



▲金子昇さん

▲金子昌子さん

いい看取り 看取られ

看取られる本人の意思を尊重することで、看取る人も心穏やかに最期のときを共に過ごすことができるのではないのでしょうか。父の意思を尊重し、自宅で看取りを行った金子さんにお話を伺いました。



▲佐市さんと遊びに来たひ孫たち。

昨年の夏ごろ、佐市さんが「物

飲み込みづらい

「親父は65歳で退職してからずっと畑をやっていました。釣りや時代劇が好きで、本もよく読んでいました。年齢の割に心配するような体調不良が無く、薬も全然飲んでいませんでした」と、昇さん。90歳を過ぎて、ウイスキーの水割りを楽しむ、タバコを好んでいたという佐市さん。家族は「先が長いわけじゃないから、好きなことをしたらいいじゃない」と、マイペースな佐市さんを受け入れていました。

マイペースなおじいちゃん

ことし1月、99歳の父・佐市さんを看取った金子昇さんとその妻・昌子さん。看取りは、佐市さんの希望に沿って、自宅で行いました。

医師に相談

11月20日、昇さんは、病院嫌いでかかりつけ医が無かった佐市さんを、母が通院していた診療所へ連れて行きました。
「6年前に母が亡くなった時は、大変でした。前の夜、いつも通り食事や入浴をして就寝したのに、朝起きたら亡くなっていた。救急車

が飲み込みづらい」と言うようになりました。
昌子さんは「夏ごろから『お昼何食べたい?』と聞くと、おかゆやおそばみたいな飲み込みやすいものを言うようになったんです」と振り返ります。薬局で液体の栄養食などを購入し、試してみても口に合いませんでした。



▲当時98歳の佐市さん。亡くなる約3カ月前まで畑に出ていました。(昨年5月、昌子さん撮影)

※一般的に、家族が心肺停止状態を発見して救急車を呼ぶと、病院に搬送されます。警察に連絡が入り、警察が介入することになると、家族への事情聴取や遺体の検視が行われます。場合によっては、遺体の解剖を行うこともあり、時間や手間だけではなく、家族への精神的負担も増加してしまいます。

を呼んだら、警察も来て、検視することになってしまいました」(※)と昇さんは母の最期を思い出し、何かあったときのことや「物が食べられない」ことを相談したところ、訪問看護を紹介されました。

自分らしく 最期を迎える

人生会議 | しませんか

「人生の最期にどう在りたいか」を考えることは、「今をどう生きるか」を考えることにつながります。
11月30日は「いい看取り・看取られ」の日です。あなたも最期まで自分らしく生きるために、大切な人たちと「人生会議」を始めてみませんか。

「人生会議」とは

「人生会議（ACP）アドバンス・ケア・プランニング」とは、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、その希望や思いを家族や医療・介護の専門職など信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。
誰でも必ず訪れる人生の最期に備えて、あなたはどうか生きていくのか。それを支える医療や介護について、「人生会議」を通じて考えてみませんか。

明日があるのは、当たり前のことではありません。誰でも、命に関わる大きな病気やけがなどにより、突然、自分の思いや希望を伝えることができなくなる可能性があります。命の危険が迫った状況になると、約70%の人が医療や介護などを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。自分の望みをあらかじめ伝えるため、また、家族など看取る人の負担を減らすためにも「人生会議」をお勧めします。

人生の最期、あなたは何を望みますか。

子や孫みんなに
看取ってほしいな



痛いのは嫌だから無理な
延命治療は嫌だな



食べることをいつまでも
楽しみたいよ



最期までペットと
一緒に居たいな



それは誰かに伝わっていますか？



▲父・佐市さんの看取りについて話す金子昇さん

訪問看護の開始

東入間医師会訪問看護ステーション看護師の田村さんは、12月から週2回、佐市さんの訪問看護に通いました。「訪問当初の佐市さんは『寝たきり』という感じではなく、座って動くことはでき、お手伝いなしで入浴もされていました」といいます。「水分が取れないので、診療所の医師と相談して脱水症状にならない程度に少量の点滴をすることになりました。こういった判断の時も、佐市さんご本人の意思表示

示はきちんとありますが、息子さんたちに託している様子でした」と、田村さんは佐市さんご家族の様子を振り返ります。

自宅での看取り

年末が近づき、佐市さんの具合が悪くなりました。病院に行くことを本人に断られたため、昇さんは診療所に往診を依頼します。「診療所の先生や田村さんが来たときに、入院するかなど、これからどうするか本人に意思を確認したところ、親父が自分で『家が良い』と言いました」

