

「死ぬときぐらい好きにさせてよ」。女優の樹木希林さんはそんな言葉を残してこの世を去った。全身をがんに侵されていたにもかかわらず、手術も抗がん剤治療もほぼ行わず、自宅で言葉通り「好きに」亡くなった。しかし実際、「好きなように死ぬ」ためにはどうしたらいいのか。そもそも、自分はどう死にたいのか。そのためには何をどう準備すべきなのか。「看取り」の最前線に立ち続ける名医たちに聞いてわかった、幸せな旅立ちの方法。



写真左から時計回りに  
長尾医師、高田医師、  
白龍医師、大塚医師

緩和ケア  
在宅医療  
名医5人が教えてくれた

# 最高の看取り方

# 看取られ方

●「抗がん剤」をいつやめるのか ●自宅で死ぬか、病院で死ぬか  
●ひとりで逝くのは「孤独」ではない ●「緩和ケア」で寿命が延びた  
人生100年時代の「幸せな幕引き」を考える



80才の母を看取った九野さん一家と小笠原医師(右から3人目)。

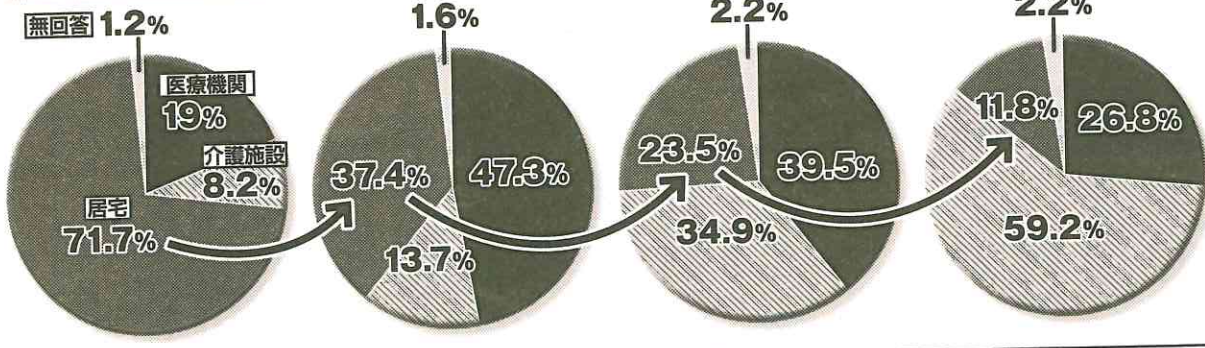
新時代の  
われらの時代 NO.771

とり だまり とおる  
○ジャーナリスト **鳥集徹**  
と本誌取材班



意識や判断力さえあれば、多くの人が在宅死を全うしたいと考えている。厚生労働省「終末期医療に関する調査」より

末期がんであるが、食事はよくとれ、痛みもなく、意識や判断力は健康な時と同様の場合  
 末期がん、食事や呼吸が不自由であるが、痛みはなく、意識や判断力は健康な時と同様の場合  
 重度の心臓病で、身の回りの手助けが必要であるが、意識や判断力は健康な時と同様の場合  
 認知症が進行し、身の回りの手助けが必要で、かなり衰弱が進んできた場合



新時代

在宅での看取りを考えると、まず必要なのは「往診」を送りません。本人の希望をかなえるためには在宅看取りの実績が多い医師を選んだ方がいい。

小笠原医師が会長を務める「日本在宅ホスピス協会」のホームページには、「末期がんなりの在宅ケアデータベース」があり、在宅看取りの実績などを確認することができ、がんなど持病がある場合、病状が進むと体の痛みや呼吸困難といった苦しい症状が出てくることもある。家で穏やかに看取るには、症状を和らげる「緩和ケア」を受ける必要も出てくる。

東邦大学大森病院緩和ケアセンターを退職し、18年8月、東京都文京区に「早期緩和ケア大津秀一クリニック」を開業した大津秀一医師が言う。「最近では在宅緩和ケアの看板を掲げるクリニックが増えました。しかし、がんは進行するとさまざまな症状が出るので、技術や経験が必要で、たとえば、痛みが強くなくなった時に患者さんが自分でボタンを押せば痛み止めを注入できる「持続注射」を設置してくれるのか。また、余命数日となって苦しい時に、鎮静できるのか。それらの技術を両方身につけている医師は多くありません。ですから、在宅医を探す場合には、それまでの経歴も確認した方がいい。緩和ケア病棟やホスピスの勤務歴、緩和ケアチームでの活

