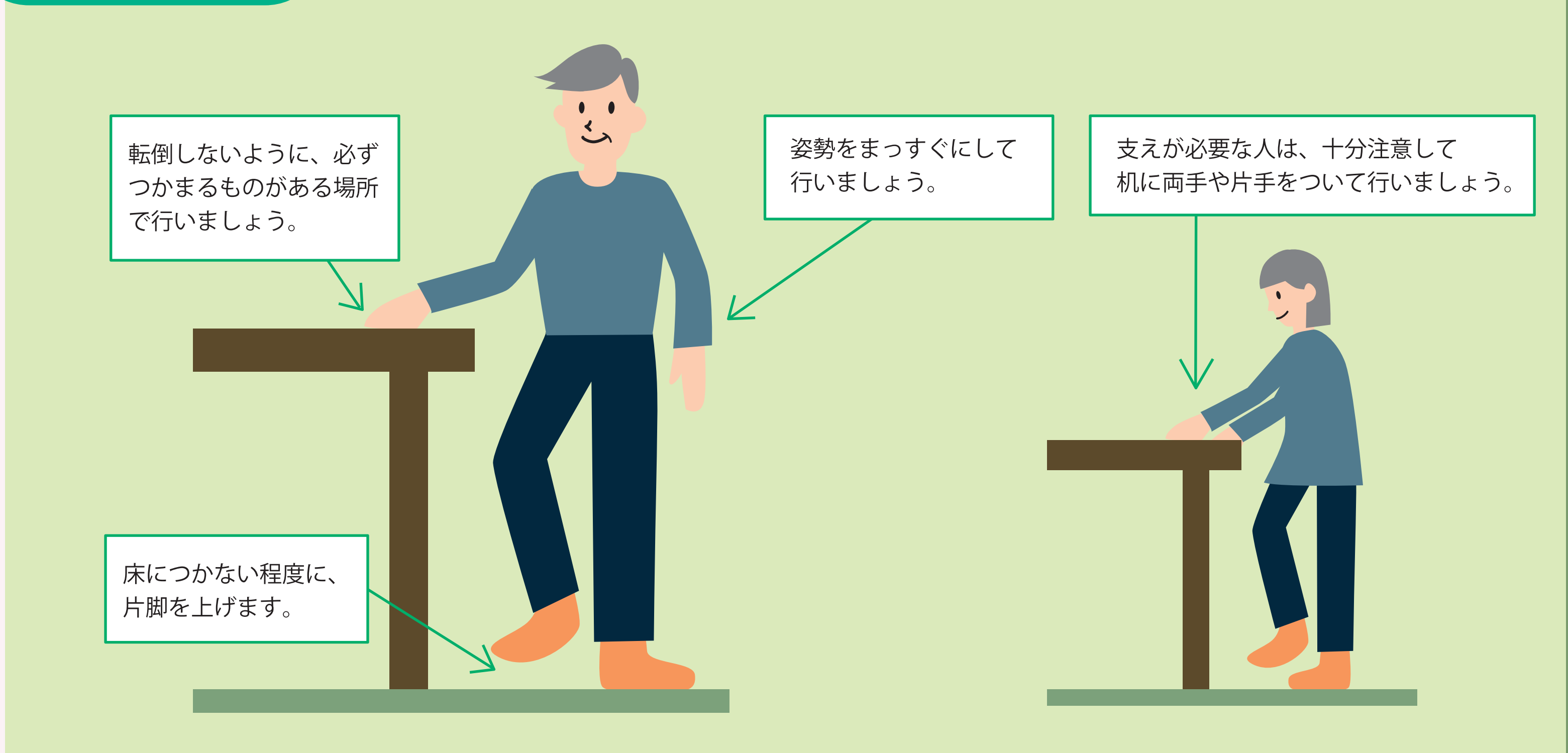


## 「ロコトレ」に挑戦しよう！

毎日続けることで、運動機能の低下を予防することができます。

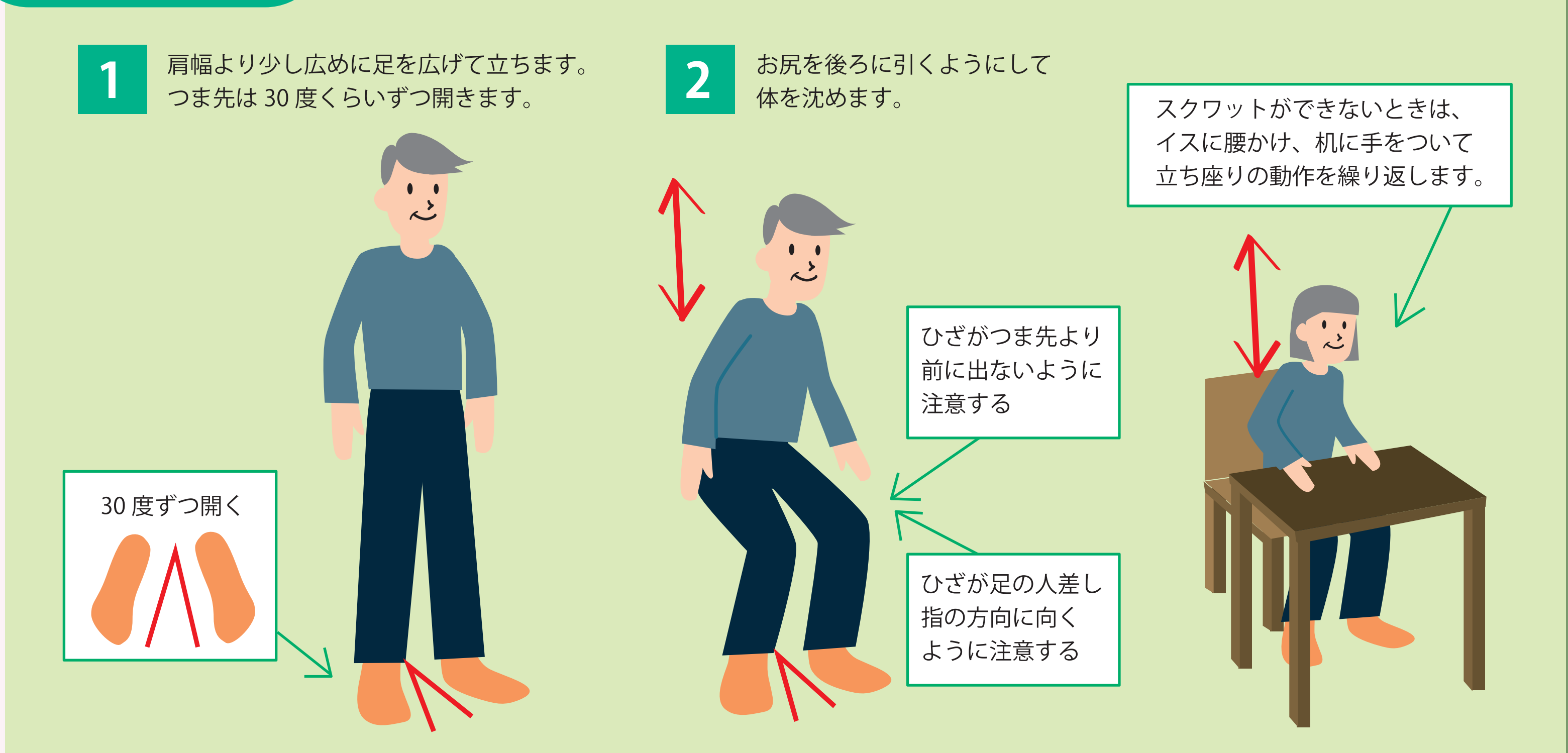
### 片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう！