年が明け、昇さんは家に来た昇さんのきょうだいや孫たちに、佐市さんの状態や自宅で看取することを伝えました。

佐市さんが亡くなる前夜。昇さんの介助でトイレに行き、2人は眠りました。そして1月16日の朝、佐市さんは静かに息を引き取りました。「先生から『何かあったときは自分に連絡すれば家に行くので、救急車は呼ばないで大丈夫』と聞いていた」という昇さんは、診療所へ連絡。到着した医師が、佐市さんの死亡を確認しました。



▲田村ひろみさん
(東入間医師会訪問看護ステーション看護師)

看取りをして

田村さんは「金子さんは、普段の生活の中で自然に看取りをされた印象でした。状況が変わる都度、こちらからする説明を理解していただき、ご本人の嫌がることはしませんでした」と振り返ります。

家族が、変化していく佐市さんの経過に寄り添えたのは「意識して寄り添おうとしたのではなく『食べたい物を食べてもらえば良い』という気持ちでした」という昌子さん。昇さんも「親父はずっと家に一緒にいて、それが当たり前でした。本人が望まなかったので、入院させようという気持ちもありませんでした」といいます。

金子さん夫妻は、父・佐市さんの望みを理解し、それに寄り添い、普段の生活の中で看取りを終えました。

人生会議はなぜ必要か

東入間医師会 介護・訪問・在宅担当理事でもある安藤聡一郎先生（安藤医院）に、人生会議の必要性について伺いました。



▲安藤聡一郎先生

人生会議は健康なうちから

普段皆さんが受ける医療は、少しでも健康になるためなど前向きなものですが、しかし、年を取って体が衰えてくると、医療の目的が変わってきて「どういう生き方をしたいか」、「最期はどこでどのように過ごしたいか」が大切になってきます。

いま健康な人は、年を取って体の自由が利かなくなることや認知機能が衰えること、また、自分の意思を伝えられなくなる状態を想像することは難しいでしょう。しかし、急に具合が悪くなったときに自分の意思を伝えることができれば、望むものと違う医療を受けることがあります。そのため、自分の意思をあらかじめ誰かに伝えておくことが重要です。家族が近くにいない場合などは、医師やケアマネジャーなどと話し合っておく良いでしょう。

よく『人生会議』＝『延命治療をどうするか』と思われがちですが、それは人生会議のごく一部です。重要なのは繰り返し話し合うことです。体の状態や考え方は変わっていくので、ぜひ何度も話し合ってください。

かかりつけ医を持つ

また、「人生会議」に参加する家族は、本人がなぜそう考えるのか、その気持ちを聞きましよう。本人の気持ちを共有できることで、想定と違うことが起きたとき、家族らが判断に困ることや精神的な負担も減るでしょう。

治療が必要になったときの疑問や希望などがあれば、ぜひ医師や看護師など、医療従事者に相談してください。そのためにはぜひ、かかりつけ医を持つてください。持病が無いなど、自分のかかりつけがどこか迷う人も多いと思います。そういった人は、1年に1回の健診や予防接種を受けたり風邪をひいたりなど、何かあったときに通う病院を決めておくのが良いでしょう。一度通院しただけだったとしても、その時に既往歴などを記録しているはずですが、既往歴を知っているだけでも、「かかりつけ医」というのも良いと思います。また、長い目で考えると、かかりつけ医を選ぶ際に「近さ」は重要です。足腰が弱ったり熱が出たりしても行ける距離が良いですね。

人生会議



Q. 縁起でもないのですが、自分や家族に命の危険が迫ったら……なんて話は、あまりしたくありません。



A. 元気なうちに話し合っておくことが大事だと分かっているけれど「縁起でもない」と避けてしまう人もいます。日本では、ほとんどの人が病院で亡くなるため「死」が身近ではなく、怖さを感じている人は多いかもしれません。

誰の人生にも、始まりがあり、また終わりがあります。勇気を出して自分や大切な誰かの「生き方」について、前もって話し合ってみてください。

Q. 「終活」をしているので「人生会議」をする必要はありませんよね。



A. 一般的に「終活」とは、「人生の終わりのための活動」の略語で、主に自分が亡くなった際の葬儀やお墓の準備、遺言や財産相続、身の回りの生前整理を行うことなどを指します。

一方で「人生会議」は、「自分が大切にしたいことは何か」「生きがいとは何か」など自分の価値観や生き方に関する思いの他に、人生の最期に受ける医療や介護のことを家族や身近な人と考え話し合うプロセスを指します。変化していく状況に応じて「人生会議」は何度行っても構いません。あなたの希望をいつでも修正することが出来ます。

