



健康寿命から ウェルビーイングへ



看護部長 小松 恭子

『健康寿命』という言葉をご存じでしょうか。健康寿命とは、健康日本21[第3次](厚生労働省)において、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。人生100年時代と言われる中、健康に過ごせる時間をできるだけ長くすることがますます大切になっていきます。

また、最近注目される『ウェルビーイング』とは、身体健康だけでなく、心の健康や生きがい、人とのつながりなども含めて、より良く幸せに暮らしている状態を指します。健康寿命を延ばすことは、ウェルビーイングの向上にもつながります。

さて、看護部では、今年度の目標に「患者さんが住み慣れた地域で安心して健康的な生活を続けられること」、「患者さんの意向に添った良質なチーム医療を受けることができるよう支援すること」を掲げています。その実現のために、病気の治療だけでなく、重症化予防や、地域での暮らしを支えるための取り組みに力を入れています。

まずは、健康寿命を延ばすために、病気の重症化予防が重要となります。当院では、特定健康診査をはじめ、生活習慣病に関する保健指導を行っています。また、感染症による重症化を防ぐため、65歳以上の方を対象とした肺炎球菌ワクチンと、発症すると強い痛みが長く続くこともある帯状疱疹ワクチンの接種を推進しております。

さらに、患者さんやご家族の思いを大切にした看護を実践しています。その取り組みの1つがACP(アドバンス・ケア・プランニング)です。

(裏面に続く)

ACPは「人生会議」と言われ、自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに、「自分はどう生きたいか」をあらかじめ考え、ご家族や大切な人、医療、介護ケアチーム(かかりつけ医)と繰り返し話し合い、自分の思いを共有することを言います。当院では、入院時に患者さんやご家族の意向を確認し、その思いに寄り添った支援を行うことに力を入れております。

また、「心結びノート」を活用し、ACPチームによる地域活動を今年度も継続して参ります。ACPを通じて自分らしい生き方や大切にしたいことを考え、ご家族や病院スタッフと共有することは、ウェルビーイングの向上につながると考えます。

これからも看護部では、地域の皆さまと共に健康寿命の延伸とウェルビーイングの向上を目指したいと思っております。病院理念である「心がかよう安心と信頼の身近な市民の病院」として、1人ひとりが自分らしく住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、皆さまに寄り添いながら支援して参ります。

看護師による / 南陽病院 **出前相談室**

受診するほどでもないんだけど

こんな時 どうしたら...

血管年齢 測れます!

健康診断 ひっかっちゃった

からだのこと、ご相談ください

毎週水曜日
午後2時～4時
ヤマザワ宮内店 憩いの場

「出前相談室」を行っております。ぜひご相談ください。
相談無料です。