### スクワット

深呼吸するペースで5～6回、1日3回行いましょう！



## 大切です！お口の健康

高齢になると、「かみ砕く」「飲み込む」「発音する」「唾液を出す」といった口の機能が低下します。

口の機能が低下すると・・・？



### 1 体の健康が損なわれる

十分な食事を摂ることができなくなる  
↓  
栄養が偏ったり、エネルギー不足になったりする  
↓  
筋力が低下して体の動きが悪くなる、  
免疫力が低下して病気にかかりやすくなる



※特に、飲み込む機能が低下すると、食べ物や唾液が気管に入っても「むせ」て出すことができなくなり、「誤嚥性肺炎」を引き起こす危険が高まります。

### 2 心の健康が損なわれる

会話や食事を楽しむことが難しくなる  
↓  
人との交流の機会が減る  
↓  
気持ちの落ち込みや、認知機能の低下につながる  
活動の低下から「ロコモ」につながる



体と心の健康のためにも、「お口の健康」に気をつけましょう！



「お口の体操」をしましょう！

こんなことはありませんか？

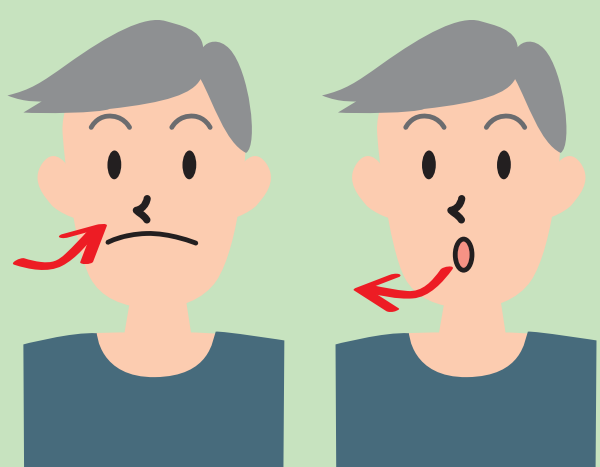
- 食事中に口から食べ物がこぼれる
- よだれが出る
- 食事中や食後にむせることがある
- 飲み込みにくい食べ物がある
- 飲み込んだ後、食べ物が口の中に残る
- 昔より食事時間が延びた
- 食後に声が変わる
- お茶や汁物、食べ物が鼻に抜ける

当てはまる項目が一つでもあったら…

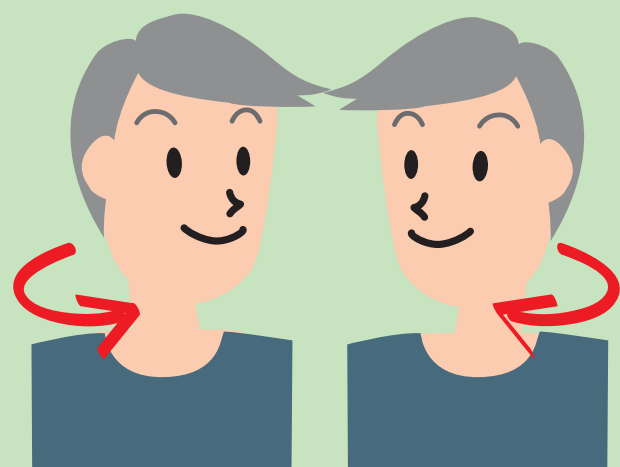
食べる・飲み込む機能が低下しているかも!?



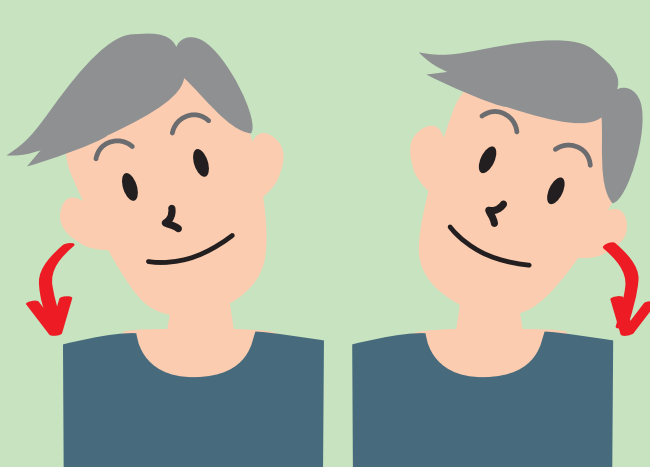
今日から早速、「お口の体操」を始めましょう!



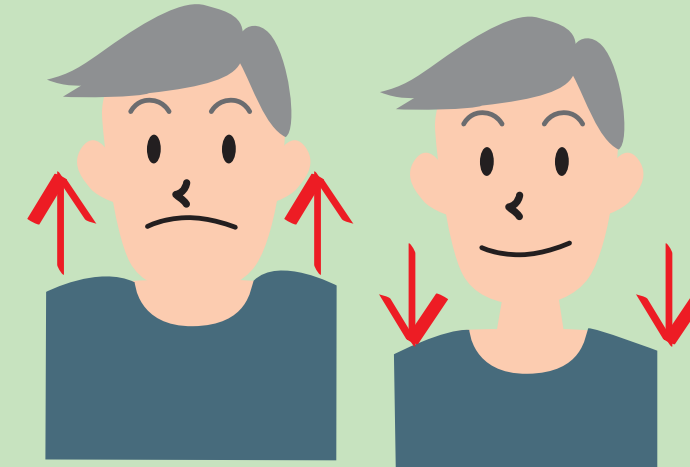
①お腹に手を当てて、鼻からしっかり息を吸いお腹にためてから、口をすぼめてゆっくり吐く。



