

きらめき

プラス

Vol.48 神無月

絹で解けた邪馬台国の謎
附 師

梅左の六花八葉集 その一

堀川登志子

萱島伊都男

質問

父(88歳)が食道がんの宣告を受け、余命半年と診断されてから約1年が経過しました。抗がん剤(1週間投与)を月1回行っていましたが、口から食事をとることがままならなくなりました。病院の主治医の先生から胃ろうを勧められましたが、父の意志もあり、家族で相談の上無理矢理栄養を注入して延命するのではなく、口から食べられる分だけを食べさせて、食べられなくなつたら自然に看取つてあげようとした決めました。父と最後に思い出旅行をしたいと考え、マイクロバスを借り一泊の予定で父と母二人の思い出の場所である秋田県大館市に家族旅行を予定をしていましたが、主治医に相談したところ「止めたほうがよいでしょう。行つても責任は持てません」と言われてしましました。意識もまだしつかりしてますし、今のところ元気な様子なのですが、やはり旅行するのは難しいのでしょうか?何かアドバイスがございましたら、よろ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

末期食道がんへの胃ろうとは?

88歳の食道がんで余命半年と宣言され、から約1年が経過したということ自体、良好な経過だと思います。抗がん剤が延命に寄与したのかどうかは分かりませんが、少なくとも悪さはありませんように見受けました。口から食事が摂れなくなつてきているとのことです。いつまで抗がん剤は中止しますが、若い人では胃ろう栄養を行いながらその管から抗がん剤治療を継続することができます。

主治医が勧めた胃ろうは、よく議論の対象になつている老衰時の胃ろうとは多少意味が違うかもしれません。全身状態が良好で、食道や胃の局所だけが病変で閉塞していく栄養状態さえ改善できるがん患者さんは3ヶ月程度以上の生存が期待できる時、胃ろうが適応となる場合があります。さらには胃ろう造設が技術的に造設できない場合に胃ろう造設が技術的に造設できない場合

喜んで行かせます! 国内旅行

は、小腸ろうを造りそこから栄養補給を行う場合もあります。それで栄養状態が改善すればがん治療を継続できるという場合も稀ではあります。あることは知つておいてください。胃ろう=悪、という印象が世間では一般的なようですが、がんによる局所

閉塞の場合は、期待できる予後やQOL(生活の質)を勘案したうえで胃ろうの適応が判断されます。しかしお父さんの場合は、年齢や余命宣告からも胃ろうをしないという選択を自己決定されているので、主治医も賛成しているのであれば、家族としては応援してあげるべきでしよう。

末期がん患者さんには国内旅行

さて旅行の件ですが、これもお父さんの意思を優先してもいいのではないかでしょうか。まずは安定した病状にあるお父さん自身が旅行を希望した場合、もし私自身が主治医であれば自分の携帯電話番号を教え



たうえで、「どうぞ行つてください!」と喜んで行かせてています。

しかし行き先がハワイなど海外であれば「遠いのでやめておきましょう」と言うでしょう。もし急変した時に国内なら国民皆保険制度があるためどの医療機関でも一定水準以上の医療を受けることができますが、海外ではそうはいきません。

万一、死亡した時には遺体の持ち帰り自体も大変なことになります。こうした意味で「責任が持てない」からです。しかし主張は「同じような状態の人が海外旅行に行かれただことが過去に2回ほど経験しました。一人は韓国で一人はヨーロッパへの旅行でした。何も起こらないどころか、元気になって帰つて来られました。昔なので口約束だけでしたが、現在なら一筆書いていたくかも知れません。

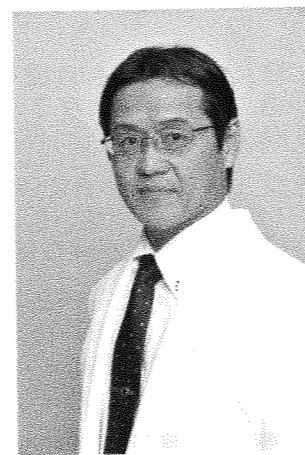
もし反対している主治医を説き伏せようと思うのであれば、「何かあつても一切自己責任で主治医を訴えたりしません」という旨を一筆書いて、再度相談してみてはどうでしょうか。おそらく「それならばOK」と

なるのではないでしようか。医師が「責任が持てない」と言うのは裏を返せば「訴えられたら負けるかも」と考えているからです。従つて家族にそうした意図が毛頭ないことを見面で示してみせると、最期の旅行が叶うのではないでしようか。