私の心づもり

将来、自分自身で自分のことを決められなくなったときに備えて、今のあなたの希望や思いを整理してみましょう。以下の設問に答えながら、家族やあなたの代わりに意思決定してくれる人（代理人）や医療従事者などと話し合しましょう。

あなたが大切にしたいことを考えましょう

- | | |
|--|--|
| ☐ 身の回りのことが自分でできること | ☐ 家族や友人と十分に時間を過ごせること |
| ☐ 人として大切にされること | ☐ 人生を全うしたと感ずること |
| ☐ 社会や家族で役割が果たせること | ☐ 先々に起こることを詳しく知っておくこと |
| ☐ 痛みや苦しみが多く過ごせること | ☐ 望んだ場所で過ごせること |
| ☐ 人の迷惑にならないこと | ☐ 他人に弱った姿を見せないこと |
| ☐ 病気や死を意識せずに過ごすこと | ☐ 納得いくまで十分な治療を受けること |
| ☐ 楽しみや喜びにつながる可能性があること | ☐ その他（ ） |

チェックしながら、
あなたの考えを整理
しましょう！

あなたが望む医療や介護について考えましょう

（1）あなたは今の健康状態や病気について理解できていると思いますか？

- ☐ はい ☐ いいえ

（2）将来、認知症や脳の障がいなどで自分で判断できなくなったとき、あなたの希望は、次のうちどれですか？ 1つ選んでください。

- ☐ なるべく迷惑をかけずに自宅で生活したい
☐ 家族やヘルパーなどの手を借りながらも自宅で生活したい
☐ 病院や施設でも良いので、食事やトイレなど最低限自分でできる生活を送りたい
☐ 病院や施設でも良いので、とにかく長生きしたい
☐ その他（ ）

（3）もしもの時が近くなった時に「延命治療」（※）を希望しますか？

- ☐ はい ☐ いいえ ☐ わからない

※「延命治療」とは、病気に対する治療ではなく、延命を目的とした医療処置のことです。

チェックができたら
人生会議をしませんか

人生会議の進め方

1 あなたにとって大切にしたいことを考えましょう

生きがいやこれからしたいことなど、自分の最期はこんなだったらいいな。

人生の目標・希望は何でしょうか。

あなたにとって何が大切ですか？



2 信頼できる人は誰か考えてみましょう

自分で判断できなくなったときに、あなたの代わりに意思を伝えてくれる人は誰ですか。

（例）家族、親族、友人、かかりつけ医、病院の医師、看護師など



人生会議は
何度行っても良いものです

3 希望や思いについて話し合しましょう

医療やケアに関する希望や思いを、家族や代理人、医療・介護の専門職と話し合しましょう。結論は出なくても構いません。心身の状態、環境の変化などにより、気持ちは変わります。その都度、何度見直しても良いものです。お互いの意見を尊重し、話し合う過程が大切です。



4 話し合いの結果を書き留めておきましょう

話し合ったことは、伝えるだけでなく記録して周囲の人と共有することが大切です。



①～④を何度も
繰り返しましょう

9ページの「私の心づもり」を活用してください。

人生会議



Q. いつ、どんなときに「人生会議」をしたら良いですか？



A. 「人生会議」をするきっかけは、ふとした会話の中にもあります。例えば家族が「もしも」の話をしたときには、否定せずに「どうしてそう思うの？」と聞いてみて、その言葉にじっくりと耳を傾けてみましょう。特に親子など親しい続柄の場合は、聞き手が自分の希望や都合を言いたくなることもありますが、大切なのは本人の気持ちです。

Q. 「ピンピンコロリ」するから、「人生会議」は自分には関係ありません！



A. 「ピンピンコロリ」とは、最期まで元気で、病気や要介護状態にならずに寿命を全うできる状態のことをいいます。たとえ「ピンピンコロリ」であったとしても、亡くなる直前の治療をどうするか、代わりに決定するのは残されるご家族かもしれません。直前にあなたの思いを伝えられても、家族は受け止めきれないこともあるでしょう。残される人のためにも、どういった最期を迎えたいのか、家族を含め周囲の人と話し合っておくことが大切です。

