

月刊

# 清流

Seiryu

主婦たちへ贈るこころマガジン

平成6年8月1日第三種郵便物認可 平成26(2014)年12月1日発行(毎月1回1日発行) 第21巻第12号

December 2014

12

高杉 翔  
金子 寿  
三星静子  
野村太一郎  
高遠智子  
村上信夫  
和田 竜  
吉沢久子  
高見澤たか子  
桐島洋子  
渡辺俊美  
高橋恒雄  
田中幸恵  
石毛直道  
長尾和宏  
高橋 洋  
鈴木皓詞  
末盛千枝子  
金田房子  
鎌田 實  
小山明子  
渡部潤一  
山口仲美  
石田 千  
井上米輝子  
平安寿子  
植木もも子  
楊 逸  
瞳みのる  
おちとよこ  
枠野俊明  
徳岡孝夫  
増井幸恵

人をつなげる「食の力」

おお、タカラヅカ! —夢の世界へ

どんなときに花を贈りますか? 安芸倫雄

第1特集

第2特集

# 人生の最終章、どう迎えますか？

終末期のありかたを考える：最終回

長尾和宏さん

## 元気なときからの満足できる死をつくる準備が

終末期医療に対する関心が高まる中で、「平穏死」という言葉が広まっています。

平穏死とは、自然の経過に任せた穏やかな死のことですが、現実には何らかの延命治療が施され、多くの人が平穏とはほど遠い死を迎えています。そこでシリーズ最終回では、これまでに七〇〇人以上の患者の死を、在宅で穏やかに看取ってきた長尾クリニック院長の長尾和宏さんに、平穏死を取り巻く現状と課題についてつかがいました。



### 現実 望むように死ねないのが

ながお・かずひろ ●昭和33年、香川県生まれ。長尾クリニック院長。同59年、東京医科大学卒業、大阪大学第二内科に入局。平成7年、兵庫県尼崎市で「長尾クリニック」を開業。複数医師による年中無休の外来診療と24時間体制の在宅医療に従事。「平穏死」をテーマにした3部作など著書も多数。医学博士、日本尊厳死協会副理事長。オフィシャルサイトは <http://www.drnagao.com/>

人生の最終段階になつたとき、自宅で自然に穏やかに死にたいか、それとも病院で延命治療を受けながら死にたいかと問われたら、多くの人は自宅で穏やかな最期、すなわち「平穏死」を迎えたと答えるのではないだろうか。

しかし現実には、その望みがか

なう人はわずか一割だけ（次ページ図表）。残りの人たちは病院や介護施設など、自宅以外の場所でおそらくさまざまな延命治療を施されながら亡くなっているのが現状だ。

なぜこんなことになってしまったのか。兵庫県尼崎市で一九年前から在宅医療に従事し、多くの死と向き合ってきた長尾和宏さんは、その理由の一つには、患者側が終末期医療の現実について、あ

まりにも知らなすぎることが挙げられると言ふ。

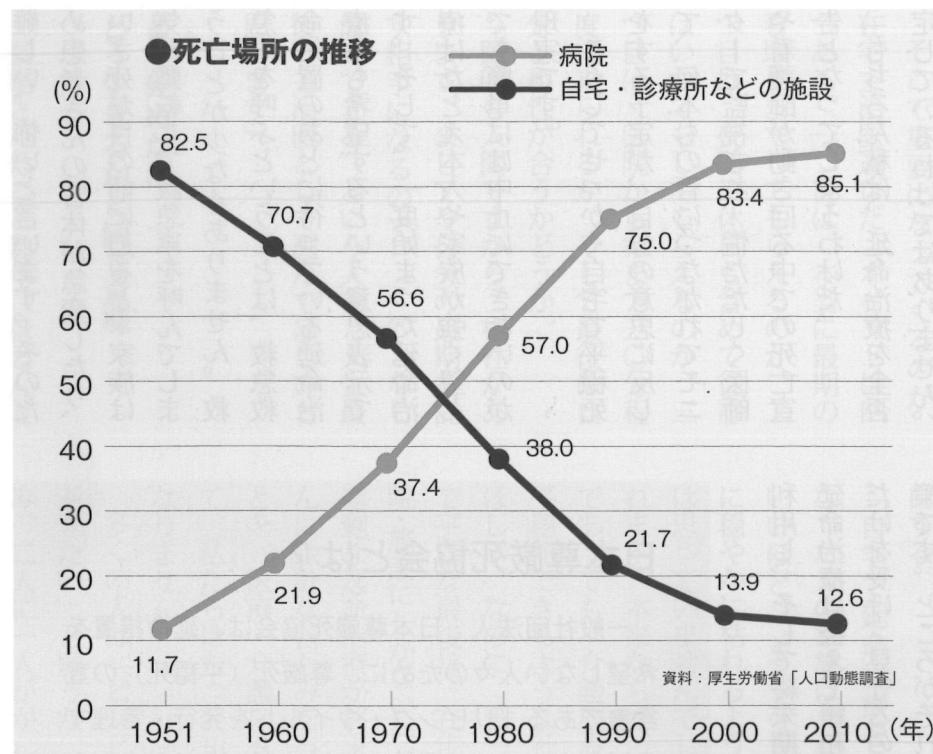
人生の最期を簡単にゆだねてしまう。つまり、多くの人が自らの死を他人任せにしてしまうから、自分が望む穏やかな死が迎えられていないことがあるように思います。