動歴や在宅緩和ケアで有名な医療機関での勤務歴があれば対応できるはずだ。

在宅医療というとメディアでは「病院ではできない満足死ができた」という美談ばかり取り上げられがちだ。だが、医師や医療機関の選び方によっては理想通りにはいかない現実もある。16年に亡くなった大物司会者の大橋巨泉さん（享年82）もその1人だ。がんを患い、最後は自宅での療養を望んだ大橋さんだったが、病院から許可を得て帰宅したとたん、在宅医からいきなり「どこで死にたいですか？」と言われた。死ぬ覚悟はできていたものの、その問われた大橋さんは、「えっ、おれも死ぬの？」と、ぼう然としたという。

その後、大橋さんの病状は大幅に悪化した。病院に運ばれたあけく、そのまま3か月後に息を引き取った。直接の死因は「呼吸不全」とされているが、家族は「薬の過剰投与が原因ではないか」と疑っているという。

大橋さんがかかった在宅医はもともと、ニギビ治療を得意とする美容形成外科医だったとされる。近年、診療報酬が上乗せされることもあって、東京や大阪の都市部では「訪問診療」を掲げるクリニックが増えているが、その代わり、経験の浅い医師が大挙して参入している可能性もあるのだ。

17年、在宅医療の問題点を指摘した著書「痛く在宅」を上梓した長尾クリニック（兵庫県尼崎市）院長の長尾和宏医師もこう話す。「この本で取り上げたのは、末期がんのお父さまを病院から引き取って、自宅で看取った女性の話です。彼女は在宅死をテーマにした私の著書などを読んで、家なら苦痛なく、穏やかに見送れると思ってくれた。ところが、在宅医は初診時に訪れたとき、容体が悪化し、電話で相談しても適切な指示をしてくれなかった。結局、お父さまは大変な息苦しさを感じながら、悶えるように亡くなってしまった」

その女性は、怒りと悲しみのあまり、在宅医療を推進する長尾医師に「話が違っちゃないか」とクレームをつけたのだ。

「私は決して、ひどい在宅医がいることを訴えたいのではありません。日本の在宅医療は、まだこんなレベルなんだというのを伝えたかったんです。ヘルパーさんたちだって、介護のプロとしての教育を受けているとは言えず、誇りを持って働ける状況ではない。日本の在宅医療のレベルアップを図るためには、それを支える人材のレベルアップが不可欠です」（長尾医師）

医師によって、駆けつける時間やケアの手厚さが大きく変わる在宅に比べ、病院の緩



久子さんとお孫さん。

久子さんは突然、「ああ……」と大きな声を上げた。「小笠原先生がやってきて聴診器を当てた時には、すでに息を引き取っていました。たぶん、「ありがと」って言ったかったんじゃないかな。とても穏やかな顔でした」

久子さんは10年ほど前にアルツハイマー病と診断された。並大抵の苦勞ではないだろう。だが、「それほど大変なことはなかった」と九野さんは言う。「たしかに、昼夜が逆転する、夜中に叫ぶ、徘徊する、同じものをいっぱい買ってお金を使ってしまうなど、大変だった時期もありました。しかし、亡くなる3年くらい前に車椅子になり、半年前からはほとんど寝たきりでした」。

家族で旅行に行く時は母をデイサービスに預けることもありましたが、施設から帰ってくると疲れた様子で、天井をじっと眺めて、安心したように眠るんです。昔からずっと生活してきた部屋にいることが、本人にとってはいいんだろ。やっぱ、家族と一緒に家で死にたいという気持ちは誰にでもあると思うんです」

厚生労働省が18年3月に公表したアンケート結果によると、「末期がんであるが、食事はよくとれ、痛みもなく、意識や判断力は健康な時と同様の」場合、あなたは人生の

最終段階をどこで過ごしたいですかと尋ねると、7割以上の人が「居宅」と答えた。しかし、その割合は、「末期がん、食事や呼吸が不自由であるが、痛みはなく、意識や判断力は健康な時と同様の」場合になると約4割に減り、「認知症が進行し、身の回りの手助けが必要で、かなり衰弱が進んできた」場合は約1割にまで落ちる。

