



秘  
ここだけの話

# 快適に在宅介護を極意する

長尾和宏の

在宅医だから  
伝えたい！



執筆▶長尾和宏

医学博士。長尾クリニック院長。公益財団法人 日本尊厳死協会副理事長、関西国際大学客員教授。日本慢性期医療協会理事他。ベストセラー『「平穏死」10の条件』など著書多数。

5回連載として始まりました「在宅介護を快適にする5つの秘訣」ですが、長尾先生のご厚意により継続が決まったため、連載タイトルを改めました。

## 2040年には日本中が「おひとりさま」だらけ

独居の高齢者は年々増加傾向にあります。いくら仲のいい老夫婦でも一緒に死ぬことはありません。一方が亡くなれば、その瞬間から自動的に独居高齢者になります。たとえ子どもが近くに住んでいても、月に1回も帰ってこないという家などたくさんあります。そうした独居高齢者はいつしか「おひとりさま」と呼ばれるようになります。貴方の周りに必ず何人かはいるはずです。2040年には、日本中が「おひとりさま」だらけになります。おひとりさまの認知症、おひとりさまの末期がん、おひとりさまの老衰……本人が何も希望を言わなければ、自動的に施設か病院に移されて、そこで最期を迎えることになるでしょう。

しかし、本人が「死ぬまで自宅で過ごしたい」「この家で死にたい」と明言したとき、ケアマネはどう受け止めたらしいのでしょうか。

地域包括ケアのスローガンは、「住み慣れた街で最期までその人らしく暮らす」です。言い換えば、「おひとりさまでも本人が望めば自宅で看取りができる街づくり」のこと。末期がんでも認知症でも、本人がそれを希望すれば、人生会議を繰り返すことで、自宅で最期まで暮らすことは可能です。

「おひとりさまの在宅看取り」は、僕にとっては日常です。しかし病院の医師や看護師や地域連携室のスタッフには、そんな現実を知らない人も多くいます。入院した瞬間から「独居=在宅は絶対無理なので、退院後は

## 第6回 「おひとりさま」の 在宅療養&看取り

施設か慢性期病院に転院」と思っている病院スタッフがほとんどです。おひとりさまの在宅療養&看取りは、在宅スタッフと病院スタッフでは、もっとも「文化の差」が大きい領域です。

そこで今回、おひとりさまの在宅療養&看取りでケアマネが知っておくべきポイントを解説します。

### 1. 本人の意思を確認

「最期まで家にいたい」という本人の意思が在宅療養の大前提になります。ケア会議で定期的に本人の意思確認をして家族と多職種で人生会議を繰り返すことが重要です。コロナ禍のためにリアル会議が困難であるならば、「Zoom人生会議」でも構いません。MMSEが0点に近い高度認知症の人でも、自分の死に場所はどうしたいかはしっかりと言えるという場面にはよく遭遇します。そうした、本人の療養場所に関する本音を引き出す技術がケアマネに望まれます。意思確認を繰り返して文書の形で記録しておくことが重要です。

### 2. 合い鍵を確保する

自分で鍵を開けられないおひとりさまは、ご本人の同意を得て必ず合い鍵を預かります。キーボックスの設置でも構いません。呼び鈴を押して返答がないとき、慌てた介護スタッフや家族や隣人が119番してしまうことだ

けは避けたいです。救急隊が到着したとき、もしも亡くなっていたら警察に連絡がいきます。すると現場検証や事情聴取がはじまります。警察沙汰になるとケアマネにトラウマが残ってしまうのです。

### 3. 訪問看護師とヘルパーの理解を高める

おひとりさまの在宅療養＆看取りに理解がある訪問看護師やヘルパーは案外少ないものです。一度も経験が無い人は、「なんとなく怖い！」と不安を抱きます。警察沙汰になるのが怖いと思うこともあるでしょう。ですから、ケア会議の際、「看取りの法律」を分かり易く説明しておくことは極めて大切です。また、地域の地域包括ケアのイベントなどを利用して、スタッフの理解を深めておくことも重要です。看取りのあとにスタッフを対象に振り返りの報告会やカンファレンスを開催して、現実を知っていただくことも一法です。

### 4. 遠くの家族との信頼関係を構築

遠くに住んでいる長男・長女とのこまめなコミュニケーションは欠かせません。彼らの同意がないと看取りは成立しません。電話やメールで頻繁に病状の報告をしておくことで信頼を築くことができるはずです。状況が分からないと、遠くの家族は不安と後ろめたさから、必ず「とにかく入院させてください！」となります。もし子どもさんやお孫さんが近くに住んでいるのであれば、時には休日や夜間に自宅でお会いして良好な関係性を構築しておくべきです。通常の訪問以外に、

## ケアマネが知っておくべき おひとりさまの在宅療養＆看取り 10のポイント

1. 本人の意思を確認する
2. 合い鍵を確保する
3. 訪問看護師とヘルパーの理解を高める
4. 遠くの家族との信頼関係を構築
5. 夜間の緩和ケアの対応方法を確認
6. 「24時間定期巡回型訪問介護・看護制度」を利用
7. 近隣住民の理解を得る
8. 119番通報をしない
9. 生保ケースワーカーと連携する
10. 死後のシミュレーションを行う