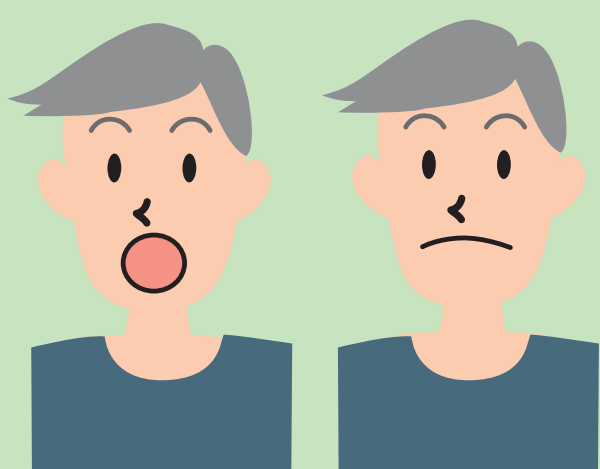
②後ろを振り返るように、左右に首を回す。



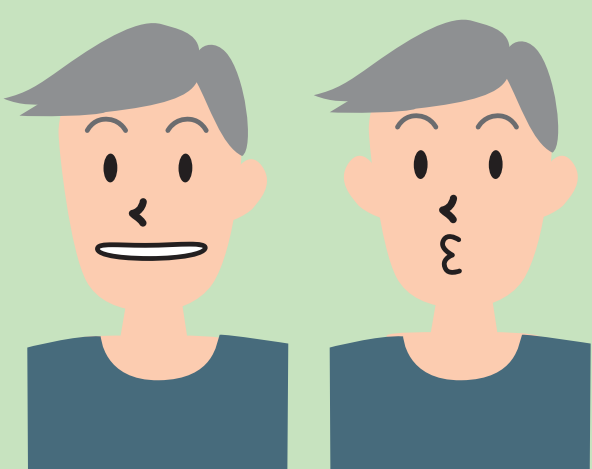
③顔を正面に向けて、左右に首を傾げる。



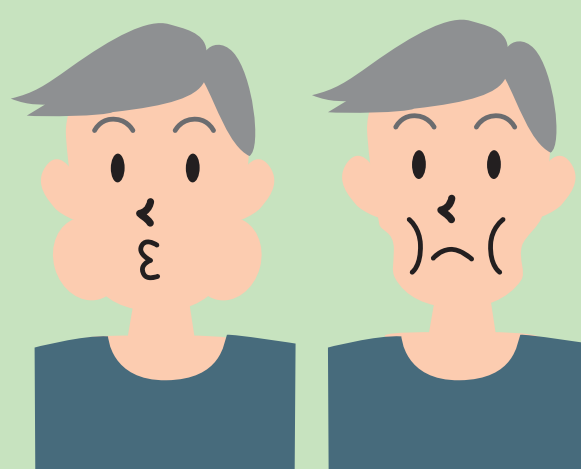
④肩を耳に近づけるように引き上げ、ストンと力を抜き落とす。



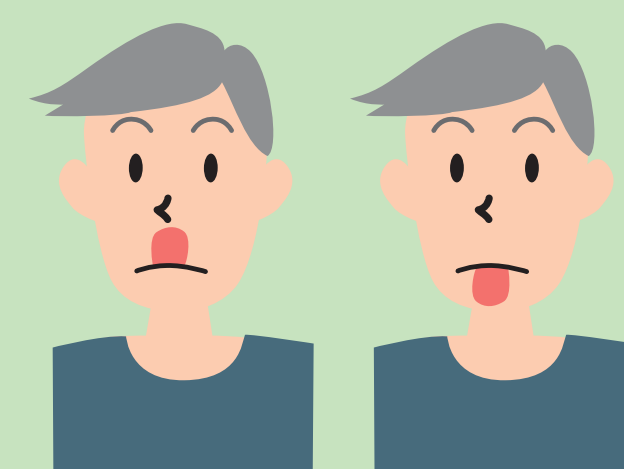
⑤口を「あー」としっかり開け、次に「んー」としっかり閉じる。



⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」ととがらせる。



⑦頬をしっかり膨らませた、次に頬をへこませます。



⑧口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かす。



⑨舌をできるだけ前に出して、左右に動かす。



⑩口を開けて、舌をおもいきり出したりひっこめたりする。



⑪口のまわりをなめるように、舌を左右にわかるがわる回す。



⑫呼吸を整え、続けて2回、唾液をぐっくと飲み込みます。

「唾液腺のマッサージ」をしましょう！

こんなことはありませんか？

- のどが渇く
- 口臭がある
- 味を感じない
- 食べ物が飲み込みにくい
- 舌がひりひりと痛む
- 入れ歯を使うと痛い
- 入れ歯が外れやすい

当てはまる項目が一つでもあったら…

唾液を出す機能が低下しているかも!?



今日から早速、「唾液腺のマッサージ」を始めましょう！

【舌下腺】



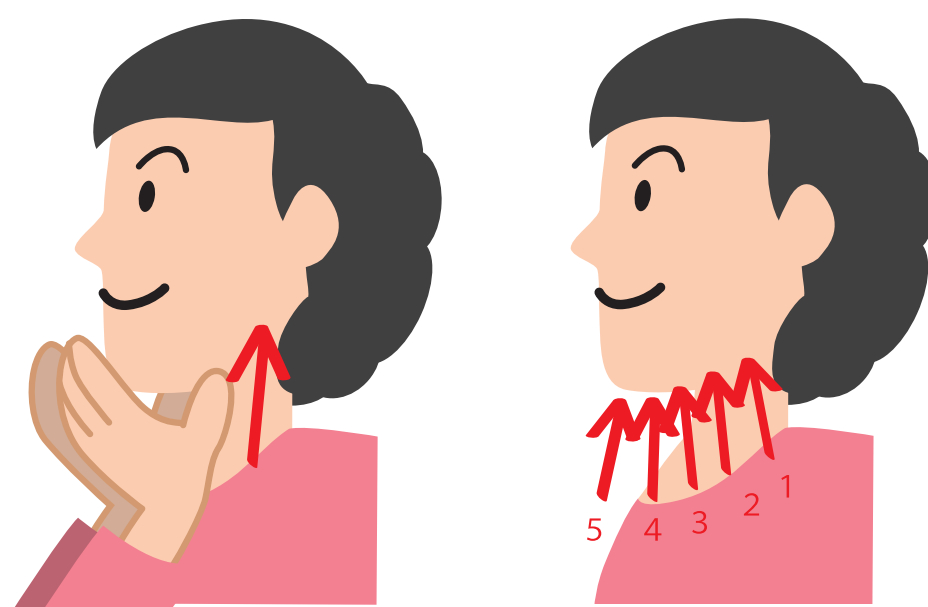
両手を組んで親指をそろえ、あごの真下に当てて、舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す。