国内旅行であれば、同様なことはこれまで何度もありました。トラブルは一切ありませんでした。むしろ行く前より元気になつて帰国されました。そして思い出旅行は家族の脳裏にずっと残ります。思いが叶うのですからお亡くなりになつた後の悲嘆も少なく、我々が行つている遺族のグリーフケアの需要も低くなります。いいことだけです。

伊丹仁朗医師の「生きがい療法」

末期がんの人たちを連れてモンブラン登山などに同行されている岡山の伊丹仁朗医師を御存知でしょうか。伊丹医師と末期がんの人との活動は「生きがい療法」と呼ばれ、延命効果が認められています。ですから近隣へのショートトリップなどは問題ないと私は思います。伊丹医師は



病気は治すものではなく 予防するもの

メディカルプランチ表参道
古田一徳

今回のテーマ
秋に入ても油断大敵！「夏バテ」

私はNPO法人「つどい場さくらちゃん」が主催する認知症の人との旅行に同行参加しています。要介護5の人たちとともに沖縄や台湾に2泊3日の旅行をします。今秋も台湾旅行に同行する予定ですが、台湾の刺激で認知症の人たちは驚くほど元気で明るくなるのです。外国なので万一双のため医師が同行したほうがいいと思い協力しています。このように実は生きがい療法はがんのみならず、認知症の人にもとても意義があります。是非、旅行というしさやかな生きがいを優先してください。決して後悔はしないと思います。

編集部よりご案内
長尾先生が副理事長を努める一般財団法人日本尊厳死協会のご案内はP.94にて。ご興味のある方はぜひお読み下さい。

9月に入り、やつと少し涼しくなつてきましたが、厳しい暑さが続いたこの夏、疲れが取れずにたまつていくのを感じている人も多いのではないか。

統計的に見ると夏の疲れが出るのは、お盆休み明けの8月下旬が圧倒的に多くそして8月下旬の次に多いのが9月上旬ですが、9月中旬以降も、7月上旬より多くの人が疲れを訴えています。

そこで今回は夏バテ解消と疲労回復の方法についてお話しさせていただきます。

夏バテの原因

夏バテの直接的な原因是、自分の体の体温調節機能が働くかなくなり、自律神経調節機能が低下するためといわれています。体温調節機能が働くかなくなる原因是、室内と外気の温度差の大きさにあると考えられます。

冷房の効いた室内と暑い外の気温の温度差が大きく、室内と外を出たり入ったりすることで、その温度差を繰り返すことになり、体温調節機能がコントロールできなくな

ります。

この部屋の外と中との温度差が一番夏バテになりやすいのです。暑い外にいる間は、人間の体は体温を一定に保つために、血管を開き、汗をいっぱいかいています。ところが、この状態で急に涼しい室内に入った場合、体を「涼しいモード」に変えなければなりません。そのとき、自律神経が一生懸命働くのですが、これが何度も続くと、自律神経も疲れててしまい、やがては正常に機能しなくなります。これが夏バテの大きな原因と言われています。

体温調節機能がコントロールできなくなると、自律神経の調節機能が低下し、そのため内臓の働きを低下させて、食欲がなくなるなどの症状を起こしてきます。

そして、食欲がなくなると、体に十分な栄養が補給されなくなり、その結果として、疲労の蓄積と体調不良を起こしてきます。また、夏のとても暑い時期には、冷たい水分を必要以上に多く摂ってしまうことで、内臓(特に胃)の働きが低下し、消化不良・食欲不振の原因となります。

好評発売中

認知症予防と改善に最良の方法は「ながら歩き」！

ベストセラーになった「病気の9割は歩くだけで治る！」の第二弾。認知症になるかならないかは歩き方から判断できると語る長尾先生が、その予防方法・改善法などを紹介している。

これは認知症に特化した本。

認知症予防や認知症の進行を抑えるためのもっとも手軽でもっとも効果的な方法は、「歩くこと」。多くの人は、「そんなアホな！」と思い、本気にしないだろう。しかし中にはマジで受け止めて実行してくれる人がいる。その効果は如何に……。

それは「信じるものだけが救われる」の世界。実行しない人、信じない人には、まったく役に立たない本。

私は、薬が大嫌いなのが動機で医者になった。養生法で病気を予防して治すことが夢だった。

58歳にして自分の考えをやっと世に問うことができた。それを信じて実行する人が日々増えて本当にうれしい。

(Dr和の町医者日記より)

認知症は歩くだけで良くなる

認知症と言わされたら、まず薬？
そう思っているあなたは間違っています
認知症予防と改善に
最良の方法は「ながら歩き」！

認知症は歩くだけで良くなる

著者：長尾 和宏
出版社：山と渓谷社
価格：1200円+税