

毎日が発見

眠りの悩み 解決策ベスト25

- 8時間睡眠はルールではない
- 昼寝は午後すぐ30分を限度に
- 50歳を過ぎたらいびきは当たり前
- 脚の不快感で眠れないときは病院へほか



伊集院 静 別れを心の糧に
長尾和宏 理想の最期、平穏死
鎌田 實 共感こそ元気の源
小松成美 「森光子伝 女優放浪記」

3月号
2013 No.110

毎日が発見

3月号 2013

特集

眠りの悩み解決策ベスト25

定価880円(本体648円)

購読料1年(12冊)6,800円(本体4,760円)
購読料3年(36冊)18,000円(本体12,740円)

エレガンスと遊び心を小粋にちりばめて…往年の名作がずらりと並ぶアーカイブ柄が新鮮



Roberta di Camerino
ITALY

ロベルタ ディ カメリーノ

オリジナルバッグ&ミニポーチ



- “ロベルタ”の歴史を彩った名作バッグがモチーフのアーカイブ柄
- 上質のキャンバスに牛革のハンドル
- “バゴンギ”のチャーム付き
- 軽さわずか450g
- I・E・I社から独占提供
- お1人様1点限り
- 申込締切日 2013年3月31日



イタリア屈指の高級ブランド、ロベルタ ディ カメリーノから届いたのは、憧れの“バゴンギ”をはじめとする往年の名作がずらりと並んだ小粋なバッグ。毎日のお出かけに活躍するゆったりしたトートタイプで、オリジナルのキャンバス素材が軽快な印象。肩にもかけられる牛革のハンドルには、銀色に輝く“バゴンギ”のチャームが揺れて。同素材のミニポーチ付きでおくる限定品です。

仕 様 ●メインルーム＝ファスナーポケット×1、オープンポケット×2、ボトルホルダー×1、開口部マグネット、底鉄
●材質：ポリエステル、牛革、他 ●サイズ(約)：バッグ本体＝縦23×横36×マチ幅最大16cm、ハンドル長さ40cm、ミニポーチ＝縦10×横15cm ●重さ(約)：バッグ＝450g(チャーム含む)、ミニポーチ＝28g ●中国製
*柄の出方が写真と若干異なる場合がございます。

大判の雑誌も入る
マチ幅約16センチのゆったりサイズ。
広い開口はマグネットで開閉。

ロベルタ ディ カメリーノ
1945年、イタリアのヴェネツィアに創立された高級ブランド。バッグ、プレタポルテ、アクセサリーと幅広く展開。創始者J・カメリーノは二マン・マークス賞をはじめ数々の名誉に輝き、イタリア政府より受勲。

お申し込みは今すぐ!! 通話料無料 0120-111-100 早朝6時から夜9時まで 年中無休

<コレツィオーネ・ロベルタ>
オリジナルバッグ&ミニポーチ

商品番号 4790-173501

月々9,900円(税込)の2回払い

19,800円(税込)の一括払い

ハガキでのお申し込み

右記要領で商品番号・商品名・住所(フリガナ)・お名前(フリガナ)・ご職業・生年月日等を明記の上、お申し込みください。
※クレジットカードをご利用の方は、お電話でお申し込みください。

(宛先)
郵便局
〒669-1597
I・E・I
受注センター

(記入事項)
商品番号 商品名
お名前(フリガナ) ①
お電話 ②
ご職業 生年月日

FAXでのお申し込み 24時間受付

送付料 0120-917-918 年中無休

FAXでご注文の場合も記入事項を必ず明記してください。

インターネットでのお申し込み
iei.jp/4790173501/

■お届け 申込受付の1~2週間後 ■お支払い ●振込(郵便局・コンビニ) ●代金引換 ●クレジットカード ※お申し込み内容によりましては、お支払い方法を変更していただく場合がございます。 ■発送手数料 630円(税込) ■返品・交換 商品にご満足いただけない場合は、

商品到着後2週間以内にご返送ください。商品不良などに限り、当社が送料を負担します。※商品のお申し込みの際にご登録いただいたお客様の個人情報は、商品の発送のほか、カタログやDMの送付、お客様への情報の提供などに使用させていただきます。※個人情報の取り扱いおよび利用の目的等につきましては、弊社ホームページをご参照ください。

