くらしナビ　医療・健康

老いとつきあう　楽しい知恵を探して

村上紀美子
（医療ジャーナリスト）

どこで誰とどう過ごしたいか
最期の日々、伝えておこう

冬が終わり春へ移る季節の変わり目には、新聞の訃報が増えるような気がします。

いつか最期の日が来ることは誰にとっても100％確かなことですが、「自分にそういう日が来るなんて考えたくない。……本当は心配だけど」というところが本音ではないでしょうか。宮崎県内でホームホスピス「かあさんの家」を運営する市原美穂さんと、東京都内で訪問看護ステーションを運営する訪問看護師の秋山正子さんに、みとりの知恵を聞いてみました。

実際のみとりでは、絶縁状態だった家族の関係が修復し、新しい境地が開かれるような人生ドラマや、珠玉の言葉を残される人がおられる中、少し残念に思われるケースもあるそうです。不本意なことにならないよう、「最期の日々、どこでどんなふうに誰と過ごしたいか」を考えておいたほうがよさそうです。

「どこで」は、病院、特別養護老人ホーム・老人保健施設・グループホーム・有料ホームなどの施設、ホスピス（緩和ケア病棟）、あるいは家……。さまざまな選択肢があり迷うので、本人の希望が軸になります。希望が100％かなうとは限りませんが、希望が分からないまま心残りになるのも困ります。

「病院や施設やホスピスがよい」となれば、好みに合うところを探します。「家にいたい」となれば、みとりができる往診医や訪問看護師、ケアマネジャーに依頼します。元気なうちは、健康維持のために月1～2回くらいの利用でいいでしょう。何かの時には、訪問看護師に連絡すればよいので、慌てて不本意な処置を受けることも避けられます。

どこで過ごすにしても、「最期」について、自分の希望を伝えておくことが大切です。「最期にそばにいてほしい人」の名前と連絡先。自分の好きなことや楽しみ。最期が近い時の延命治療については「苦痛があっても、してほしい」もしくは「苦しい症状は取るが、なるべく自然に」など。

お別れの時間をちゃんと持てなかったために、残された人がなかなか立ち直れないこともあります。2～3週間でも再び立ち直る力になるそうです。そのためには介護休暇制度が使えます。

市原さんによると、施設に入っても「最期は家で」と希望する人は、家に連れて帰ってみとりができることもあります。家で過ごすことは大変に思われますが、施設のスタッフも手伝ってくれますし、家族は「私たちも何かできるんですね。してよいんですね」と喜ぶそうです。

突然死や事故死の場合は別として、お別れが近づいていることを周りの人が理解することによって、最期の時間の過ごし方も変わってきます。「うとうとと眠ってばかり」「飲んだり食べたりする量が減る」「体温や血圧が低くなる」「尿量が減る」「床ずれを予防してもできてしまう」などがサインです。少しでも回復すればうれしいものですが、もし再び同じような状態になったら、「お別れが近いと心の準備を始める時期」と考えられます。

人生最期の瞬間まで、「意識がないようでも、耳は聞こえ、なでれば分かるので、ぜひそばに寄り添って話しかけ、なでてください。首を横にふったりうなずいたり、返事してくれることもありますから」。2人からのアドバイスです。

納得して生き切ることは、人生最後の大事なチャレンジなのですね。

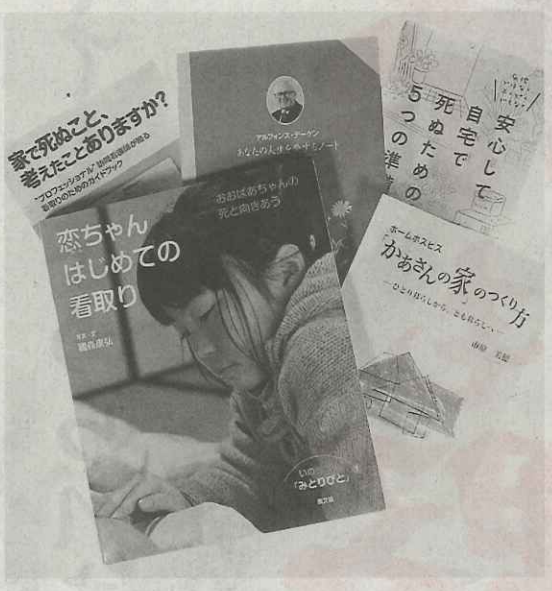
◇

次週2月3日は、當瀬規嗣さんの「新真健康論」です。

むらかみ・きみこ　フリーランスの医療ジャーナリスト。神奈川県在住。石川県生まれ、愛媛県と東京都で育ち、社会学を学ぶ。在宅ケア・みとりケア・医療安全をテーマに、国内各地と9カ国を取材。2012年まで3年間ドイツに暮らす。

今回の楽しい知恵

「介護休暇」はみとりにも使える。2週間以上、常時介護が必要な状態ごとに1回。のべ93日間まで。配偶者・父母・子・配偶者の父母、また同居の祖父母・兄弟姉妹・孫が対象。



㊤最期の日々について具体的に考える手がかりになる本。病院、施設、ホスピス、自宅……どこで過ごすにしても役立つでしょう㊦『いのちつぐ「みとりびと」（全4巻）①　恋ちゃんはじめての看取り』（國森康弘写真・文、農文協）より。小学5年の恋（れん）ちゃんが、大好きだったひいおばあちゃんとお別れした時の写真絵本です。最期を一緒に過ごしたい人たちと迎える、その時を知る手助けになる一冊です

「考えたくないのはよく分かります。しかし、どうしてほしいか残しておかないと、周りの人がお世話できないのですよ」と秋山さんは言います。

毎日新聞グループが運営する
食材通販webサイト
特選農家の産直市場
自慢の逸品直送します!
毎日新聞主催「全国農業コンクール」入賞農家との直接取引で安心・安全な農産物をお手頃価格で

コウに勝ったが

第69期　本因坊戦　挑戦者決定リーグ

九段　山下　敬吾（2勝）
先番　十段　結城　聡（2敗）

【第12局の5】

59―68（前回の最終手は白12十五）

ここまでの対戦成績は結城の8勝12敗。ともに力戦家として知られ、激しい戦いとなった。

右下隅でコウ争いが始まった場面。ここで黒は63をコウ材にした。隅に手が残っており白64と換わってしまうのは部分的には損である。だが、他になかった。

白はこの黒63を見て、右下隅のコウ争いをやめ

参考図

九段　佐藤　康光（3勝3敗）
先　八段　行方　尚史（3勝3敗）

（図は前回△3三桂までの局面）