つまり、ほとんどの人が「最期は家で過ごしたい」と願っているが、がんの痛みや認知症がひどくなると、自宅で過ごすのは無理だと考えるようになるのだ。

実際、現在は日本の全死亡者の74%が病院で亡くなっている。自宅で亡くなる人が増えてきたとはいえ、それでも13%に過ぎない。

一方で、こんな推計もある。同じく厚生労働省の資料によると、高齢化の進展にともない、現在年間130万人ほどの死亡者は、12年後の2030年には160万人近くまで増える。しかし、医療機関の病床数は今後増える見込みがなく、このままでは「死に場所難民」が、約47万人も出る恐れがあるというのだ。

看取りを得意とする医師なら安易に病院に送らない

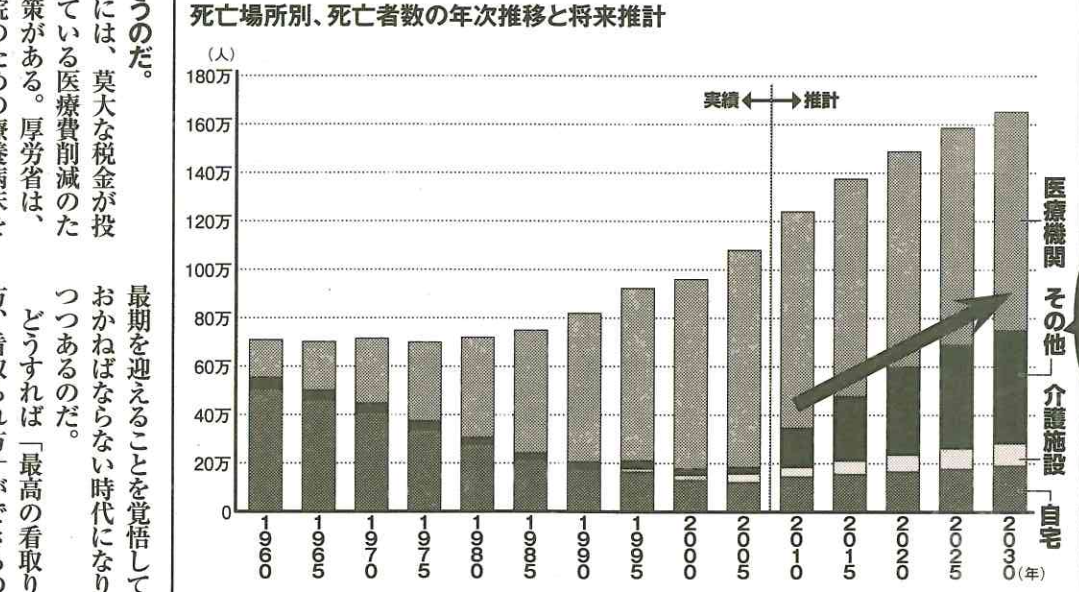
国から「在宅療養支援診療所」または「在宅療養支援病院」の指摘した著書「痛く在宅」を上梓した長尾クリニック（兵庫県尼崎市）院長の長尾和宏医師もこう話す。「この本で取り上げたのは、末期がんのお父さまを病院から引き取って、自宅で看取った女性の話です。彼女は在宅死をテーマにした私の著書などを読んで、家なら苦痛なく、穏やかに見送れると思ってくれた。ところが、在宅医は初診時に訪れたとき、容体が悪化し、電話で相談しても適切な指示をしてくれなかった。結局、お父さまは大変な息苦しさを感じながら、悶えるように亡くなってしまった」

その女性は、怒りと悲しみのあまり、在宅医療を推進する長尾医師に「話が違っちゃないか」とクレームをつけたのだ。

「私は決して、ひどい在宅医がいることを訴えたいのではありません。日本の在宅医療は、まだこんなレベルなんだというのを伝えたかったんです。ヘルパーさんたちだって、介護のプロとしての教育を受けているとは言えず、誇りを持って働ける状況ではない。日本の在宅医療のレベルアップを図るためには、それを支える人材のレベルアップが不可欠です」（長尾医師）

