住所　〒060-8711　北海道新聞生活部（郵便の宛先は住所不要です）　●電話 011・210・5605　●ファクス 011・210・5607　●電子メール seikatsu@hokkaido-np.co.jp

生活

クイズで学ぼう認知症 <11>

Q 病院に行きたがらない人への対策として、妥当なものに○、不適当なものに×をつけましょう。

- □「たまには健康診断を受けよう」と連れて行く
- □ かかりつけ医から「頭のことを調べてみましょう」と話してもらう
- □ 私が受診するから付き添って、と頼み病院へ連れて行く

「あなた、最近物忘れが多いでしょ。病院で検査してもらいましょうよ」

「おれは病気じゃない！」

夫や妻、親が認知症かもしれないと気づいた時、病院に連れて行こうとしても、当の本人は受診を拒否することがよくあります。悩ましいですね。

言い方を工夫します。

「今年も健康診断を受けよう」

「持病が心配だから精密検査を受けよう」「私の受診に付き合ってくれない？」などと促してみましょう。

事前に病院側に本人がどういう状況か相談しておくことも大切です。認知症かもしれないけど、本人が受診を拒否していることを病院側が知っていれば、診察の時に医師から「これから健康診断をしますが、合わせて脳の検診もしましょう」などと、うまく接して認知症の検査につなげてくれるでしょう。

どんな方法を使っても本人が病院へ行きたがらない場合は、医者が家庭訪問する訪問診療があります。どの病院が訪問診療をしてくれるかは、お近くの「地域包括支援センター」などに聞いてみてください。

正解はすべて○です。

（勤医協中央病院名誉院長　伊古田俊夫）

きょうの一品　蒸し鶏のホウレンソウソース

◇材料（２人分）　鶏ささ身３本、ナス１本、ホウレンソウ½束、カシューナッツ20グラム、酒、豆乳、塩こうじ、塩、コショウ

◇作り方

①ささ身は筋を取り除き、塩、コショウ少々を振る。ナスはヘたを取り縦半分にし、格子状に隠し包丁を入れる。ささ身とナスを皿に乗せ酒大さじ１をふりかけ、ふんわりとラップをかけ蒸し器に入れ中火で５～６分蒸す。ホウレンソウはゆでて水気を絞り長さ１センチに切る。

②ミキサーにホウレンソウ、カシューナッツ、豆乳60cc、塩こうじ大さじ½、コショウ少々を入れペースト状にする。

③蒸したささ身とナスは一口大のそぎ切りにし、皿に盛り付け、②のソースをかける。

◇メモ　生春巻きの皮にレタスといっしょに包んでお弁当やちょっとしたおもてなし料理にも向きます。

＝１人分207キロカロリー、塩分1.2グラム

（後藤るみ子）

いずみ　あっという間の小景

父と母と私と妹。４人がひとつの部屋で枕を並べて寝るなんて、何十年ぶりだろう。

子供のころは８畳間に四つの布団を敷いて、私と妹は両親に挟まれて休んだ。鴨居と天井の間に掛けられた小さな額や、みかん色した布団の襟布が今も目に浮かんでくる。

実家のことはいつも心にあったけれど、嫁ぎ先での役割は次々ときりがなく、今回、４人水入らずで温泉に行こうと計画が持ち上がった時には、なんとまあ、父母は80代半ば、私と妹は50代の後半になっていたのである。

１人で大浴場に入る自信がないという父にあわせ、部屋に露天風呂が付いたちょっとぜいたくな２泊。何度も温泉に入り、畳にごろんと横になって積もるおしゃべりを楽しみ、バイキングで好きなものをたくさん食べた。

昔は父のいびきがうるさいと怒っていた妹が一番大きないびきをかき、父が裸になると一目散に逃げていた私たちが、「おじいちゃん、見えそうよ」と父をからかった。

頑張って生きてきた勲章みたいな幾つかの手術のあとがちらりと見える。奇麗に治ってるわよとお互いを褒めあい、唯一無傷の妹を「希望の星」と名づけた。

いつも、時はあっという間に過ぎていく。「もう少し２人で頑張れる」という母の言葉に甘えて、「それが幸せ」という母の言葉を信じて、まだまだ役割が残るそれぞれの持ち場へ、私と妹は戻った。

