

沖縄市にお住いの53歳独身男性会社員の方からのご相談です。

質問

5年前に母親が認知症に認定されて以来、近くにいる叔母や近所の人たちに助けをもらいながら市営住宅で74歳の母親と二人で生活をしています。

父親は私が子どもの頃に事故で亡くなり、母親が一人息子の私を育ててくれました。

母親が認知症になってからは辛いこともたくさんありましたが、いつのまにか母親を介護することは私の日常生活の一部になっていました。また、今までは毎日ただただ認知症と向き合う日々でしたので母親の最後に対してはどこか他人事の様な気持ちでおりました。

しかし、7月に母親に大腸癌が見つかり、手術は無事終了のですが、肺に転移が見られ医師から余命1年余りと言われました。その時病院からは入院することを勧められましたが、母の希望もあり、病院には家で母親を看取りたいと告げ、母親と一緒に

在宅医療は健幸医療

長尾 和宏

医療法人社団裕和会・理事長
長尾クリニック・院長



に自宅に戻りました。

今はほとんどベットで横になってる母親ですが、時々思い出したように私の仕事の話を聞き、笑顔で無理をしないようにと話してくれます。少量ですが私の作った食事でも美味しく食べてくれます。

母親には残りの時間をおだやかに過ごしてもらい、そして母親の最後を見届けるためにも私がおもったことばかりしなければならぬと考えてはいるのですが、正直これから先のことを考えると不安でたまりません。

先生のご意見、アドバイスなどをいただければありがたいのですが、よろしくお願ひいたします。

お答えします

認知症で療養中に大腸がんで弱ったお母さまを自宅で最期まで支えることを決意された貴方の選択を是非とも応援したいと思います。

お母さまは認知症があるとはいえ、自分がそう長くないことを感じて、それでもなお、余生を自宅で一人息子と普通に暮らしたいという思いがあります。

看護師だけでなくいろいろな訪問看護ステーションと患者さんごとにチームを組んでケアをしています。意外に思われるかもしれませんが、リハビリも大切です。日々の生活を少しでも自立して楽しむためです。ケアマネと医師によく相談して、通所リハビリや訪問リハビリの活用を検討してください。リハビリ制度は複雑なので、相談しながら決める以外に方法はありません。

食事が減ってきているようですが、自然に任せてください。その結果、「枯れる」ことだとえ、がん性腹膜炎と言われても最期までなにかしら食べられます。「自然な脱水」を見守ることで腸閉塞や腹水とも無縁になります。これについては拙書「平穏死・10の条件」などを参考にしてください。

大腸がんは在宅で最期まで診ることに向いているんです。同様の症例をたくさん経験しましたが肺転移の症状もほとんど出ないはず。多少の呼吸困難が出てても自然な脱水が勝手に相殺してくれます。高カロリー輸液や在宅酸素は不要どころか、痛みや呼吸困難や吐き気を強めるということ

今後1年間、もつとも頼りになるのは訪問看護師さんでしょう。在宅主治医とチームを組んでいる訪問看護チームを教えてください。貴方の選択を是非とも応援したいと思います。

たいと願っているのでしょうか。母一人子一人で頑張ってきた2人の絆を温める1年になることでしょうか。医師が告げた余命は大きく外れることがあります。特に大腸がんは「のんびりがん」なので、1年という数字はあくまで大まかな目安と考えてください。

貴方がまず一番にすべきことは、最期まで自宅で診てくれるいいお医者さんをお近くで探すことです。朝日新聞社が発行している「さいごまで自宅で診てくれるいいお医者さん」というムック本を買ってよく読んでください。私が監修した本でネットでも買えます。看取りの実績が多い「緩和ケア」の技術に長けている、と考えていいかと思えます。ご近所でそのような医師を選び、

