

医者も知らない平穏死



連載63

今回は、次の方法を が提唱している「ロコ
記憶に残してください」が勧めです。ホ
い。まず、「転倒予防ームペーションなどを見
に努める」。年を取る て、毎日実践してくだ
と筋肉が減り、
骨がもろくなり
ます。ほんのち
よつとした段差
でも転びやす
く、骨折を起こ
しやすくなる。
転倒↓骨折↓入
院を2回繰り返
せば、高齢者な
ら必ずと言って
いいほど認知症
を発症します。

転倒・骨折を
予防することが
平穏死への第一歩で
す。日本整形外科学会

② 畳の上で平穏死できる方法

次に、「脱水は友」
です。がんや老衰で不
治かつ末期の状態な
ら、口から水分を取れ
なくなっても、脱水を
心配することはありま
せん。脱水は体を省工
ネモードにでき、心臓
や呼吸には有利です。
腹水や胸水に悩まされ
ることもほとんどあり
ません。人工的にたく
さんの水分や栄養を体
に入れば、かえって
苦しみが増し、寿命が
縮むことになります。

さらに、「緩和医療
をうまく活用する」。
がんの末期は、さまざ
まな痛みに苦しむこと
が多い。
しかし、患者さんの
痛みに適した医療用麻
薬を使うことで、苦し
みから解放されたれま
す。最近では、がん以外
の慢性疼痛にも医療用
麻薬が使えるようにな
りました。

「自宅ではがんの痛み
が心配だ」とよく言わ
れますが、緩和医療に
関しては、看取り数の
多い在宅医は相当の技
術を持っています。

今回で平穏死の連載
は終了です。ご自身も
家族もみんなが満足い
く平穏死をできるよう
に日本の医療が変わっ
ていくことを願って
います。
(おわり)



(写真はイメージ)