

きらめき

プラス

Vol.42 弥生

芸人は下手も上手もなかりけり
行く先々の水に合わねば

落語家 三遊亭遊三

舞台は一期一会

白石奈緒美

仙台在住40代の男性からの質問です。

質問

将来の母親の介護についての質問なのですが、父が9年前に亡くなり、現在68歳の母と二人で生活しています。

毎日、家事・買い物・犬の散歩などしていても元気な母ですが、最近いつも口癖のようになるべくなら介護を受けずに一生を終わりたいと話しています。

母の元気な姿を見てみると、まだ介護について考えるのは早いのかも知れませんが、母のためにも自分のためにも今から少しでも何らかの準備をしておこうと考えております。日常生活で気をつけること、また先々のことを考え、どのような準備をしておいたほうがいいのか教えてください。

まだ介護の大変さを実感していないので、漠然とした質問になってしましますみませんが、宜しくお願い致します。

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



お答えします

「親が長生きしてピンピンコロリするのは子どもとして何をどう準備しておけばいいのか？」という趣旨の質問であると理解しました。きっと多くの子どもは親のそんな最期を願っていることでしょう。

この質問を2つに分けて考えてみます。すなわち前半は「長生きする」、後半は「ピンピンコロリする」とし、両方を実現するための生き方でしょうか。実はそんな本を昨年書いています。「寝たきりにならず自宅で平穏死」(SB出版)という本です。よろしければ参考にしてください。

要介護期間を短くする

たしかに長生きできても寝たきりや要介護状態になったり自分が誰だか分からなくなるのは誰だってイヤですよ。いま「寝たきりにならない」と書きましたが、好き好んで寝たきりになる人はいないわけですが、元気で長生き、すなわち健康長寿でない子どもは困りますよね。要介護期間は短いほどいいのが日本人の死生観でしょ。

親の介護 子どもとして何をどう準備しておけばいいのか？

う。現在、日本人の生物学的寿命と健康寿命の差は概ね10年もあります。すなわち、せつかく長生きしても10年も要介護状態で過ごしているのが世界一である日本の長寿の実態なのです。がんは早ければ1〜2年、長く闘病しても数年程度で、しかも長く寝込むことは無い病態です。一方、脳卒中などの後遺症は要介護期間が20年以上にも及ぶこともあります。

従って工夫すれば寝たきり期間を短くすることはある程度可能であると思います。そのためにはまず2つのことを意識してください。つまり生活習慣病対策です。まず第一は当たり前ですが毎回の食事に気を付けること。肥満で糖尿病の人は食事で克服できます。プチ炭水化物改善ダイエットだけで血糖値はかなり落ち着きます。夕食のご飯や麺類を控えることだけでも確実な効果があります。第二はその人にあつた歩行を毎日、楽しむ習慣を身につけることです。

だからその人にあつた歩き方を指導するのが医者の務めではないか。そう意気込んで書いたのが「病気の9割は歩くだけで治る」(山と溪谷社)という本です。発売以来、医学部門で1位を走り続けていますので、よろしければ参考にしてください。

メタボ対策とロコモ対策

中年期ではやはりメタボ対策が大切です。高血圧や糖尿病は心筋梗塞や脳卒中だけでなくがんや認知症の下地になります。もし健康診断などでその傾向があるようなら、相性のいいかかりつけ医を見つけてアトバイスを受けながら、なるべく薬に頼らず食事と運動を心がけてください。そして60歳からはロコモ対策が加わってきます。ロコモとはロコモティブシンドロームのこと、骨や筋肉が衰えないようにする習慣です。歩行には是非ロコモ体操も加えて下さい。難しい病気を複数抱えて、何人かの専

門医にかかられている人もいます。しかしつか必ずそこに通えなくなります。それが近いと感じたら、近くに往診もしてくれかかりつけ医を見つけておくことも大切です。詳しくは「大病院信仰、いつまで続けますか？」(主婦の友社)に書きました。

とはいえ、いくら努力しても歳とともに老化による病気は必ずやってくるもの。老化には誰も逆らえません。できるのはせめて同年代の中で若々しくあろう、と意識して理にかなった生活をするくらいでしょうか。しかし親のライフスタイルに子どもがイチイチ口を出すことはなかなか難しい場合が多いですね。あるいは無理だと諦めたほうがいいのかもあります。いくら親子といえども別人格。ですが、親に終末期医療について聞いておくことくらいは、上手くやればどんな子どもでも充分可能だと思います。聞いておかないと、実際そうなった時に困るのは親と子どもです。

リビングウイルの勧め

「ねえ、お母さん、もし寝たきりになった

