

自宅
で

在宅医の選び方から家族に伝えたい看取り後の手続きまで

終わりを迎える ために知って おきたいこと

TJMOOK 宝島社

やっぱり家が最高！
余命を楽しむ
アイデアと心

「終の住処」対策
トイレリフォームの
秘訣はドア

ラストを任せる重要人物
失敗しない
在宅医の選び方

家族も知りたい
在宅看取り後の
流れと手続き

スペシャルインタビュー

おひとりさまが今からできる
在宅死の備え

上野千鶴子さん

後悔しない
自分らしい
最期にしよう

必見！在宅医療・介護のパワー

- ✓ ひとり暮らしでもOK
- ✓ 家族の負担はほぼゼロ
- ✓ 患者の気持ちや意思が最優先

病院・施設で
死ぬのはイヤ！

自由に過ごして
我が家で旅立つ



Part 3

今からできる 「在宅死」を 叶えるための準備

病院や施設で死ぬのはイヤ! と考えたとき、
元気なうちにどんな準備ができて、どんな情報を集めればよいのでしょうか。
在宅医療の全体像と合わせて学びましょう。



監修：永井康徳さん

医療法人ゆうの森理事長 たんぽぽクリニック医師。2000年に愛媛県松山市で、愛媛県初の在宅医療専門クリニックを開業。職員3人、患者ゼロからスタートし、現在は職員数約100人で、多職種のチームで協働して行う在宅医療を主体に入院、外来診療も行う。「理念」「システム」「人財」において、高いレベルを維持することで在宅医療の「質を高めること」を目指す。

自宅で最期を迎えら 死に向き合うことが

「たんぽぽ先生」
こと永井さんが

在宅医療で大切にしていること

「楽なように」

病気そのものや老化は治すことができません。しかし、**痛みやしんどさは自宅でも十分取り除くことができます。**患者さんを、とにかく楽にしてあげる。「痛みがあるときは、主治医に文句を言ってもらってかまいませんよ」と伝えて、患者さんが痛みを我慢しないように配慮することが大切です。

「やりたいように」

在宅療養を始める患者さんに「家でやりたいことはありますか?」と聞くと、「こんなにしんどいの、何も考えられない」と言われます。**痛みやしんどさを和らげて、つらいことから解放されれば、おのずとやりたいことがでできます。**そうしたら、今度は「やりたいこと」ができるように支援します。患者さんの願いや望みを聞き、いろいろな専門職と連携をしてその想いを叶えるお手伝いをしています。

「後悔しないように」

大切な人を亡くした後には「あのとき、ああしていれば」という後悔の気持ちが出てくるものです。だからこそ、**大切な判断を求められる局面ではできる限りの選択肢を提示して、本人とご家族にとって何が最善だったのかを一緒に考えます。**ご家族が「これでよかったんだろうか」と悩んだときに、「あれだけ悩んでみんなが出した答えなんですから、よかったんですよ」と肩の荷を下ろしてあげられるように。

れる**選択肢**を知り 在宅死の第一歩

たくさんの人に「在宅死は実現できる」と知ってほしい

2000年、永井康徳さんは当時全国でもほとんど例を見なかった在宅医療専門クリニックを愛媛県に開業しました。クリニックの名前から「たんぽぽ先生」としても親しまれ、在宅医療について学びたい医師や医療従事者に向けてはもちろん、一般の人にも「在宅死」を広めるため、講演会や書籍の出版などをおして情報発信を行っています。

「治らない病気があったり、老いて老衰に向かっていくなかで、『自宅で療養ができる』という**選択肢があるということ**を、まずは知ってもらいたいです。最期を自宅で迎える、または自宅で家族を看取る選択もあるんだ、と。しかし、『そんなことできないよ』と思っている人がまだまだ多いのが現状です。

病院で働く医師ですら自宅で十分療養ができることを知らない人がいます。『こんな体の状態で、家になんて帰れない』と言われて、そのま

ま入院し続け、病院で亡くなるという人がまだまだたくさんいるのです。私たちのような在宅医が『診れます』と言っても、『帰せません』という状況は、実際にありますね」

なぜ在宅死は看取る家族も満足度が高いのか

「特に印象的だったエピソードとして、病院から帰宅後、1時間で亡くなった患者さんの例があります。ご主人は血液のがんの末期で、奥さまの目から見ても、体力が低下しているのは明らかでした。そんなとき、ご主人がぼつりと『家に帰りたい』とつぶやいたのです。当然、『家に帰るなんて無茶だ』と止められましたが、奥さまはなんとか食い下がり、主治医はやむなく私たちの在宅療養の相談窓口を紹介しました。

私たちは状況を聞いて、早急に対応しないといけないことを察知しました。大急ぎでベッドなどの環境を整えたり、人員を手配し、翌日、ご主人を病院に迎えに行きました。病院から自宅に向かう車の中、すでに

脈は弱くなっていました。それでもご主人は無事に帰宅ができ、最期にご自身が育てた庭の梅を見て嬉しそうに笑った後、静かに息を引き取ったそうです。自宅で過ごせたのは、たった1時間……。それでも、看取ったご家族はとても満足されています。なぜだかわかりますか? それは、『死に向き合っているから』なんです。

『帰りたい』と言ったご主人も、それをなんとか実現しようとした奥さまも、死を避け、ただただ1分1秒長く生きる道ではなく、しっかりと死に向き合い、亡くなるまで『よりよく生きる』ことを考え、帰宅を選ばれたのです。

患者さん本人もご家族も、そして患者さんにかかわる医療・介護従事者も『死に向き合う』ことが必要です。そして『死に向き合う』ことが、それが、納得できる最期、そして納得できる看取りにつながるのではないかと感じています。死に向き合うことは、自分自身の人生ときちんと向き合うこととも言えますね」