

きらめき

プラス

Vol.47 夏秋

銀座と十字屋
140年の歴史と音楽

多くの人の心を揺さぶる

阿波踊り

中村千恵子

篠原良隆

仙台在住54歳女性からの質問です。

質
問

皆様の質問、長尾先生のお答えにいつも励まされ、とても参考にさせていただいています。

82歳になる父は2年前に不整脈からの脳梗塞になり、その後要介護4になり誤嚥性肺炎で入退院を繰り返しています。しばらくは訪問看護師さんの手を借りながら母が父の面倒を見ていたのですが母もごく初期の軽い認知症と診断され家族で1年ほど前に同居しました。看取りまで家で過ごさせてあげたいと思っていますが、父はいつも「よけいなことはしないで、死なせて欲しい」と言っています。延命治療はしないでほしいということだと思いますが、先生に相談したほうが良いのでしょうか。以前、長尾先生が尊厳死協会のお話をされていましたが、いざとなつたとき家族としては先生にできるだけのことはしてください!と言つてしまいそうなので、家族で話し合い、延命処置拒否の要望を書いた書面を用意しようと決めました。連絡をすれば尊厳死協



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

会でも相談にのつていただけるのでしょうか。また、ほかにどんなことを知つておくといいのでしょうか。よろしくお願ひ致します。

お 答 え し ま す

リビングウイル(L W)とは

結論から申しますと、「よけいなことはしないで、死なせて欲しい」とのお父さんの言葉はリビングウイル(LW)そのものですが、しかし口頭だけでは証拠にならない可能性があるので是非とも文書という形でLWを残しておいてください。本人のサインないし捺印という文化です。公証役場に出かけて何万円か掛けてオーダメイドのLWを作成することもいいでしょう。しかし面倒だし、高いなあと思う人は、是非とも一般財団法人・日本尊厳死協会でLWを表明してください。2000円を振り込んで協会の会員になれば、LWを作成し原本を保存してもらえます。そのうえ年4回の会報

是非とも出来るだけ早く リビングウイルを表明してください

や講演会やイベントの案内もお届けいたします。毎年払う2000円は会報代以外に保管料、カード発行、各種イベントに使われますが、なによりも「LWの意思是変わりません」という意味合いもあります。

LWの日本語訳は定まっていませんが、私は「いのちの遺言状」と呼んでいます。日本尊厳死協会では「不治かつ末期になった時に延命処置を拒否」するという文章の後に本人がサインをしてLWとしていますが、類似の文書や類似の団体がいくつかでききました。我々はLWの普及啓発を目的とする市民団体であるので、こうした草の根的な広がりを大歓迎しています。

日本人とLW

現在、日本尊厳死協会でLWを表明している人は約12万人おられます。この数字を多いと見るのか少ないと見るのか。実は、米国の41%と比較して日本の0・1%とい

う数字は国際的に見て極めて低い数字です。日本はLWに関して言うと最も後進国です。それはなぜなのでしょうか。そもそも、日本は自己決定という文化が無い国です。それどころか「自己」という概念もあやふやな国です。たとえば、大阪弁では、相手(Yo-u)を指して、「自分(I)」とか、怒ったときには「おのれ!(I)」と言いますが考えてみれば不思議。このようにIとYo-uを区別せず一体となつた珍しい言語を使っている民族が日本人なのです。だから人生の最終章の医療という極めて重要な事態に関する要望でも自分で決めるという国民は0・1%～せいぜい1%にすぎないというとても変わった民族です。家族と

えるでしょう。

日本は先進国中唯一、LWの法的な担保もされていません。こうした法律用語は、なんだか難しそうですが、遺言状が法的に有効であることと対比すれば分かりやすいでしょう。ちなみに台湾では2000年に、韓国でもLWの法的担保がなされました。そもそも日本でもLWを普及啓発しようと結成されたのが日本尊厳死協会という市民団体です。今年、結成40周年を迎えます。40年前の1976年といえば、まつたくの偶然ですが在宅死と病院死の割合が逆転した年もあります。そして現在でも多くの病院で管だらけになつて亡くなっている人が約8割である現状を考えると、1976年はなんだか因縁深い年のように思えます。

大認知症時代のLWとは?