医師によって、駆けつける時間やケアの手厚さが大きく変わる在宅に比べ、病院の緩

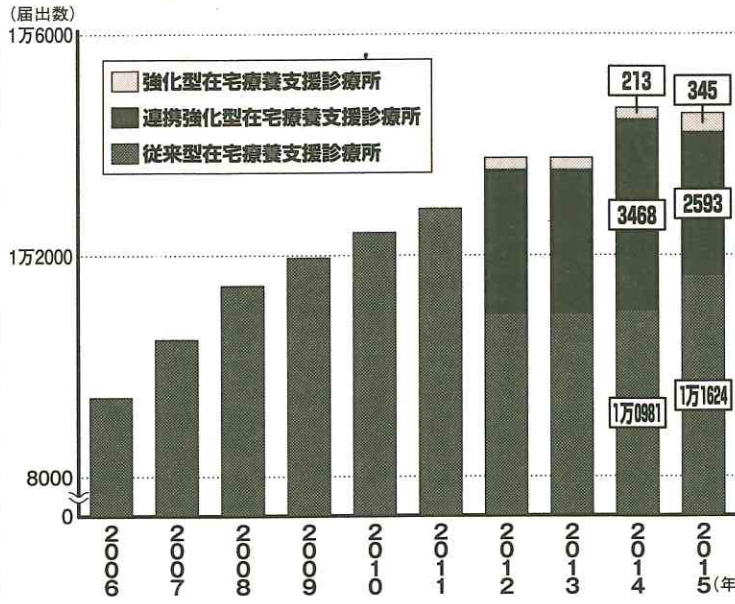
2030年には47万人が「死に場所難民」になる



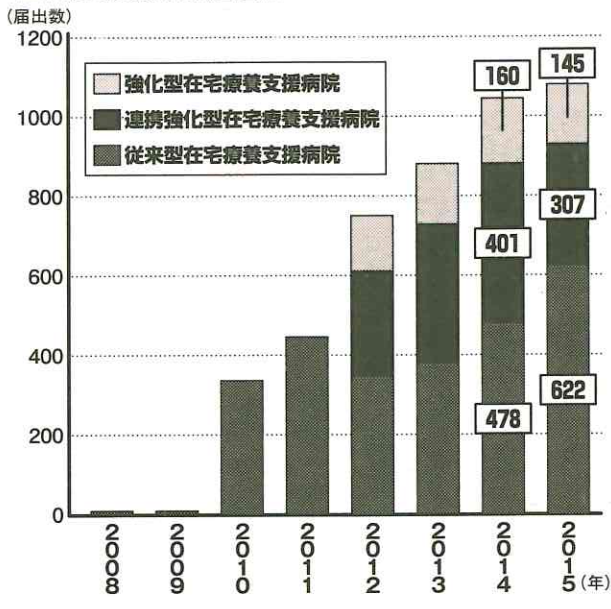


# 在宅死を支えるための医療機関は増えつつある

在宅療養支援診療所届出数



在宅療養支援病院届出数



厚生労働省「終末期医療に関する調査」より

## 新時代

読者の中にはひとり暮らしの親を持ち、事情があって介護できないという人もいます。だが、白髭内科医院（長崎県長崎市）院長の白髭豊医師は「いちばん重要なのは、本人の希望をキャッチしてあげること」だと話す。「ひとり暮らしの親御さんがいらつしやると、『病院に入ってくれた方が安心だ』と考えることもありますが、思いますが、まず、ご本人の希望を受け止めることが第一です。親御さんがひとり暮らしをなるべく長く続けたいのなら、訪問介護などの人的

自由にも身動きが取れなくなつてしまいます。あげく、エンジンが止まると『残念でした。ご臨終です』って。だったら、訪問整備士である僕は、まずヘッドライトも窓ガラスも取っちゃいましょう。ドアもワイパーもいらぬ。椅子もバンパーも取っちゃう。それぐらい軽量化すればガソリンも1日2ccあればいい。「そんなに軽くしてかわいそう」と思うかもしれないけど、

## ひとり暮らしで亡くなることは 孤独死ではない

サポートや自宅内の手すり、シルバーカーなど物的サポートをケアマネジャーと一緒に考えていく。そして、ご家族やスタッフが親御さんの相談相手になってあげることが大切です。時には親子で意見の食い違いがあつてもいい。それを乗り越えて希望する暮らしを実現することこそが、本当のコミュニケーションですよ」

代わる来てくれます。18年はひとり暮らしの患者を13人在宅看取りしましたが、『孤独死』ではありませんでした。結局、在宅は「わ」なんです。平和の、和。つながりの輪、でもあります。そうすれば、暖かい中で旅立てるはずですよ」（小笠原医師）



何よりも大切なのは本人の希望。



問題点を受け止めながら、長尾医師は在宅医療に邁進する。

## 早期から緩和ケアを受けると 長生きする

和ケア病棟やホスピスなら、ナースコールを押せばすぐに看護師や医師が来てくれる。「在宅のデメリットとしては、医療者がいつでもいるわけ

はなく、その分、家族の負担が増してしまうことです。また、患者さんによっては「絶対に家族の世話になりたくない」と言つて病院を選ぶかた

もいます」（大津医師）  
本人がどんな環境を望むのか、家族をよく話し合つて、在宅か施設かを選ぶことも大切な。

「緩和ケア」と聞くと、いよいよ「終末期」というイメージを持つ人が多いのではないだろうか。

病室にやつて来た医師が患者に、「そろそろ緩和ケアはどうですか？」と聞くと、患者が「いよいよ、お迎えが来たか」と落ち込んだ。よくよく聞くと、「緩和ケア」という言葉を「棺桶屋」と聞き違えていたという笑えないエピソードもある。