コミュニケーションの時間を割きましょう。ケアマネから働きかけて報告し遠くの家族の気持ちをしっかり傾聴することが大切です。

### 5. 夜間の緩和ケアの対応方法を確認

おひとりさまで一番問題なのは、夜間の対応です。ブラックボックスである夜間をどう見守るかが大きな課題になります。たとえば末期がんの場合、特に夜間の緩和ケアの質が看取りの可否を左右することができます。痛み止めの内服や座薬や頓服薬をあらかじめ用意しておくことは当然ですが、自力で飲んだり挿入することが困難になっていきますので、結局、最期の数日は「誰か」が泊まり込んで世話をする必要が出てきます。経済的余裕がある人は自費のヘルパーさんを手配する場合もあります。医療保険においては混合診療は厳しく禁じられていますが、介護保険では自費サービスと組み合わせることが認

められています。本人の希望を叶えるためにさまざまな自費サービスを活用しましょう。

### 6. 「24時間定期巡回型訪問介護・看護制度」を利用

僕はおひとりさまのお迎えが近くなると「24時間定期巡回型訪問介護・看護制度」を利用することができます。もちろん自分の法人の訪問看護師も参画します。必要に応じて午前0時や午前3時に見守りをしてもらいます。本人が安らかに寝ていればそれでいいのです。監視カメラをスマホで見て「見守り」をしてもいいです。おひとりさまの在宅療養の最大のポイントは夜間の見守りにあります。逆にいえばそれさえできれば療養だけでなく看取りも可能です。「24時間定期巡回型訪問介護・看護」を請け負っている事業所が無い地域ではボランティアなどに協力を求めることもあります。あるいはかなり融通がきく「お泊りデイサービス」を利用するケースも

あります。地域にあるさまざまな介護資源を利用することで本人の願いを叶えることができます。

### 7. 近隣住民の理解を得る

おひとりさまの在宅療養を一番嫌がるのは、たいていは隣人です。医療・介護スタッフが家に出入りすることを呼びとめられて、「おひとりさまを家で見るなんてとんでもない奴だ！」と怒られることがあります。彼らは火の不始末を心配しているのです。だからあらかじめ電磁調理器など、火事が出ないようにしておくことも大切です。現状や見通しを隣人だけでなく民生委員や自治会長にさりげなく伝えることで近隣の人たちも、良き協力者になってくれることもあります。地域住民と一緒にあって本人の願いを叶えた!という成功体験を共有できれば、「私たちで見守ろう」という基盤が生まれるでしょう。長い目で見れば、必ず同様の人が増えるのですから、そのような選択肢があることを知る人が増えます。すると、「おひとりさまの看取りができる街」であることを自慢する民生委員さんや自治会長が出てきます。これこそが本物の「地域包括ケア」の姿だと思います。

### 8. 119番通報をしない

いよいよ最期が近い、週単位から日にち単位になったと思われたなら最期のケア会議を開催しましょう。そこでさまざまなシミュレーションを多職種で行います。看取ると決めたら、息

劇団「ザイタク」第2回公演  
「おひとり様でも、自分の家で“ピンピンコロリ”できるねんで」



在宅医療にかかわる人間だけで結成された劇団「ザイタク」

### 9. 生保ケースワーカーと連携する

意外かもしれません、自験例では生活保護受給者のおひとりさまが自宅での看取りを希望されるケースが多いです。そうしたケースの場合、キーパーソンはケースワーカーになります。しかし経験の浅いケースワーカーだと、勝手に入院させがあるので早めにしっかりと連携しておく必要があります。

### 10. 死後のシミュレーションを行う

おひとりさまの看取りでは、誰も居ないあいだに亡くなってしまうことがあります。たとえ家族がいても誰も家に居ないときに息を引き取ることがあります、おひとりさまでは当然ながらその確率が高まります。イザその時になって慌てないように最期のケア会議では死後に連絡する葬儀屋さんも決めてもらっています。遠くの長男・長女に電話やメールであらかじめ伝えています。事前に死後のシミュレーションまでできたならば「おひとりさまの在宅療養＆看取り」は必ず叶うはずです。

#### ①劇団「ザイタク」第2回公演



#### ②劇団「ザイタク」特別公演



① <https://www.youtube.com/watch?v=4U8BgGzIpI8&feature=youtu.be>  
② <https://www.youtube.com/watch?v=Gdb70jvJbrE&feature=youtu.be>

# 月刊ケアマネジメント

10月号

特 集



ケアマネ  
しながら

ケアマネジャーの  
「働き方」改革

産業ケアマネジャー

市議会議員

カフェのマスターほか

特別企画

ケアマネジャーとAI

石山麗子(国際医療福祉大学大学院教授)

連載

長尾和宏の

「おひとりさま」の在宅療養&看取り