

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

舞台は一期一会

白石奈緒美

落語家 三遊亭遊三

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
母と一人で生活しています。

毎日、家事・買い物・犬の散歩などして
いてと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り介護を受けずに一
生を終わりたいと話しています。

母の元気な姿を見ていると、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。日常の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い
ただきたいのですが。

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いすみま
せんが、宜しくお願ひ致します。



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年也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。

従つ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。まずは第一は当たり前ですが毎回の食事に気をつけること。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。

メタボ対策と口コモ対策

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は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ド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歳からは口コモ対策が加わってきます。口コモとは口コモティブシンдроmムのことで、骨や筋肉が衰えないようにする習慣です。歩行に是非口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

お答えします

「親が長生きしてピンピンコロリするに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「ピンポンコロリする」とし、両方を実現するための生き方でしようか。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穀死」（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つたり自分が誰だか分からなくなるのは誰だつてイヤですよね。いま「寝たきりにならない」と書きましたが、好き嫌いは寝たきりになる人はいないわけです。元気で長生き、すなわち健康長寿ですが。元気で長生き、すなわち健康長寿でないと子どもは困りますよね。要介護期間は長いほどいいのが日本人の死生観でしょ

門医にかかりれている人もいます。しかしい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ます。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に老化による病気は必ずやつてくるもの。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時もあります。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、実際そうなつた時に困るのは親と子どもです。

リビングウイルの勧め

リビングウイルの勧め

らどこで療養したい?どこまで医療を希望するの?胃ろうはやるの?」それくらいは何かの機会に聴いてもいい時代かと思いません。多くの親は、NO!と答え、その質問に怒る親もいます。「親に向かつてなんて縁起が悪いことを言うの!」と。人間は自身の命については実に楽観的なのです。終末期で今夜死ぬかもしれないという人ですら、自分の最期はまだ何年か先だと思つていることが少なくありません。認めたくないのが本能です。「一人称の死」はいつの時代でもどんな人にも常に「初体験」ですから、シミュレーションしてもらうだけでも大変なことです。多くの高齢者は、「延命治療はお断り。自然に任せてね」と言われます。しかしイザその時になれば、そんな希望を書面にちゃんと残していないと、やはり望んでも無い延命治療に時間を費やし子どもたちも後悔することが増えています。

質問するタイミングを上手にうかがい、リビングウイル(LW)の表明を勧めて下さい。テレビで芸能人の終末期医療の報道がされている時などがチャンスです。具体的には一般財団法人・日本尊厳死協会に入会すれば簡単にLWを表明することができます。LWとは、生きているけども自分が意思表示できなくなつた時の医療に関する要望書です。私は「いのちの遺言状」と呼んでいます。日本では残念ながら、先進国中唯一、いまだにLWの法的担保がありませんが、書いておけば90%以上の確率で活かされることができます。LW表明という道をつけるのも子ども世代の役割になる時代です。それを支えたり見守ることも親孝行であるという時代になりました。

親の「古い」を受け入れる

歳をとればどんな人でも様々な症状が出ます。その都度、医者に行けば、病名と薬が増えるだけです。それが好きな高齢者と嫌いな高齢者がいます。好きな高齢者は、結構、ドクターショッピングをしています。国民皆保険制度の根幹はフリーアクセスですから、医者はかかり放題です。いくら沢山の医療機関にかかるが自由です。しかし「古い」から逃げることはどんな動物もできません。

には一般財団法人・日本尊厳死協会に入会すれば簡単にLWを表明することができます。LWとは、生きているけども自分が意思表示できなくなつた時の医療に関する要望書です。私は「いのちの遺言状」と呼んでいます。日本では残念ながら、先進国中唯一、いまだにLWの法的担保がありませんが、書いておけば90%以上の確率で活かされることができます。LW表明という道をつけるのも子ども世代の役割になる時代です。それを支えたり見守ることも親孝行であるという時代になりました。

その「古い」を受け入れられる親と受け入れられない親がいます。あるいは、受け入れられる子どもと受け入れられない子どもがいます。あなたの場合はどうでしょうか?

よくあるパターンは、親は自分の「古い」をちゃんと受け入れているけども、子どもが受け入れられないケースです。子どもが率先して親をドクターショッピングさせるケースが増えてきています。子ども世代といえど、40代~60代でしょうか。平和で比較的豊かな時代を生きてきたこの世代は、「古い」や「死」を知りません。辛いことかもしれませんが、親の「古い」を受け入れる準備をしておいて下さい。近著「親の古いを受け入れる」(丸尾多重子さんとの共著、ブックマン社)は、そうした人の参考になるでしょう。結局は、親の終活が成就するかどうかは、子ども次第ということ。本誌をじつくり読むなど、子ども世代が賢くなることが今回のテーマの答えになります。