の影を感じ、敬遠する人が少なくない。だが、理想の最期を迎えるには、偏見を振り払う必要がある。

「緩和ケアというと『末期』というイメージがあるかもしれませんが、しんぞんと診断された時から利用するのがいいとされているんです。実際に、がん対策基本法に基づいて作られた『がん対策推進基本計画』にも、『診断された時から緩和ケアがうたわれていきます。心身がつらいのであれば、早期から緩和ケアを受けた方がいいのです』（大津医師）

「私は患者さんに、『あなたも動物だからわかるはずですよ。動で決めてください』と話しています。『もう抗がん剤は打ちたくない』、そう思つたら、それが薬のやめ時なので、（長尾医師）

「薬をやめるといふと、『いよいよ終わり』と思うかもしれない。しかし、『そうではない』と長尾医師は強調する。「薬をやめることは、敗北ではありません。極めて前向きで、クリエーティブな行為です。抗がん剤をやめたことで副作用がなくなつて食欲を取

り戻し、仕事を再開できたり海外に行けたりするようになつた人はいくらでもいます。薬をやめたからといって、すぐに死が訪れるわけではないのです」

しかし、本人が決断しても足を引く張る。抵抗勢力がある。いちばんは医師だ。「医師は治療することしか学校で教わつていないから、薬を中止するのが怖いんです。ですが、薬をやめるかどうかは本人が決めるべきこと。」

伊丹十三監督の映画「大病人」（93年）で、三國連太郎さん演じる患者が、強引に治療しようとする医師（津川雅彦さん）に、こんなふうになんも、医者になんか言えはいい」（長尾医師）



最新刊「恋する母たち」コミックス③巻、絶賛発売中!!



# 恋する母たち

Koi suru Haha tachi

部下との浮気を勘づかれた?  
夫から「話がある」と告げられた優子。部下との不倫が頭によぎるが...!!

第81話 嫉妬のきざし



大丈夫よ  
バレるわけないわ

わかったわ  
なるべく早く  
帰る

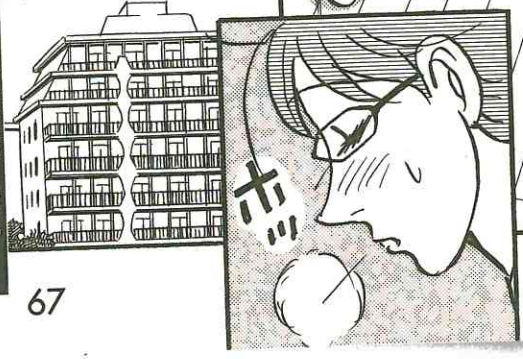


夫婦というか...  
大介の今後のこと  
優子ちゃん  
話し合いたいんだ



大ちゃん  
の?

柴 Saimon 門ふ Fumi み



夫から「話がある」と告げられた優子。部下との不倫が頭によぎるが...!!

21年目に突入! 女性週刊誌部数No.1

## 女性セブン 次号予告

1月5日(土)発売号も企画満載&大増量でお届けします!

新年の正しい迎え方を考える

10連休「どこ行く? 何する?」大作戦

30年間を巡りながら、脳を刺激しましょう

平成最後の脳トレクイズ!

やせる・やせない 平成ダイエット史

61才のハローワーク オバ記者 荒波に採まれる

新春特別対談 ばあば・みちこのお小言対談

河ドラマ「いだてん」

## Kis-My-Ft2

カレンダー先行公開!

## 笑う、台湾。

2019 新春 いちご祭り

がん(腫瘍)等を予防する

4種類の食材を混ぜるだけ! な冷凍玉を食卓の習慣にするだけで健康な体に

医師が考えた魔法の長生きみそ汁 & スープ

食事はおいしいの? 医療体制は? アクティビティは充実してる?

全国の施設をプロが女性目線で厳選!