I・E・I インベリアル・エンタープライズ株式会社
〒116-0014 東京都荒川区東日暮里5丁目18番18号
http://www.iei.co.jp

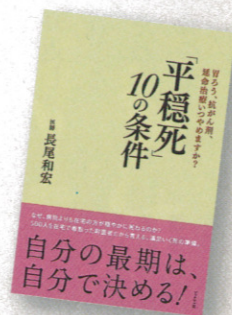
印刷/大日本印刷株式会社 Printed in Japan MH1302

医師 長尾和宏 先生

理想の最期の迎え方

平穏死

について
考えよう



「平穏死」10の条件
胃ろう、抗がん剤、
延命治療いつやめますか？」
ブックマン社 1,400円
平穏死できない日本の医療の
問題点を提示した上で、これ
から平穏死を迎えるための具
体的な心構えを教えてくれる
画期的な一冊。在宅で500人
以上を看取った町医者だから
言える、大病院が教えてくれ
ない本当のこととは？

死ぬときは、住み慣れたわが家で安らかに旅立ちたい――。

望んでもほとんど実現が難しいそんな理想の看取りを實踐し、

「最期は笑って逝ってほしい」と願う医師・長尾和宏先生。

在宅医療で見送った患者さんは、今までに700人以上。

多くが家族や友人に囲まれて静かに普通の生活を楽しみ、

ゆつくり自然な形で、満足して亡くなられたそうです。

「終末期の延命治療は、医療という名の犯罪！」と言い切る

長尾先生に、理想的な最期の迎え方について尋ねました。

平穏死とは

本人が望まない延命治療を行わず、肉体的にも精神的にも苦痛が少なく、穏やかに最期を迎えること。東京都世田谷区にある特別養護老人ホーム芦花ホームの嘱託医・石飛幸三先生が、約3年前に出版した本「平穏死」のすすめにより、この言葉が一般的に知られるようになった。

高校生のときに 父の自死で衝撃を受ける

現在、兵庫県尼崎市で開業し、積極的に在宅医療に取り組んでいる長尾和宏先生。医師としての原点は、高校時代のつらい体験にありました。「それまでは、バレーボールばかりやっていた普通の高校生でした。ところが、ある日おやじがいきなり自死したんです。うつになっていたんでしょね。突然のことで大きな衝撃を受け、それからは「死」について強く意識し、考えるようになりま

した。やがて『病気だけでなく、人間を診る医者になりたい』という気持ちが大きくなり、医学部を受験しますが失敗。母子家庭だったので卒業後いったん就職しましたが、やはり医者になる夢を諦めきれず、翌年入学一時金免除制度のおかげで東京医科大学に入ることができました」

大学時代の6年間、長尾先生は無医地区研究会に入り、長野県下伊那郡浪合村に通って、家庭訪問や減塩指導をしていました。そのときの経験は、現在行っている町医者としての在宅医療や予防医療につながって

います。大学を卒業すると、大阪大学第二内科に入局。新大阪にある救急病院で、厳しい2年間の研修医生活を送ります。

「その病院には、毎日毎日大学病院に入院できないお客様の終末期の患者さんが送られてきたので、昼夜を問わず必死で対応しました。2年間で何百人もの方の死亡診断書を書いたほどです。がんや白血病の主治医として、抗がん剤治療をはじめとする延命のためのあらゆる処置をしながら、連日のように壮絶な最期に立ち会い、『人は、なぜ、死ぬときにここまで苦しまなければいけないのか』という疑問を持ち始めました。それが、『余計なことをするから、かえって苦しませているのでは』という考えに変わっていったんですね」

その後勤務した病院では、疑問が決定的になる出来事がありました。「抗がん剤治療をやめて、家に帰りたい」という患者さんは、当人もたくさんいらっしやいました。でも病院に勤務していると、その願いをかなえてあげられない。ある方は、私と話をしたその夜、病院の屋上から飛び降りて自殺されたんですよ。つらいとわかっていながら、解放しあげられなかった。本当に申し訳

平穏死と二知識① 平穏死、尊厳死、自然死と 安楽死はどう違うの？

平穏死、尊厳死、自然死は、ほぼ同義語。不治かつ末期状態に陥った人が、食べられなくなっても人工的な栄養補給を受けず、自然に迎える死のことを意味します。

一方、安楽死は、同様の状態になった患者の求めに応じ、医師が注射などで人為的に呼吸を止めることによってもたらされる死で、平穏死などとはまったく違うもの。にもかかわらず、医師の中にも両者を混同して考える人が多いのが実状です。