【耳下腺】



人差し指から小指までの4本をそろえて頬に当て、上の奥歯のあたりを、後ろから前に向かって回す。

【顎下腺】



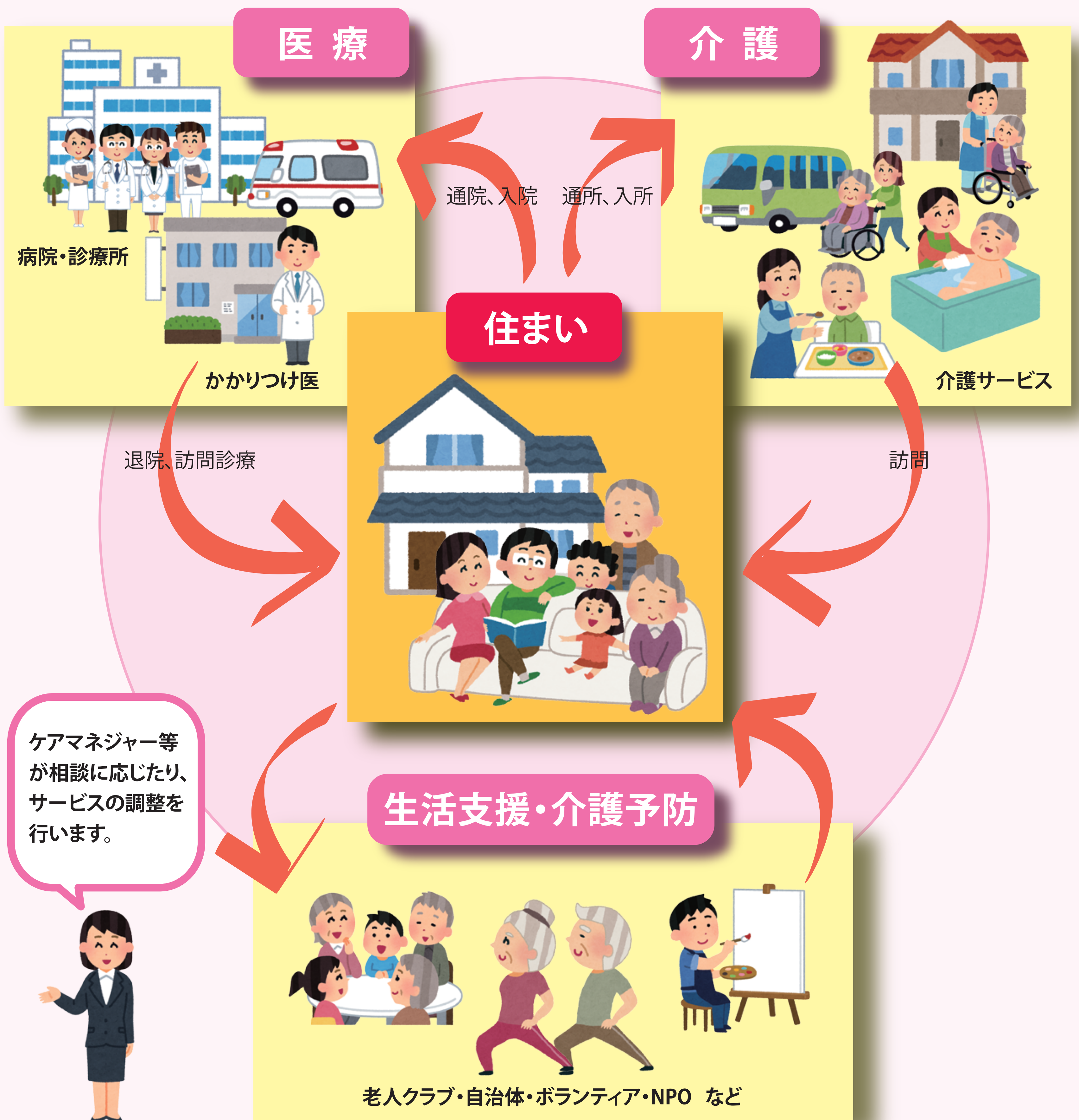
親指を、あごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所位を順番にゆっくり押していく。



# もしも病気になったら・・・？

もしあなたが「重い病気」や「要介護状態」になっても、住み慣れた地域で生活を続けていけるよう「**地域包括ケアシステム**」の構築を進めています。

## 地域包括ケアシステムの姿

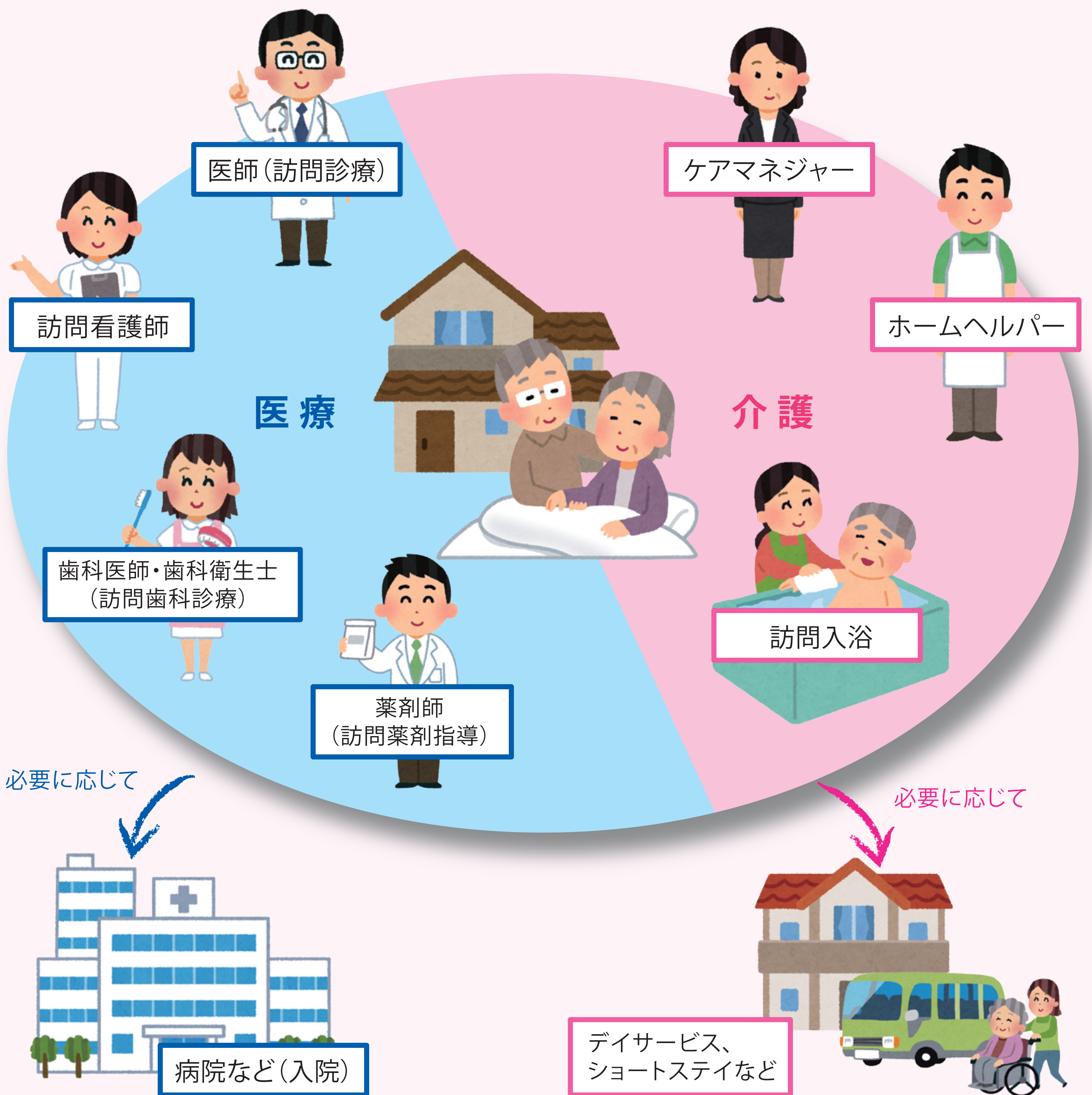




# もしも病気になったら・・・？

自力での通院が難しくなった人も、できるだけ自宅など住み慣れた場所で過ごせるよう、「在宅医療」の普及に取り組んでいます。在宅医療では、さまざまな職種の人が連携して、患者と家族を支えます。

## 在宅医療での多職種連携（例）





## 在宅医療を支える職種

### 医師（訪問診療）



自力で通院することが難しい患者さんには、医師が**定期的に自宅や施設を訪問**し、診療を行います。病状が落ち着いていれば月1～2回の定期的な訪問になりますが、緊急のときは臨時の訪問もします。また、患者さんの状況などに応じて、**地域内外の病院と連携**し、入院や通院による治療も行います。

### 訪問看護師



訪問看護ステーションなどに所属する看護師が、**医師の計画・指示に従って自宅などを訪問**し、体調の確認や点滴などの管理、傷の処置などを行います。**医療だけでなく、介護や生活支援の知識も豊富**なので、患者さんの痛みを和らげるためのアドバイスや、ご家族の相談に乗ったりもします。