相談に行ってください。たいてい相談機能を持っています。お母さまや貴方との相性を確かめてから依頼してください。

その次にやるべきことは介護認定の申請とケアマネ選びです。認知症と末期がんなら要介護1か2と認定されるはず。在宅医に相談してからケアマネを選んでいいし、口コミでいいケアマネを探してからいいお医者さんを決めてもいいかと思えます。今後1年程度、介護者が就労と介護を両立させようと思えば介護保険の力を借りなくてはけません。

今後1年間、もつとも頼りになるのは訪問看護師さんでしょう。在宅主治医とチームを組んでいる訪問看護チームを教えてください。私自身も自分の法人の訪問

を知っておいってください。万一、病院の主治医から勧められても拒否してください。

病院の主治医からは、「自宅では無理」と、私とは真反対のことを言われるかもしれない。せんが気にしないでください。多くの病院主治医は在宅看取りや平穏死を見たことも聞いたこともないので仕方がないことです。過剰医療で苦しめたうえに最期は「苦しむから」という理由で深い持続的鎮静を半数以上の患者さんに行っている病院もあります。

在宅では認知症の末期がんへの深い持続的鎮静は考えられません。認知症があると辛いことのがんの痛みも軽いことが分かっています。無用な不安も無いので認知症の効用もあります。自然な寿命より少しだけ短くなるだけと思ってください。なににより備える時間があるので決して運が悪いわけではありません。

最後に貴方の「不安」についてです。初めての経験で、まして相手は「がん」と聞くと、不安でたまらないでしょう。しかし知識さえあれば必ず最期まで看ることができま

しない限り、100%自宅最期まで看るのが日常です。

「平穏死という親孝行」(徳間書店)という拙書を是非参考にしてください。貴方は親から受けた御恩を在宅介護という形でお返ししようと思案されています。そうした行動は人間としてとても尊いものだと思います。10人息子さんがいたら、そんな人は1人くらいでしょうか。しかしそのような選択をされたことは決して後悔しないと思います。

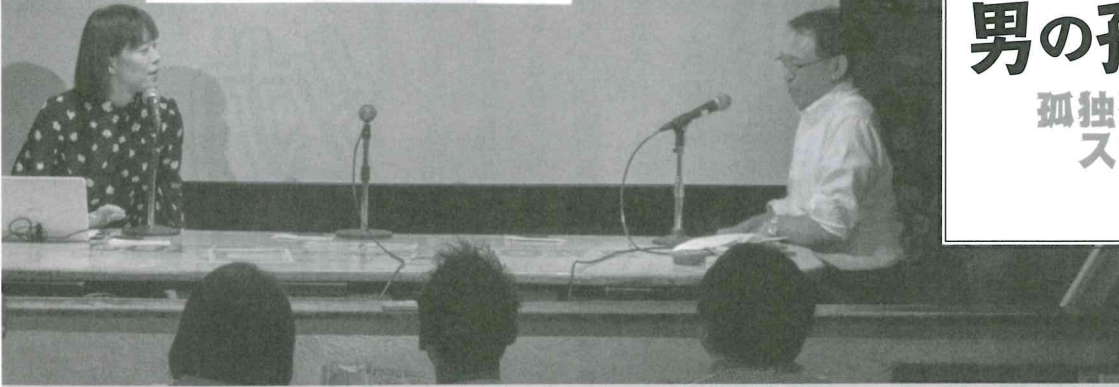
私のクリニックでは年に一度、在宅看取りをされたご家族をお招きして「振り返りの会」を開催しています。ご家族の率直な感想にスタッフ一同が耳を傾けます。なかには貴方のように息子さんが母親を看取ったケースもありますが、皆さん「在宅を選んで良かった」と言われます。親孝行を成し遂げた満足げな笑顔がそこにあります。だから自信を持って前に進んでください。