## 女性が満足する 高齢者ホーム32

在宅医療にかかる費用は、1か月2万〜7万円ほどで、医療保険と介護保険で収まることほとんど。自費負担がある人でも少なくなるまでにほとんどの場合は約30万円あれば大丈夫だと小笠原医師は言う。

生きていく間に「死」を前提とした話をするなんて、縁起でもないと思うかもしれない。だが、生きているからこそ、伝えておいた方がいいこともある。萬田医師が語る。「1年間私の診療所に通って



で大ききしたそうなんです」当時のことを語る患者本人の様子、萬田医師の撮ったビデオに残っている。「うれしかった、2人で泣いちゃったなあ」と笑ったあと、孫に向かってこんなふうに語りかけている。

《じいじはね、重い病気にかかってるんだよ、だから、いつかみんなとサヨナラするんだ。でもね、じいじは全然、心配でも怖くもない。なぜかというね、今まで、何事にも一生懸命、やってきたから、もうね、すべてにおいて、あれをやらせよ、よかったということだよ。だからね、心は軽いんだ。人間って、必ず死ぬじゃない。じいじにも、その順番が来たら、みんなね、じいじが死んだからって寂しがらなくていいんだよ。じいじは悲しくないし、一生懸命生きただけだから、それよりも、孫のあなたがたは、悲しまないで、楽しんでくれることだけ。楽しんでくれることだけ。じいじのことなんか考えなくて、来たからお線香くらいあげてくれればいい》

家族や友人と感謝を伝え合、笑顔で逝くことができれば、これほど幸せなことはない。

いた70代の男性の話です。病状が悪化して通院できなくなったので、まだ会ったことのない息子を診療所に呼んで「お墓に入ってから親孝行しようね。オヤジがどうって言うてあげてくださいね」と話したんです。そうしたら、その日家に帰って、「オヤジ、おれは、昔からオヤジに感謝していた。だけど、言えなかった。今まで、ありがどう、ありがどう」と言って、父親の前

白影医師が自宅訪問していた患者と一緒に。ボタンの花があまりにもきれいで撮影した1枚。'18年1月、93才で亡くなった。

「みんなね、じいじが死んだからって寂しがらなくていいんだよ。じいじは悲しくないし、一生懸命生きただけだから、それよりも、孫のあなたがたは、悲しまないで、楽しんでくれることだけ。楽しんでくれることだけ。じいじのことなんか考えなくて、来たからお線香くらいあげてくれればいい」

取材・文/鳥集徹 取材/宇都宮直子、小山内麗香、進藤太郎、平田淳



特別付録  
ちこちゃん  
幸せのポチ袋

震える宮内庁  
小室と母眞子破談  
両陛下に直接ご説明したいの直談半  
解決金と暴露会見  
ココでしか  
入手できない  
オリジナルポチ袋  
大ブーム!「ちこちゃんに叱られる!」

特別  
定価450円  
1月3・10日号  
最新版  
あなた  
の保険料、正直ムダです! いらぬ生命保険、損する医療保険  
新時代へ!スペシャル合併特大号



名医5人が教えて最高の看取り方、看取られ方、看取られ方、看取られ方  
その先へ特別ピンナップ  
景子さん長男で話題離婚遺伝子は存在する!  
人工甘味料で糖尿病、果汁100%ジュースでアレルギー発症も  
食品表示の落とし穴 添加物ゼロ  
カロリーゼロ 糖質ゼロの嘘  
大調査  
平成丸ごとランキング  
もっとも歌われた曲は?  
ドラマ視聴率No.1は?  
女の子の名前は...  
熊本ガイド  
脳トレクイズ  
塊肉  
絶品  
お取り寄せ  
年末年始の  
食卓が映える  
下重暁子見せ友人なんいりません  
病気になるないお風呂の入り方  
女性年金今から増やす新テラ  
問題は医療費より介護費  
60才過ぎて働くための3つの条件

高岡早紀  
なれゲモ  
俳優と厳戒密会  
百恵さん揺れる息子と共演とW介護撮  
まだ間に合う、純烈ファンになる方法

樹木希林  
さん享年75  
西城秀樹  
さん享年63  
妻・美紀さんが明かした知られざる交友45年秘話  
送ったあの日、手紙

渡辺謙  
の彼女と軽井沢新生活  
美恵子さん13才年下彼と再婚4人の子は?  
いまだに石田純一  
理子家族の溝とうつ告白  
KOKI、最高いいね♡  
ムロツヨシはトイレの神様

定年後のお金の心配  
完全解決  
マニユアル  
女性年金今から増やす新テラ  
問題は医療費より介護費  
60才過ぎて働くための3つの条件