## 在宅医療を支える職種

### 歯科医師・歯科衛生士（訪問歯科診療）



歯科医師や歯科衛生士が自宅などを訪問し、虫歯の治療や入れ歯の調整等、口の中の健康管理全般を行います。また、食べられない、飲み込めないなど口の機能が低下している人には、口のリハビリなども行います。



### 薬剤師（訪問薬剤指導）



調剤薬局などに所属している薬剤師が医師や歯科医師の指示を受けて自宅などを訪問し、処方された薬をお渡しします。

適切に服薬できるよう飲み方の指導をしたり、副作用が出ていないかの確認なども行います。





## 在宅医療を支える職種

### ケアマネジャー



介護認定を受けられた方を対象に、受けられる介護サービスの紹介や、ケアプラン(サービス計画書)の作成などを行います。また、サービス利用者の自宅を定期訪問して、困りごとがないか確認したり、必要に応じて医師や訪問看護師、介護サービス事業所の連携の橋渡しをします。

### 介護サービス事業所



ケアプラン(サービス計画書)に従って介護や生活支援をします。「訪問介護(ホームヘルプ)」「訪問入浴介護」など自宅での生活を支援するサービスと、「通所介護(デイサービス)」「通所リハビリテーション(デイケア)」「ショートステイ」など利用者が施設に出かけて受けるサービスがあります。



岡山県では、県民一人ひとりが最期まで自分らしく、生き生きと暮らせる「幸福な長寿社会」の実現に取り組んでいます。

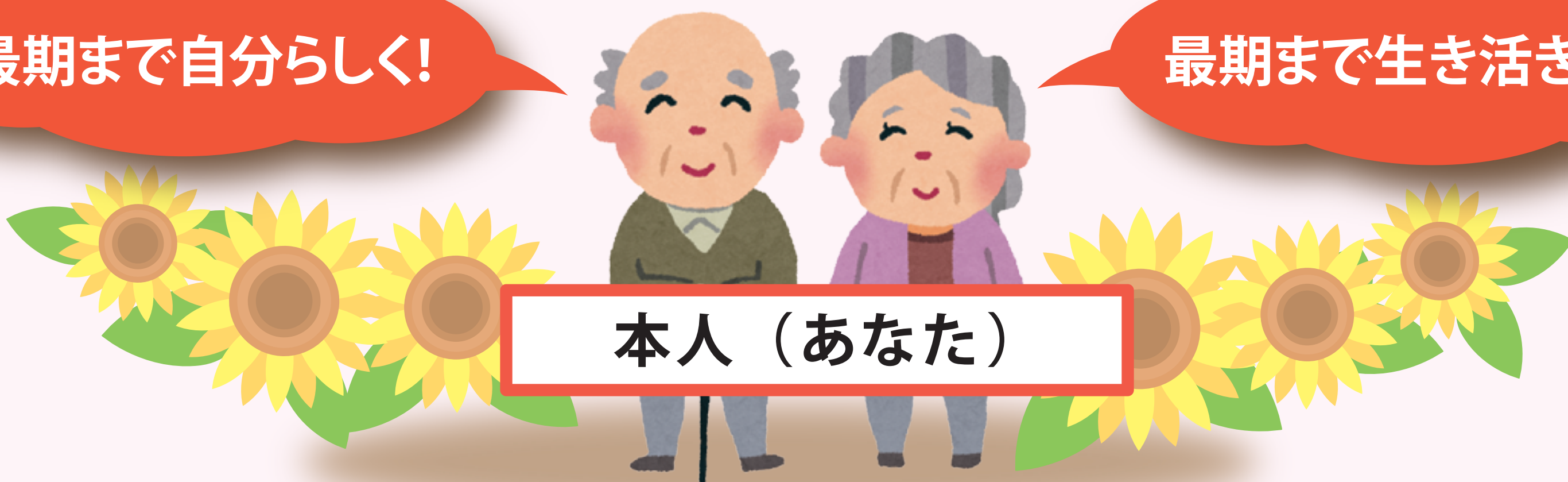
## 岡山県が目指していること

人生の最終段階まで  
どう過ごしたいのか  
**本人と思いを共有する**



最期まで自分らしく!

最期まで生き生きと!