1年間は長いですが。何度も旅行や外食もできるはずなので、諦めずに残された日々を噛みしめながら、楽しんでください。

ドクター長尾の
オトナのための死の授業

男の孤独死ナイト

孤独死したくなければ
スナックに行こう



長尾先生と全日本スナック連盟会長・玉袋筋太郎さん、孤独死現場をよく知るノンフィクション作家・菅野久美子さんのトークライブが10月26日歌舞伎町の新宿ロフトプラスワンで行われた。

前半は壮絶な現場映像を見ながら事故物件など孤独死の現状について菅野さんのレクチャーから。

菅野 今や日本における孤独死は年間3万人にも上り、30年前に比べて、約7倍以上にも膨れ上がっている。また、孤独死の場合何日も遺体が発見されず、床下まで体液が染み込むなどと、清掃・修繕費用が数百万円になることもあり、近年、費用の負担を巡って、遺族と大家がトラブルになるケースが頻発している。

日本の高齢者の4人に1人は、友人が1人もいないという内閣府のデータもある。孤独死はも

や他人事ではない。

後半では長尾先生と芸人の玉袋筋太郎さんが「孤独死したくなければ、スナックに行こう」と熱く語る。

玉袋 今、全国にスナックは7万軒ぐらいいあって、セブンイレブンより多いのに、行ったことがないという若い人が意外と多くて、もったいないと思う。スナックはゆるめの半身浴、なおかつ混浴つて言ってるんだけど、裸になつたら男も女も、老いも若きも関係ない。ひと風呂浴びに行くつもりでスナックに行つてほしいよね。高齢者がいっぱい行っているスナックだと、しばらく店に顔を出さないと『あのひと来なくなったな』って、お客さん同士で話題になるし、スナックは生存確認の場でもあるわけよ。

長尾 同感だね。私も時間ができると近くのスナックに立ち寄ることがあるけど、ちょうどよい距離感があるスナック友達が一番！ある意味、スナックは日本の貴重資源だと思えますよ(笑)。二人の軽妙なトークが続き、最後はお客様と一緒に大合唱。『忘れてしまいたいことやどうしようもない寂しさに包まれたとき

著書紹介

長尾先生が全面的に監修、自宅での平穏死をかなえるために必要な情報を集めた在宅医療ガイド

週刊朝日ムック

さいごまで 自宅で診てくれる いいお医者さん

「自宅で最期を迎えたい」と希望する人は、国民の約6割といわれます。しかし、それを実現するための情報が少なく、かなえられる人は少ないのが現状です。今回、最新の看取り実績データを厚生労働省から独自に入手。国の基準を満たす診療所のデータから、看取り実績が充実している診療所に絞り込み、全国2104件を掲載しています。各診療所の看取り件数、患者数、緊急往診数、常勤医師数などを一挙公開します。



著者：長尾和宏
定価：720円+税
出版社：朝日新聞出版

に男は酒を飲むのでしよう」

(河島英五作詞・作曲)

長尾先生が自著『男の孤独死』でこう言っている

「それにしても男って哀しい動物ですね。寿命は短く、しかも孤独死しやすい。私の外来にやってくる患者さんも在宅の患者さんも、講演会に来られるお客様も7割が女性。でも、孤独死する7割は男性。女性の多くは自宅や施設でみんなに見守られて平穏死できる。一方、男性はこっそりと孤独死……なのか」

男の孤独死は、40代から増え始め70代前半でピークを迎えるといわれているが、人生100年時代と言われて今、これからの人生、まだまだ先は長い。今夜あたり、スナックでママと世間話をし、カラオケを歌ってみては。

医者が教える、解剖台に乗らないための孤独死回避術。著者が初めて、男性医学の観点から「死」について言及。読むと生き方が変わる、男達への挽歌！

男の孤独死

著者：長尾和宏

出版社：ブックマン社
価格：1300円+税

きらめき

プラス

Vol.70 師走

梅左の六花八葉集

日本舞踊 吾妻流

ゲスト 吾妻寛穂

いぬねこの部屋

藤村晃子

ゲスト 川田龍平