

テーマ：在宅医療『最期まで自分らしく暮らすために』

講師：藤沢市医師会在宅医療支援センター 黒坂由美子氏

- (1) 日本の人口構造・・・日本は世界に類を見ない早さで高齢化社会に突入！
 - ・ 2030年には3人に一人が65歳以上、5人に一人は75歳以上になる見通し
- (2) 2025年問題・・・2015年以降は、高齢化率の「高さ」と高齢者数の「多さ」が問題
 - ・ 認知症高齢者数：2025年は5人に一人が認知症
 - ・ 高齢者世帯の見通し：2025年には2005年の1.4倍（約1840万世帯）に増加
 - ・ 高齢者人口の増加率： 埼玉 > 東京 > 神奈川 > 千葉 > 大阪
 - ・ 藤沢市高齢化率：平均 65歳以上 24.5% / 75歳以上 13.9%
70歳以上 1位：湘南大庭 33.1% 2位：御所見 29.1（大家族）
- (3) 医療の変革が行われる
 - ・ （従来）社会復帰を前提にした「病院完結型」
 - ・ （今後）「地域完結型」（地域の中小病院・診療所・介護施設・事業所 etc）
 - ・ 「看取りの場所＝自宅」の理想と現実：このギャップは世界では日本が最大
大切なこと：「○望む場所で最後を迎える」「✕自宅で最後を迎える」
- (4) 在宅医療とは
 - ・ 医療関係者が生活の場で行う医療のこと・・・「訪問診療」や「往診」
 - ・ 定義：「在宅で療養を行っている患者で、疾病、傷病のために通院による療養が困難な者」
- (5) かかりつけ医の役割
 - ・ 家族全員の健康管理 / 健康診断の推進 / 予防接種の推進 / 健康増進のための生活指導
 - ・ 慢性疾患の管理 / 適切なタイミングで急性期病院へ紹介 / 訪問看護師、ケアマネなど連携
- (6) 健康寿命と平均寿命について
 - ・ 平均寿命：各年齢の人が平均あと何年生きられるかの年数
日本： 2020年では男性81.64歳(世界2位) / 女性87.74歳(世界1位)、
 - ・ 健康寿命：心身共に、健康で日常生活が制限されることなく、生活できる
日本： 2016年では平均男性72.14歳、女性74.79歳
- (7) 人生会議(ACP)とは：「これからの生き方を考える仕組み」家族で繰り返し話し合いまとめる
 - ・ 尊厳ある生き方の実現 / 患者の意思が一番大切 / 繰り返し話し合って意思を共有
- (8) 終活でやるべきこと
 - ① エンディングノートを書く：「死ぬこと」ではなく、「生きること」に焦点を当てる
 - ② 遺言書を書く(自筆、捺印、日付)
 - ③ お墓を決める

以上、