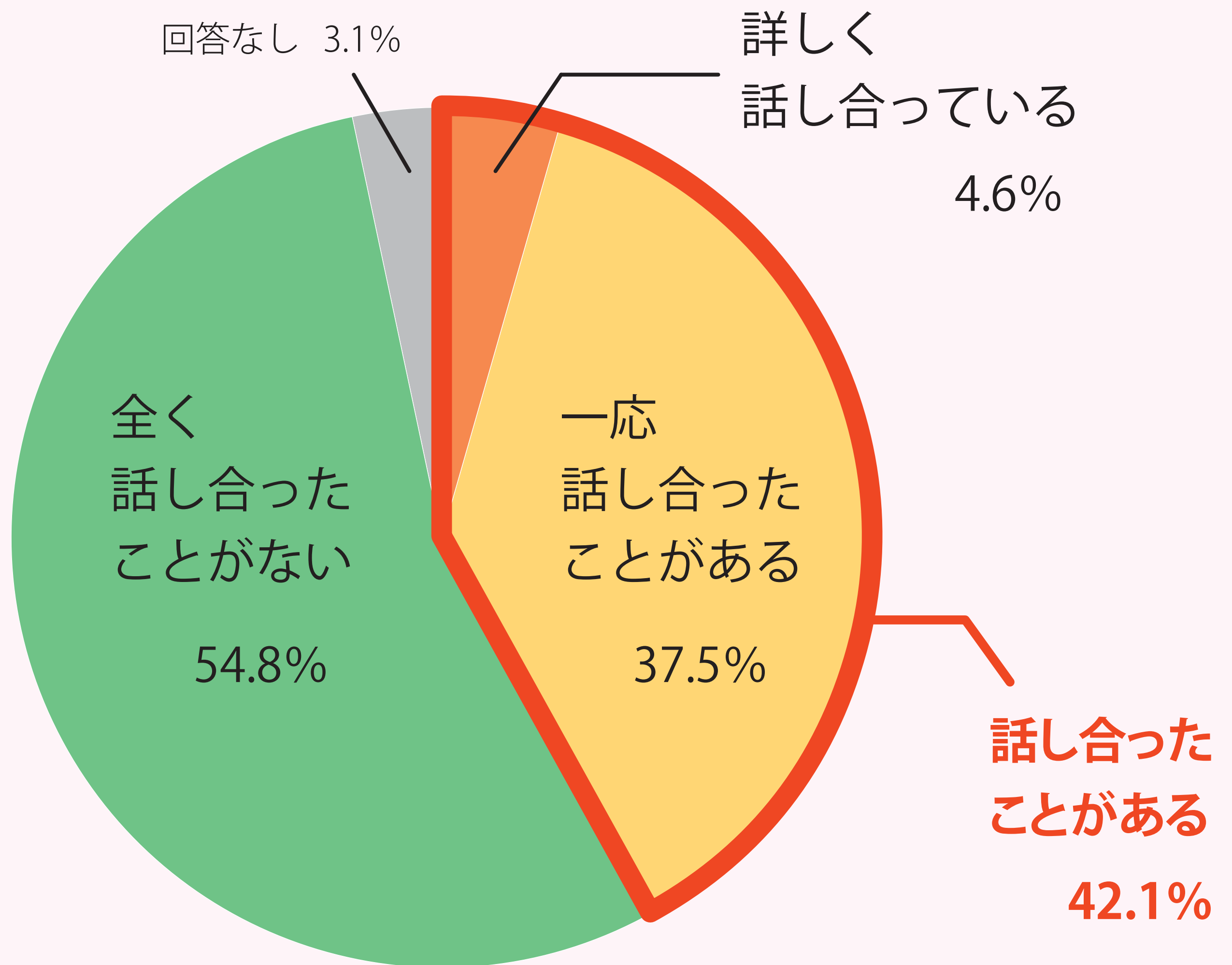
本人の思いが叶うよう  
**医療・介護の面から  
生活を支える**



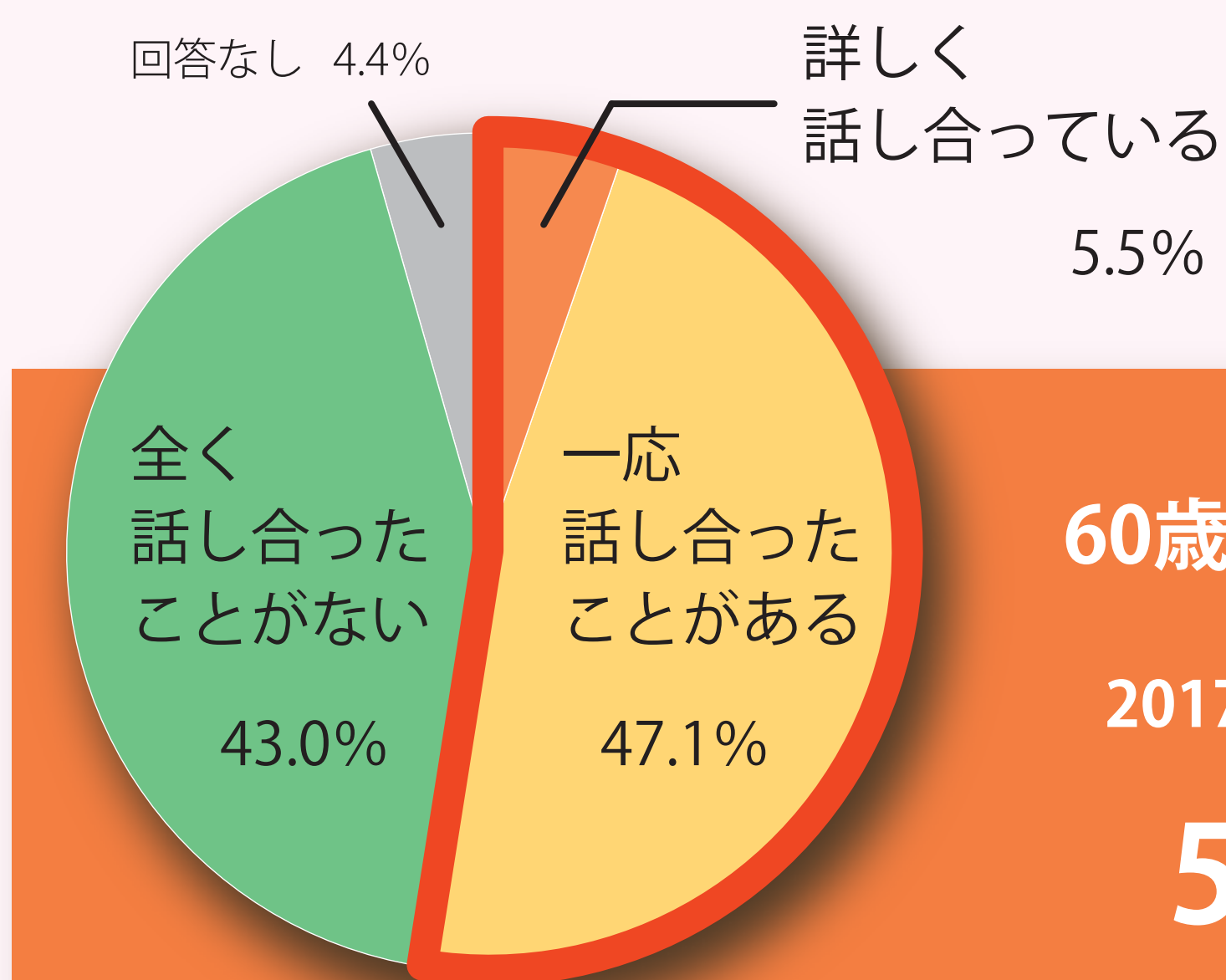
# 岡山県の取り組み

岡山県民1,344人に聞きました。

「あなたは、自分の死が近い場合に受けたい医療や受けたくない医療について、  
家族と話し合ったことがありますか？」 (平成29年6月「県民満足度調査」)



うち60歳以上(675人)での割合



60歳以上で、話し合ったことがある人の割合

2017年(平成29年)

