

支援の挨拶

内科 浅野 晃輔

2023年7月から3ヶ月の期間で公立久米島病院に勤務しています内科の浅野と申します。普段は千葉県浦安市にある東京ベイ・浦安市川医療センターという病院に勤務しており、今回は支援という形で勤務させていただいております。医師になり5年目の夏、初めて離島での医療を体験し日々充実した生活を送っております。のどかに風に揺れるサトウキビ畑や、美しい青い海に囲まれて生活を送られている久米島の方々の穏やかな人柄は日々診療を行いながら実感させていただいております。

久米島病院を受診される方々はやはりご高齢の方が多く、生まれも育ちも久米島の方や移住されてきた方など様々な背景をお持ちです。私が今回お伝えしたいことは、体の調子が悪くなってしまった時、病気の進行や認知症の進行のため自分で自分のことを決められなくなった時などのための話し合いについてです。一般的には「アドバンス・ケア・プランニング」と呼ばれているものであり「人生会議」という名前の方が親しみはあるでしょうか(いずれも厚生労働省ホームページに載っています)。

高齢化に伴い様々な疾患をお持ちの方が多く、それも一つの病気ではなかったり、中には徐々に進行していく病気であったりもします。その中で多くの方の希望が「最期まで久米島で過ごしたい。」「穏やかな最期

を家族と迎えたい。」であったりします。離島という医療資源が限られた環境の中で島民の方々の幸せのために本当に必要な医療やケアを受けるためには、もしも体が悪くなってしまった時のお話をあらかじめしておくことが大事だと考えます。

具体的な内容としては、

1. ご本人の日々の生活の中での生きがいや治療の先にやりたいこと(『治療を頑張って大好きな庭いじりができるようになりたい』『苦しくない状態で寝転がりながらテレビを見ていたい』など)
2. ご本人が話せなくなってしまったときや自分のことを自分で決められなくなってしまったときにご本人の気持ちを代弁し治療を考えてくれる人
3. ご本人にとって耐え難い状況(『管に繋がれたままのお話ができない状況』『生きがいであった趣味を楽しむことができない状況』など)

以上の内容をご家族の間や普段かかっている外来の医師や看護師とお話をしておくことをお勧めします。また、大事なことは何かを決めることではなく親しい人や医療者とお話し、内容を共有することだと考えています。

短い期間ではありますが、島民の皆様の日々の幸せのためにささやかではありますが協力できればと思います。

「子どもの“自己コントロール力”を育くむ方法」

公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

私たちは、「嫌な」出来事があった時、脳の中で二つの選択肢から選び取って行動しています。A「感情的になるか」 B「冷静に対応するか」です。

生まれてから3歳までは、生きていくために、「不快」な出来事があったら「感情を爆発」させて全身で拒否するという、図のAの神経回路を身につけます。

3歳を過ぎて前頭葉が育つにつれ、Bの神経回路も出てきますが、慣れないB回路を使うのはとても難しいです。よって、周囲や大人が手助けして、それを使えるように練習していくことが大切です。手助けのポイントは行動の「結果」よりも「原因」に注目することです。

例えば、1歳の妹が4歳の兄が作ったブロックの飛行機を壊し、兄が怒って妹を叩き、妹が泣いたとき。通常だと「なんで叩いたの!? ダメでしょ!」と、行動の「結果」に対応してしまいがちです。でも、B回路を育てるためには、行動の「原因」に目を向け、子どもの「気持ちに」に子ども自身が気づくという体験が大事です。

こういうときは、叩いてしまった子ども自身が動揺しています。「どうしたの?」と穏やかに声をかけてみましょう。「だって、妹が壊したから」「嫌だった」と言えたら、「そうだったんだね」と共感。何も言えない時は「嫌な気持ちだったんだね」と代弁します。「なんで?」は子供にとって「責められている」と感じやすいので避けます。

子どもが落ち着いてから、叩くことはいけないことを伝え、「次はお母さんを読んでね」「言葉で言おうね」と次にどうしたらいいかを伝えます。上手くヘルプが出せた時には「教えてくれてありがとう! 我慢できてえらかったね」とできたことを強化することも、B回路の定着には重要です。

このようなことを大人に手伝ってもらいながら成功体験を積み、「子ども自身が自分を制御する」(制御スイッチを切り替える)という経験を繰り返して練習することで、少しずつ自己コントロール力はついていきます。

今回の内容は、セーブ・ザ・チルドレン香港が制作した動画(<https://www.savechildren.or.jp/lp/kosodate/>)にわかりやすくまとめられていますので、興味のある方はぜひご覧になってみてください。