一方、医療の側にも問題があるという。医学はこれまで、長く人生を生かすこと目標に発展してきた。その高度医療の恩恵を最も効率的に受けられる病院では、どうしても延命治療に力点が置かれ、緩和医療を後回しにしがちだ。

「こうした医療システムの中では死は敗北であり、いわんや患者側が何も要求しない限り、医師は命を一分一秒でも長引かせようします。実際、私が先日見舞った末期がんの二人の知人も管だらけでした。たとえその人があとわずかで死んでしまうとわかつていても、延命治療を差し控えることは容易ではないのです」

平穏死するための三つの課題

このように現代においては、平穏死するのは簡単ではない。むし



1950年代までは自宅で亡くなる人が8割を超えていたが、70年代後半を境に、自宅で死ぬ人と病院などの施設で死ぬ人の数が逆転。今では自宅で死ぬ人はわずか12%にすぎない。

ろ困難。そういう時代を私たちは生きていることを、まずは現実として知つておかなければならぬ。ではどうすれば、平穏死できる人になれるのか。

「平穏死するためには、少なくとも本人の意思、家族の理解、主治医の支持という三つの要件がそろ

うことが必要です。何となく成り行きに任せていたのでは、この三つをそろえるのはなかなか難しいと思います」

例えば、本人が平穏死を望んでいても、家族が延命治療を強く希望する場合もある。がんや認知症などさまざまな病気で終末期にな

ると、自分で意思表示ができるなくなることも少なくない。そんなときは家族の意向にゆだねられるのが医療の現実だ。またどんな医師にかかるかも、平穏死できるかにおいてとても重要な要素になるとのこと。

「私のように在宅療養に従事している町医者には、もはや平穏死は当たり前で、地域の在宅スタッフたちにも理解があると感じます。しかし、大病院の医療関係者の理解は一部を除いてはまだだけで、『平穏死』という言葉さえ知らない人がたくさんいます。あるいは、大学病院なのに平穏死なんてありえない」と断言した病院長もいました。このように、本人、家族、主治医の考えが大きく異なる場合が現実にはあります。あるいは、大学病院なのに平穏死なんてあるの想いが一致するポイントを見つけることが非常に大切になつてくるのです」

本人、家族、主治医の三者のうち、自分の平穏な最期について具

文／城石眞紀子

リビング・ウイルを表明し、家族の理解と協力を

体的にイメージして、それを主張

できるのはもちろん本人にほかならない。したがって、本人が中心となつて家族と主治医をまとめていくのが平穏死に至る理想的な道思です。自分がどうしたいのかを自己決定し、さらにその意思表示をしておかなければ、療養の方針も立てられません。そこで私は、元気なうちに書面でリビング・ウイルを表明しておくことをおすすめしています。具体的には、日本尊厳死協会に入会するのが、最も安価で確実な方法です（下のコラム参照）。そして、家族らに入会の事実を伝えて理解を求め、終末期には延命治療を受けないよう、しっかりと意思の統一をしておくことが大切です。

