
静内ケアセンターだより9月5日 号

65歳以上を高齢者いうのやめようよ。「シルバー世代」にして能力を活かそう。文責BEKOYA

長尾語録＝寝たきりにならないには “歩くこと”

人は死に向かっている、余分なことをしない！

昨夜の長尾和宏先生の講演会の演題は「寝たきりにならずに、自宅で平穩死」であったのだが、それには、寝たきりも認知症を防いだり、認知症の進行をおさえるにも運動が一番だと話された。超高齢化社会になり男80歳・女87歳の平均寿命だが、最後の10年を要介護で暮らす人が多い。病院へ通い、薬に頼る生活なのだが、多くの薬には副作用があるし、医薬業界の金儲けのために制度までつくられている。特に認知症になると「アリセプト」が5mから処方され、次に10m・30mと増量規定がある(ドクター達はそれを言わない)がこれはおかしいと指摘された。

私のホームでも様々な薬を使用しているが、副作用の無いと言われている薬でも利用者によっては副作用を示す経験をしている。医師と相談しながら薬の量を減らしたり、時には中止するケースもあるが、多くの医師は自分の出している薬を減らそうとしない。

高齢者になれば、多くの合併症を持ち、多科受診者も多い。ある時、薬について相談したら「それはあっちの医者が考えればいい」と聞く耳ももってくれない。長尾先生も指摘していたが「業者も医師も薬で金儲け」をしているのだ。その点から言わせてもらえば「お薬手帳」も「薬剤師」も何の役にも立っていないのが現実。

「歩く時は大きく手をふって歩くのがいい、私はポールを使うのをすすめている。外に出て歩くことによる脳への刺激がいいのです。内臓への刺激もあり便通もよくなるし、認知症の進行も防ぎます。薬をのむよりよっぽどいい」と述べる。私も利用者とはほぼ毎日1時間歩いている。利用者には効果でているが、みなさんには「下は確かに歩いているの見かけるが腹でたままだな・・・」と指摘されるが、酒を美味しく呑めてるのは、この散歩があるからなのだ。最後に先生は、「死の受け入れ」について「医療も介護も余計な事をしないことが大切、その事により人は「平穩死」が出きる。終末期に点滴による水分も栄養補給もマイナス効果が多い。60年前までは自宅で8割の人が家族に看取られて死んでいった。自宅で死ぬような社会にしないで」と述べられた。我がホームは住み替えの場であり自宅と同じようなもの、7割の入居者が平穩死で旅たたれる。一昨日もAさんが「病院では死にたくない」とホームに戻られた。