人生会議や看取りに関する

相談・問合せ

ふじみ野市役所高齢福祉課

福岡1・1・1（市役所本庁舎1階）

TEL049・262・9038

東入間医師会地域医療・介護相談室

駒林元町3・1・20（休日急患診療所内）

TEL049・293・6877



ふじみ野市介護予防センター

霞ヶ丘1・5・1

TEL049・264・7270

高齢者あんしん相談センター （地域包括支援センター）

ふくおか（TEL049・261・1126）

かすみがおか（TEL049・264・7620）

つるがまい（TEL049・256・6061）

おおい（TEL049・261・3021）

ふじみ野市成年後見センター

「成年後見制度」に関する相談や情報提供を行っています。この制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない本人に代わり、財産管理やサービス利用に関する手続きを行い、お金に関するトラブルを未然に防ぎます。

大井中央2・2・1大井総合福祉センター4階

TEL049・266・1981 FAX049・266・1907

✉kouken@fujimino-shakyo.or.jp



●東入間医師会
地域医療・介護相談室

地域の皆さんが住み慣れた地域で安心して医療・介護を受けられるよう、また認知症などの早期発見や予防を含めた相談ができる窓口です。

相談室では、自宅で介護を行っている人や、現在入院中の人の家族、そのケアマネジャーなどさまざまな人からの相談を受けています。介護の専門職は医療について分からないことがあり、また、医師や看護師など医療のエキスパートも介護につ

「人生会議」をもっと詳しく知りたい人！



いては詳しくないことがあります。地域医療・介護相談室は医療と介護、両方の知識のある相談員が、皆さんの疑問に答えます。

人生会議に関しても「どこに相談したら良いか分からない」など、お気軽にお問い合わせください。

在宅医療・介護連携推進事業 市民講座

人生会議を始めよう

～自分がくつろげる生き方を考え、その思いをつなげよう～

自分や家族が、住み慣れた家で自分らしく安心して「人生の最期」まで暮らし続けるにはどのような準備や心構えが必要か一緒に考えませんか。

日時 11月18日(木)午後1時30分～3時30分

(1時10分から受付)

場所 市役所本庁舎5階大会議室

講師 山根美江さん

(東入間医師会地域医療・介護相談室 コーディネーター・看護師・ケアマネジャー)

定員 50人 (申込順)

申込方法 電話で申し込む

申込 高齢福祉課 (TEL049・262・9038)

医療従事者と人生会議を

ぜひ「人生会議」に医師や看護師などの医療従事者を参加させてください。専門職が連携し、あなたの「人生会議」を支えます。



人生会議を支える 医療・介護の専門職

●医師

患者宅を訪問し、日常的な治療や健康管理を行います。定期的に行う「訪問診療」だけではなく、急変時などは「往診」で対応。病院などと連携し、急な入院にも対応します。

●訪問看護師

医師の指示に基づいた医療処置を自宅に訪問して実施します。血圧測定や点滴など、患者の健康チェックや日常生活の心配ごとの相談に応じるなど、さまざまな支援を行います。

医療従事者を「人生会議」に参加させるのは、誤った医学的な知識や思い込みによって、間違った選択肢を選ばないようにするためです。医療従事者にあなたの人生観や希望などを伝えておくことで、実際に受けたい医療や介護を考えると役に立ちます。

かかりつけ医や、既に何らかの医療や介護サービスを利用している人は、関わりのある医療従事者に相談してください。

●歯科医師・歯科衛生士

自宅での虫歯や歯周病の治療を実施します。入れ歯調整、口腔ケアや嚥下（飲み込み）機能を改善する訓練などをします。また、おいしくものが食べられるように口内を清潔に保ちます。

●薬剤師

患者の自宅での薬の飲み方の指導や支援を、医師の指示に基づいて行います。薬に関する相談や残った薬の管理もサポートし、患者の生活を向上させます。

●理学療法士・作業療法士・言語聴覚士（リハビリ専門職）

医師の指示で、身体機能の維持回復や関節の動きが悪くなる拘縮（こうしゆく）の予防、嚥下・摂食訓練、介助指導などを行います。身体機能の低下を防ぎ、質の高い生活を支えます。

●介護支援専門員（ケアマネジャー）

介護が必要になったとき、本人・家族と話し合い、介護サービスの計画「ケアプラン」を作成し、必要なサービスを手配します。他職種とのつなぎ役を担います。

●訪問介護員（ホームヘルパー）

ケアマネジャーが作成したケアプランに基づき、患者を介助します。食事や炊事、入浴、排泄介助など、日常生活における身体介護や生活援助を実施します。