年々、日本の医療技術は凄まじい進歩を遂げています。100歳を超えていても適応があれば、心臓の冠動脈のカテーテル手術がごく普通に行われる凄い国です。しかしそれに比例して「終末期」や「不治かつ末

期」の定義も年々難しくなっているのも現実。大病院では様々な治療オプションが用意されています。

しかしそれをどこまで続けるのか、どこでやめるのか、すなわち治療の「やめどき」が今後の医療の大きな課題になってしまいます。

1976年当時は、多くの末期がん患者さんに人工呼吸器が装着されていました。この様子は1993年に公開された映画「大病人」(伊丹十三監督)にしつかり描かれています。それが絶対嫌だと思う人がLWを表明しました。しかし現在は大認知症社会を前に、認知症終末期の胃ろうが絶対に嫌だという人がLWを表明するケースが増えています。しかし肝心な時にはLWを持つていること自体を忘れるかもしれないで、是非ともLWに家族などの代理人のサインも添えて頂くと助かります。協会では日本LW研究会や日本LW検討会を重ねており、大認知症時代を前提としたより実用的なLWへの改定を議論している最中です。

LW受容医と相談員制度

LWを表明した人の意思を尊重して尊厳ある最期を支えてくれる医師のことを「LW受容医」と呼んでいます。多死社会を目前に、まだまだ多いとは言えないかもしれません、年々、着実に増加しています。やはり在宅医関係が多いですが、会員になれば協会のホームページで受容医を知ることができます。公益法人化を目指す中、受容医の増加、教育、そしてリストの一般公開が協会の大きなテーマになっています。

一方、週刊朝日増刊号(ムック)「自宅で看取ってくれるお医者さん」という雑誌が2年毎に出版されています。ここには全国の在宅療養支援診療所が厚労省に届け出た、在宅看取りの実数が、そのまま掲載されています。在宅での看取りはほぼすべてが尊厳死なので、こうしたデータベースからも尊厳死の願いを叶えてくれる医師について情報を集めてください。実はさまざまな病院でもLWに理解の深い医師はたくさんいます。

一方、週刊朝日増刊号(ムック)「自宅で看取ってくれるお医者さん」という雑誌が2年毎に出版されています。ここには全国の在宅療養支援診療所が厚労省に届け出た、在宅看取りの実数が、そのまま掲載されています。在宅での看取りはほぼすべてが尊厳死なので、こうしたデータベースからも尊厳死の願いを叶えてくれる医師について情報を集めてください。実はさまざまな病院でもLWに理解の深い医師はたくさんいます。

以上より、お父上さんには是非ともできるだけ早くLWを表明して下さい。そして大切な家族の意思を尊重できるよう普段から兄弟や親戚間で何度も話し合つておいてください。死はイヤなことです、ここころづもりが大切な時代なのです。



音楽体操講師
中村 嘉奈子(63歳)

目の前のお年寄りが
元気になるのが嬉しいんです

音楽体操にまい進中



音楽体操では、人間の体を、「脳」と「身体」と「心」の3つに分けて考えています。この3つがバランス良く健康に保たれて初めて、元気でイキイキとした生活が保たれます。音楽を愛し、「元気でいきいき100歳を目指す中高年の方々を支援するため、毎日「楽しく健康作り」をモットーに活動しています。

心の体操になつていのではないかと、私は考えていました。皆さんもカラオケに行つた時に、自分の好きな歌、懐かしい歌をうたいますね。好きな歌をうたうとストレスが発散できます。懐かしい歌をうたうと、その当時の自分を回想しながら懐かしい思いに浸ります。思い出の中で歌われる歌はただ歌うだけではなく、その人のより深い思い出となり価値が高められます。このように、音楽体操は回想法の一つとして「心を元気にする」役割があるのです。

そしてまた、心と脳は連動していて、心がスッキリすると、脳のストレスも発散でき、認知症などの脳機能の予防に効果があるのではないかと考えています。

● ● ● 選曲は年代に合わせて ● ● ●

ここで、私の選曲の過程をかいづまんでも紹介しようと思います。私は、参加者の年齢層を基準に選曲することが多いです。例えば60代の参加者が多い時は、「高校三年生」や「今日の日はさようなら」のように昭和40~50年代に流行った歌を選び、80代の

のですが、大きな組織に所属していると「リストには載りたくないけど叶えたい」的な勤務医、いわば「隠れ受容医」もかなり増えてきたことは知つておいてください。

ですから受容医という名称に拘らず、ちよつと勇気を出してLWカードをお医者さんに見せてください。「いいことですね」とか「叶えます」と言つてくれる医師なら最期を託してもいいでしょう。しかし「分からぬ」とか「知らない」という医師は敬遠しましたほうがいいかと考えます。また尊厳死協会本部では看護師や相談員が無料でLWに関する電話相談を適宜受けています。最近は明らかに認知症に関する相談が増えていきます。

リストには載りたくないけど叶えたい」的な勤務医、いわば「隠れ受容医」もかなり増えてきたことは知つておいてください。ですから受容医という名称に拘らず、ちよつと勇気を出してLWカードをお医者さんに見せてください。「いいことですね」とか「叶えます」と言つてくれる医師なら最期を託してもいいでしょう。しかし「分からぬ」とか「知らない」という医師は敬遠しましたほうがいいかと考えます。また尊厳死協会本部では看護師や相談員が無料でLWに関する電話相談を適宜受けています。最近は明らかに認知症に関する相談が増えていきます。