平穏死の実現には、家族の協力と同意が不可欠だが、実際にはその家族がネックとなつて妨げられることが多いが往々にしてあるからだ。多くの家族の心の奥底には、「病院信頼」が根強くあります。ほとんどの家族が自宅で看取るのはかかりつけ医に相談をするようにしたい。

もつとも死亡診断書が書けるのは、普段から病状を診ている主治医に限るため、大きな病院に主治医がいても、往診してくれるかかりつけ医を別にもつことが必要だ。そして、どんなことでもまず、かかりつけ医に相談をするようにしたい。



長尾クリニックでは毎春、在宅療養中の患者と家族に声をかけて、お花見会を開催。最期まで人間らしく生き生きれるサポートをしている

難しい、怖いと言います。そのため患者さんの容体が急変したり、いざ死が目の前に迫ると、家族は気が動転して救急車を呼んでしまうことが少なくありません。救急車を呼ぶということは、救急救命処置のあとに待つている延命治療をも希望するという意思表示です。そして、一度始まつた延命治療はたとえ本人や家族が強く望んでも簡単には中止にできないのが現実です

こうしてせつかく自宅で平穏死をする予定が、自分の意思に反して、何本もの管につながれてモニターで監視され、慌ただしく医師や看護師が動き回る中での死亡宣告となつてしまうわけだ。

「もちろん私は、延命治療を全否定しているわけではありません。延命治療はある病状までは、命を延ばし、QOL（生活の質）を改善させるなど、たくさんいい面があります。しかし終末期以降は過剰な延命治療によって苦痛が増大したり、かえつて死期を早めてしまうことが往々にしてあります。したがつて『延命』と『縮命』の分水嶺が来るまでは医療を賢く

利用し、そして終末期になつたらだけを受け、見守るのが一番の得策です。ところがそれを知らないばかりに、結果として患者さんを苦しめてしまう家族があまりにも多いという現実があるのです」

### 在宅医選びを

しかもいまだに誤解が多いのは、病院以外の場所で死んだ場合は、病院で死ぬ瞬間に医師が立ち会つていてなくとも、もともとの病氣で亡くなつたことが明らかであれば、あとから主治医が往診して死亡診断書を書くことができます

「不治かつ末期となつた患者さんが、自宅で亡くなるのは事件でも何でもありません。在宅主治医さえれば、在宅看取りに法的問題はありません。また死ぬ瞬間に医師が立ち会つていてなくとも、もともとの病氣で亡くなつたことが明らかであれば、あとから主治医が往診して死亡診断書を書くことができます」

## 日本尊厳死協会とは？

一般社団法人・日本尊厳死協会は、延命措置を希望しない人々のために、尊厳死（平穏死）の宣言書である「リビング・ウイル」を発行・管理する活動をしている団体。リビング・ウイルの主な内容は以下の通り。

①不治かつ末期になった場合、死期を引き延ばすだけの延命措置はお断りします。

②苦痛を和らげる措置は最大限に実施してください。

③回復不能な遷延性意識障害（持続的植物状態）に陥ったときは、生命維持措置を取りやめてください。

自分で意思表示できる人ならだれでも入会でき、年会費は2000円。

ホームページは、  
<http://www.songenshi-kyokai.com/>

どう死ぬかは  
どう生きるかと同じ意味

長尾さんはここ数年、ほとんど

多くの人は「ピンピンコロリで逝きたい」と願うが、高齢化が進み、二人に一人ががんになり、四

「延命治療で苦しまず  
平穏死できる人、できない人」  
PHP研究所  
定価：1300円+税

現代は、苦しみながら死ぬ人がほとんど。だが過剰な医療をしなければ、人は楽に満足して死んでいい。そこで、「平穏死できる人」になるための方法を具体的にアドバイス。最期まで食べて、笑って、安らかに逝くための手引書。

長尾和宏  
延命治療で苦しまず  
平穏死できる人、できない人

人に一人が認知症になる現代では、九五パーセントの人は終末期を経て死に至る。病院で死ぬのか、家で死ぬのか、施設で死ぬのか、平穏死を選ぶのか、最大限の延命治療をしてもらうのか、いやでも選択を迫られる日は来る。

どう死ぬかを考えることは、死ぬまでどう生きるかを考えることでもある。満足できる生き方、そして逝き方を手に入れられるかどうかは、私たち自身の終末期との向き合い方にかかっている。