52.6%

目標

2020年

70.0%



# 岡山県の取り組み

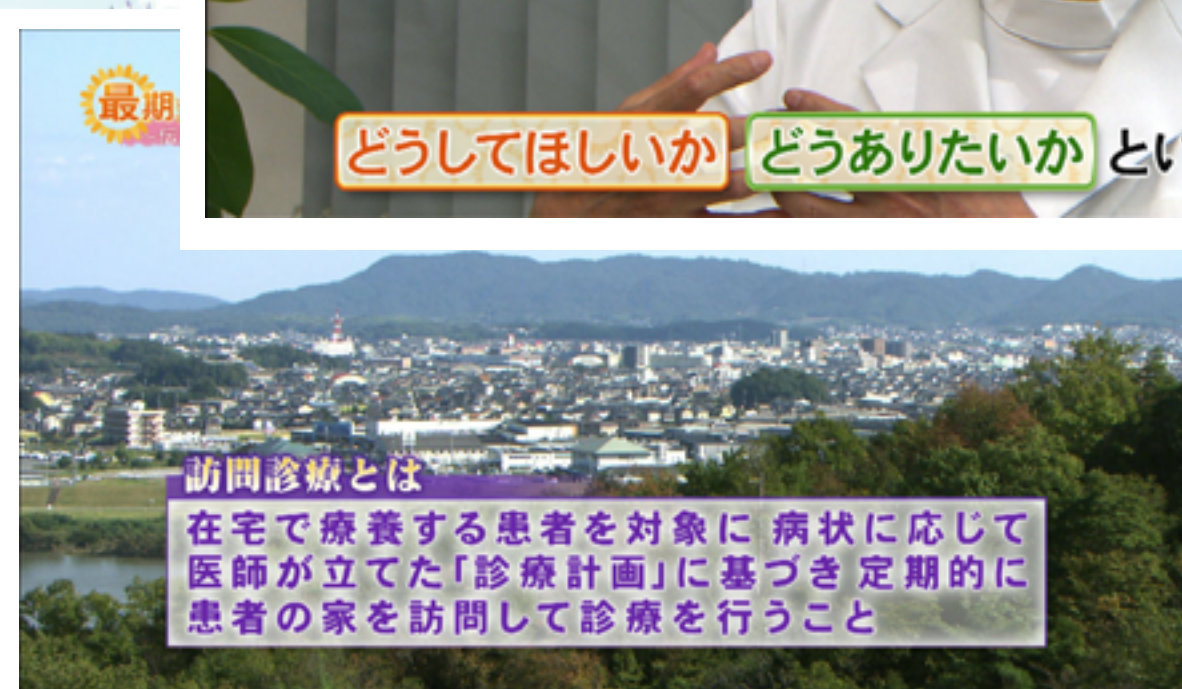
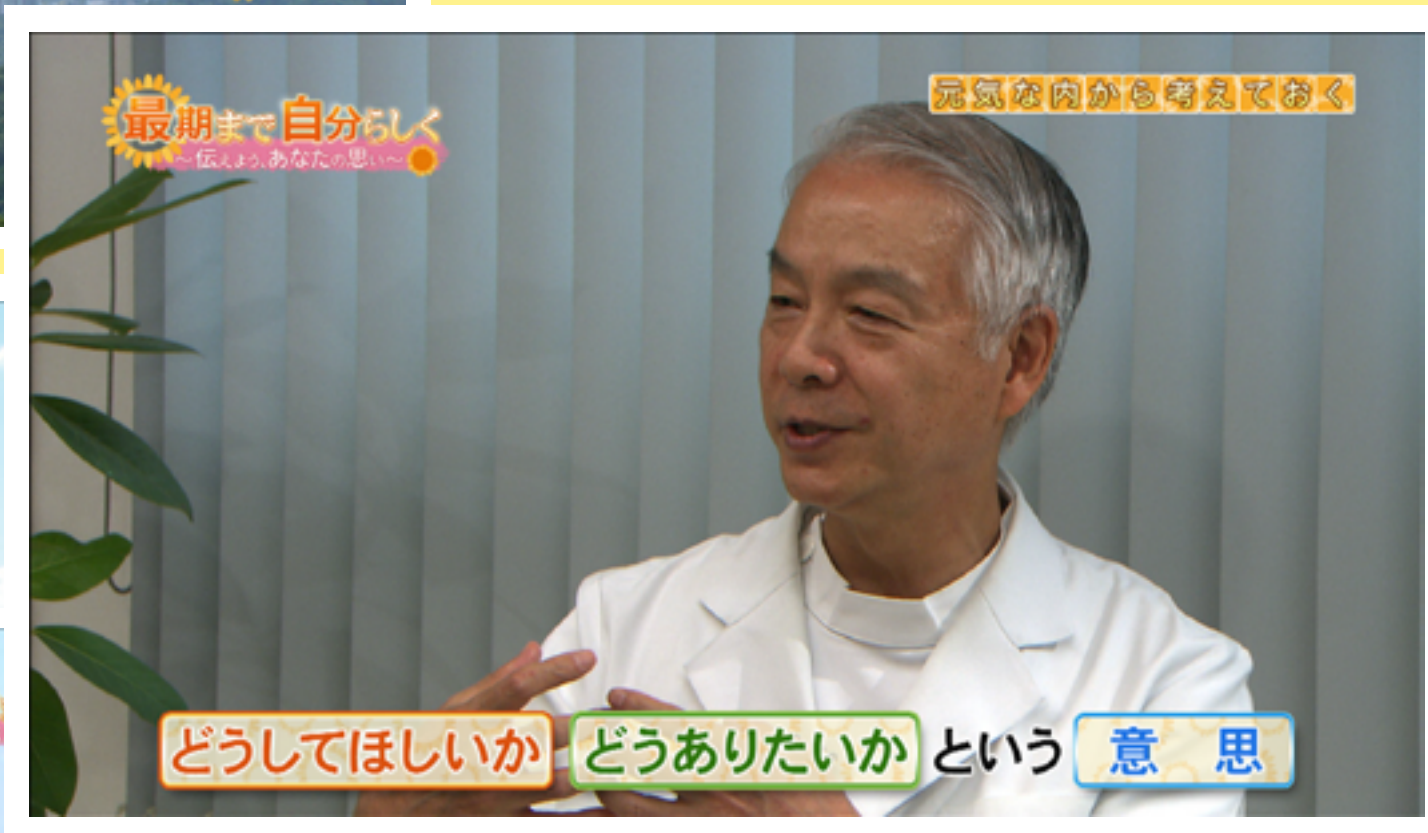
岡山県では、県民に、家族や身近な人と「人生の最終段階の過ごし方」について話し合い、思いを共有することの大切さを知っていただくための啓発活動に取り組んでいます。



## 取組事例

### 広報番組「最期まで自分らしく」の制作

県内の医療関係者や有識者、患者さんにご協力いただき広報テレビ番組を企画・放送しました。(RSK山陽放送、平成29年12月2日放送)



**訪問診療とは**  
在宅で療養する患者を対象に病状に応じて医師が立てた「診療計画」に基づき定期的に患者の家を訪問して診療を行うこと

この番組を収録したDVD「最期まで自分らしく」を、無料で貸出しています。また、番組の一部は岡山県ホームページで視聴できます。



# 岡山県の取り組み

岡山県では、医師会、看護協会などさまざまな関係機関と連携して、「患者本人の意思を尊重した医療」を実践する人材の育成に取り組んでいます。



## 取組事例

### 専門職向け研修会の開催

医師、看護師などを対象に、ACP(※)の基礎や、患者支援の事例を学ぶ研修会を開催しています。



▲ 岡山県医師会の研修会



▲ 岡山県看護協会の研修会

### ACP とは？

アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning、略してACP)とは、「**今後の治療・療養について、患者・家族と医療従事者があらかじめ話し合い、共有し合うプロセス**」のことです。将来、患者自身が意思決定ができなくなったとき、患者の意思を尊重した医療を行うために役立つものとして近年、医療従事者への普及が進められています。



## DVD「最期まで自分らしく」 貸出のご案内

最期まで自分らしく、悔いのない人生を送るためには、人生の最終段階の過ごし方について元気なうちからしっかり考え、自分の“思い”を家族や周囲の人に伝えておくことが大切です。そこで、岡山県では、考え・伝えるためのきっかけづくりに役立つDVDを制作しました。岡山県内にお住まいの皆さんに、無償で貸出を行っていますので、ぜひご活用ください！

### DVDの概要

「最期まで自分らしく～伝えよう、あなたの思い～」  
(約45分)

<主な内容>

- ・患者を幸せにする医療とは～医療関係者へのインタビュー
- ・こんなときどうする？～人生の最終段階で起こりうる問題
- ・最期まで住み慣れた場所で～ご本人・ご家族への取材から
- ・地域での新しい取り組みの紹介

案内役：RSKアナウンサー  
石田好伸さん、奥富亮子さん



### お知らせ

希望者には、DVDと併せて活用できる「振り返り用リーフレット」を差し上げます。



### 申込み方法

- ① 所定の「貸出申込書」に必要事項を記入し、郵送又はFAXで岡山県庁へ提出。  
▼
- ② 申込み内容に問題がなければ、DVD、返却用封筒、リーフレット(希望者のみ)の3点を郵便でお送りします。(県庁へ直接受け取りにくることもできます。)  
▼
- ③ 貸出期間が終了したら、DVDを返却用封筒に入れて返却してください。  
なお、リーフレットは差し上げますので、返却不要です。

DVDの内容について、県ホームページで詳しくご紹介しています。

<http://www.pref.okayama.jp/hoken/saigomade/>

<お問い合わせ先> 岡山県庁 保健福祉部医療推進課 (疾病対策推進班)

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6 電話 086-226-7321 / FAX 086-224-2313