太田由美子（58歳・主婦）

＝釧路市

投稿は女性だけ、600字で。郵便、ファクスは原稿用紙を使い、生活部「いずみ」係、電子メールはizumi@hokkaido-np.co.jpへ。題、住所、氏名（ふりがなも）、年齢、職業、郵便・電話番号も明記。趣旨を損なわずに加筆することがあります。原稿はお返ししません。掲載分は記事データベースに収録します。

第2部　いまどきの終活

続 わたしの周りは　超高齢社会

尊厳死 自分の意思で平穏に

終末期に受ける医療をどうするか。高齢者の関心を集めるのが、自分の意思で延命措置を断って、なるべく苦しまずに自然な最期を迎える尊厳死という選択だ。

札幌市内に住む70代の女性は、３年前に当時、80代だった夫をがんでなくした。一般社団法人日本尊厳死協会（東京）に入会していた夫は、４年の闘病生活で手術を４回受けた。末期に病院から勧められた胃ろうを夫は「そこまでして生きていたくない」と拒否。最後は別の病院の緩和ケア病棟で過ごした。

病棟では絵手紙教室に参加したり、ドッグセラピーで犬とも触れ合った。サンルームでは大好きなコーヒーも楽しんだ。「ここに来て良かった」。夫は満足そうに話していた。この女性は「本人が決めたことなので、家族の反対もありませんでした。死ぬ前日まで意識があり、最後は穏やかな死に顔でしたよ」と振り返る。

尊厳死協会北海道支部（札幌、☎011・736・0290）の尾崎宏一支部長（78）は、親族が終末期の医療で苦しんだり痛がったりするのを目の当たりしたことがきっかけで８年ほど前に協会に加入。「その時は本当にほっとしました」と実感を込める。

尾崎さんは単に死に方だけの問題ではないとしてこう語る。「人生の総仕上げの時期は明るく、生き生きと過ごしたいものです。その延長上に平穏で自然な尊厳死を迎えることができればいいと思うのです」

尊厳死の資料を前に思いを語る尊厳死協会北海道支部長の尾崎さん＝札幌市北区の支部で

尊厳死協会の会員は５月末で全国で約12万3200人、北海道支部は約6300人。尊厳死の宣言書（リビング・ウイル）に署名して送れば、協会正証書を活用したり、エンディングノートに書いておく手法もある。終末期医療に詳しい定山渓病院（札幌）の中川翼院長（71）は、こうした手法で示される本人の意思について「いずれも尊重するが、公にサポートされている尊厳死宣言書や公正証書が重いと感じる」と語る。

これとは別に医療の現場では、本人や家族が事前に終末期に受ける医療の要望を具体的に記録して、それを基に医師と検討する手法も使われる。

定山渓病院は2004年から独自の終末期意思確認用紙を用意、患者が終末期に近づいたら胃ろう、点滴、人工呼吸器、心臓マッサージなどの希望を書いてもらっている。患者の日頃の思いを尊重して家族が記入し署名する例が大半で、これまでに300件ほどの利用があり、これを基に医師と家族が話し合って治療の方針を決めている。

本人の意思が確認、推定できない場合はどうするか。厚生労働省が07年に策定した終末期医療のガイドラインはその場合、家族と医師が相談し、患者にとって最善の治療方針をとるとしている。

一方、尊厳死協会は終末期の人が自然な死を選択できる権利を主張。本人の意思があってはじめて尊厳死が認められるとして、本人の意思を前提にした法制化を求めているが、まだ実現していない。

しかし、延命措置をやめることに家族が抵抗感を感じることもある。空知地方の40代のある主婦は「意識がない人でも、触れば温かい体があることが家族にとってはありがたいのです」と、少しでも長く生きてほしいという思いを代弁する。

さまざまな議論や意思表示の方法がある尊厳死。万人が納得するルールはまだない。医学の進歩で超高齢社会は死の迎え方という難題を抱えている。

この連載に対する意見や感想をお寄せください。住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、郵便、ファクス、電子メールで北海道新聞生活部へ。宛先はこのページの上にあります。