最期まで自分らしく、生き生きと過ごすために、いま考えてみませんか？

質問

元気なうちにしておきたいことは、何ですか？



夫婦水入らずで  
ゆっくり旅行がしたいな。



孫と一緒に  
おかやまマラソンに出たい！



昔の仲間ともう一度  
同窓会を開きたいな。



最近始めたフラダンス、  
発表会に出るのが目標です。



あなたが、元気なうちにやっておきたいこと、やらないと後悔しそうなことは？





最期まで自分らしく、生き生きと過ごすために、いま考えてみませんか？

質問

「もしも」のとき、どこで、どう過ごしたいですか？



いっそ、海が見える場所に引っ越して、残りの人生を穏やかに過ごしたいな。



最期まで自分の家がいい。近所の娘夫婦に身の回りの世話を頼めれば…



病院か施設に入りたい。家族や友人が時々会いに来てくれたら、それで十分。



最後まで諦めずに闘病する。子ども達に、自分の生き様をしっかりと見届けてもらいたい。



いまのあなたに、もし「死」が迫っているとしたら、どこで、どう過ごしたい？





最期まで自分らしく、生き活きと過ごすために、いま出来ることがあります！

## 伝えよう

「元気なうちにしたいこと」や「もしものとき  
どうしたいか」を、**家族や周囲の人に伝える**

### 家族に伝える

あなたの家族は、あなたの思いや考え方をしっかり理解してくれていますか？  
特に、離れて暮らしている家族とは、普段なかなか話ができないもの。  
お正月やお盆など、機会を捉えてぜひ話をしてみてください。

#### 伝えておくことが大切な理由

脳卒中や心不全といった病気や事故、  
認知症など、「もしも」のときに本人の  
意思を確認できないことがあります。  
そういったとき、家族が本人の思いや  
考え方を知っていれば、本人の意思を  
「推定」する上でとても役立ちます。



### 周囲の人に伝える

ご近所さんやご友人と、ぜひお互いの思いを  
伝え合ってください。年代や、住まいの環境が  
似ている人同士で話し合えば、自身のこれからの  
過ごし方を決めていく上で、いろいろなヒント  
が得られるはずです。





最期まで自分らしく、生き活きと過ごすために、いま出来ることがあります！

## 伝えよう

「元気なうちにしたいこと」や「もしものとき  
どうしたいか」を、**かかりつけ医に相談する**

### かかりつけ医に相談する

かかりつけ医に、あなたが「元気なうちにしたいこと」や「今後、病気でこれまでどおりの生活を続けることが難しくなったとき、どう過ごしたいか」を伝えて、医師の立場から相談に乗ってもらいましょう。



### 「かかりつけ医」とは？

- 健康に関することを何でも相談でき
- 必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる
- 身近にいて頼りになる医師

あなたの日頃の健康状態を把握していて、気軽に相談に乗ってくれる「かかりつけ医」がいれば、体調に変化があったとき早めの対策が取れます。いざという時に困らないためにも、自宅や職場の近くにかかりつけ医を見つけておきましょう！



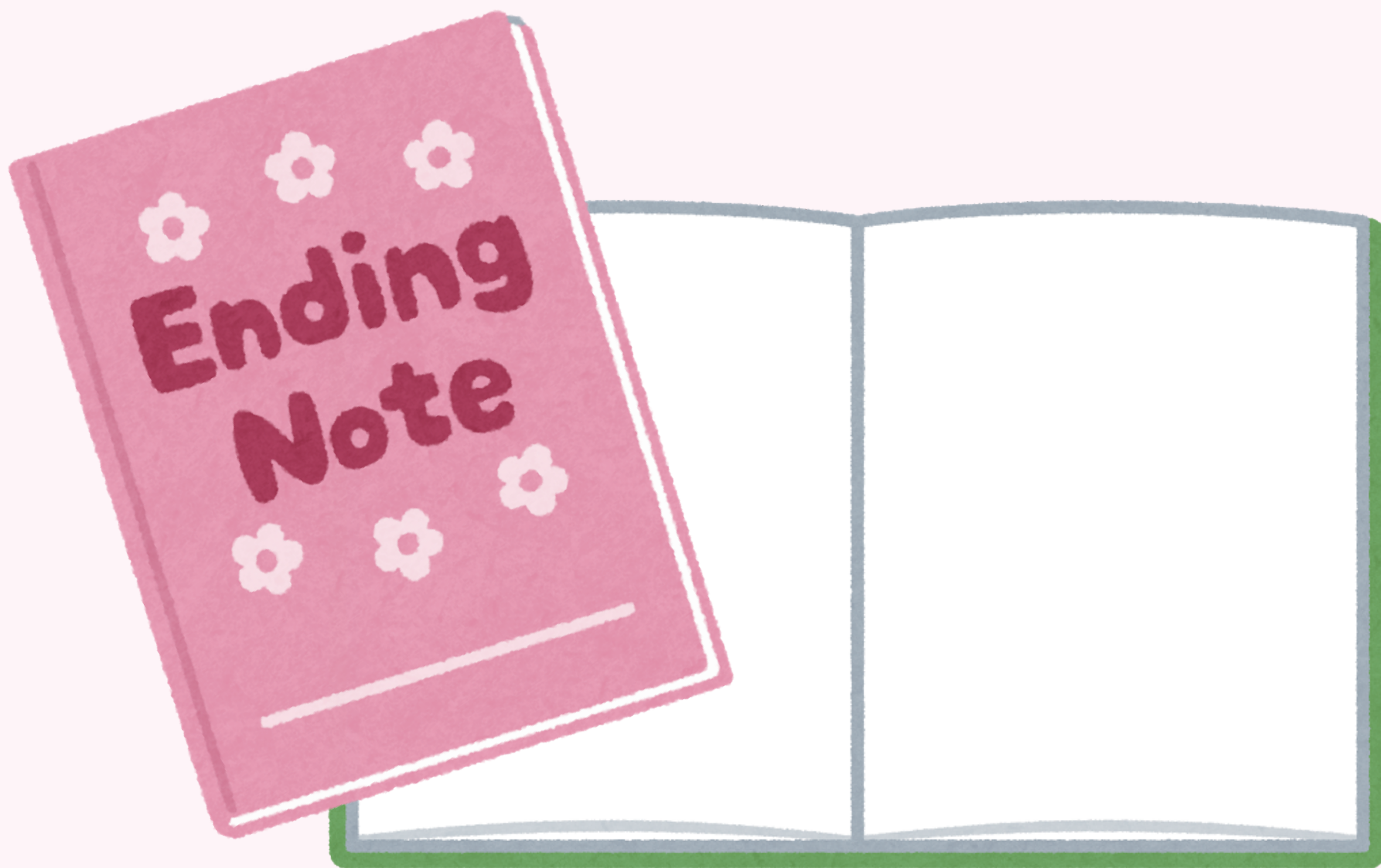


伝えよう、あなたの思い

最期まで自分らしく、生き活きと過ごすために、いま出来ることがあります！

伝えよう

「自分の思い」を、ノートなどに書き記す



「もしものとき、どうしてほしいか」をノートなどに書き記しておくことも自分の思いを伝える方法のひとつです。専用の様式（「エンディング・ノート」や「リビングウィル」などの名称が付いています）もあり、書店やインターネットで入手できるほか、一部の市町村では、独自に作成したものを住民へ配布しています。

書くだけでなく、家族などに伝えておくことも重要です。  
また、時々見直して、気持ちが変わったら書き直しましょう！