ない気持ちでいっぱいでしたね」

悩みながら病院勤務を続けていた長尾先生にとって、1995年1月17日の阪神淡路大震災は、一歩踏み出すきっかけとなりました。

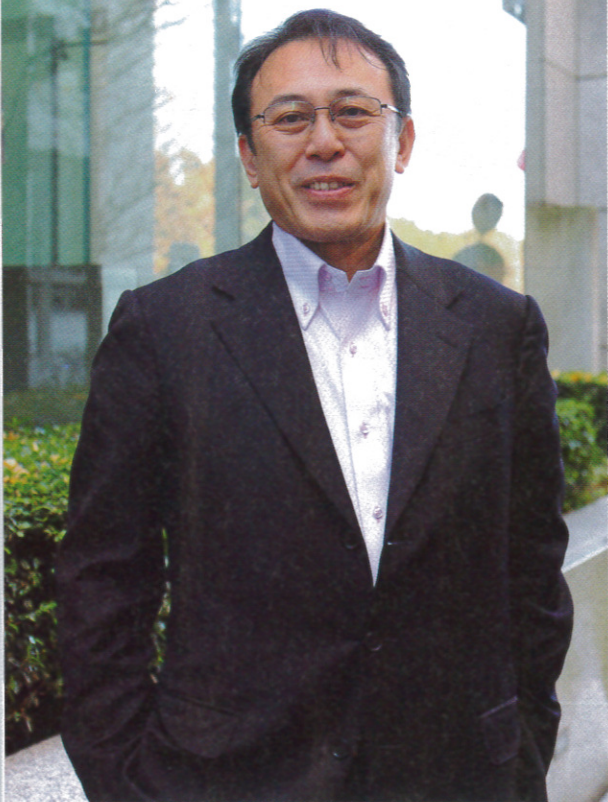
「まるで野戦病院のような現場でしたが、個人の力でも助けるべき命を助けられると確信。もう、病院という組織に縛られる必要はないと思って飛び出し、その年の7月に長尾クリニックを開きました」

それから約18年、余計な延命治療をせずに、自宅を訪ねて最期まで患者さんに寄り添い、眠るように安らかな多くの死を看取ってきました。

自宅で最期を看取ること、 苦しめない死があると気付く

ながお・かずひろ

1958年香川県生まれ。長尾クリニック院長。'84年東京医科大学卒業後、大阪大学第二内科、市立芦屋病院などを経て、'95年7月に兵庫県尼崎市で開業。日本尊厳死協会副理事長兼関西支部長。近著に「胃ろうという選択、しない選択」(セブン&アイ出版)。





延命治療をやらぬことが、最高の延命になります

最期が近づくと、人は省エネモードに

「勤務医時代に診てきた500人以上の最期と、在宅医療を始めてから診た700人以上の最期はまったく違った。病院では延命治療をバンバンやってきたわけですよ。でも、自宅ではまったく延命をしないで自然に任せる。最初は勇気が要りました。点滴もほとんどせずに待つんです。最初は「待つ医療」がでずすに、何かしなければと思ってしまったけど、経験するうちにだんだん待てるよう

になりました」
長尾クリニックは、在宅専門の医療機関ではありません。最初は通院していた患者さんが、年を取ったり病気が悪くなったりして通えなくなると往診に移行し、最期を看取ってきました。そういうケースがどんどん増え、今では複数の医師や看護師、介護士がチームを組み、365日年中無休の外来診療と24時間体制の在宅医療を行っています。

「紹介でいらした若い末期がんの患者さんを診ることもあります。在宅医療に年齢は関係ない。最期は家に帰りたいのは、皆一緒なんです。いろんな方に対し、余計な延命治療はしないということを徹底していくうちに、本当に苦しまない最期があるのだと気付きました。何もしないことが、いかに素晴らしいか。延命治療をやらぬことが、実は延命にな

る。最大の緩和ケアになるんです」
最期が近づくと、人は誰でも省エネモードになるそうです。放っておけば省エネですと走れるのに、それをぶち壊すのが今の一般的な終末期医療。高カロリー栄養の点滴をしたり、胃ろうにして、かえって状態を悪化させ、命を縮めてしまう場合が多いと、長尾先生は嘆いています。「例えば胃がんや大腸がんで、腸閉塞になって食べられない。そこに高カロリー栄養(ブドウ糖液)を入れて、抗がん剤を打っているという方がけっこういらっしゃるんですね。それは最悪です。高カロリー栄養はまずがんに行くので、がんが元気になる。水分を入れることで、胸水や腹水もたまる。腸も動かない。以前は、腸閉塞になったら鼻からチューブを入れて吸い出すのが当たり前だと思ってた。ところが在宅で自然に任せて、点滴もしないで看取った人では、チューブを入れた人はゼロ。最近では胸水や腹水を抜くことも全くありません」

延命治療を拒否していた人が認知症になった後で、家族が胃ろうなどの延命処置を望んだり、延命治療をしない人の家族が親戚に責められたりするケースが増えています。そんな事態を避けるためには、日本尊厳死協会に入会し、延命治療に関する自分の意思(リビング・ウィル)を書面で残すことが、最も確実な方法です。3カ月ごとの会報で、意思確認をします。年会費2000円。☎03-38818-6563

今の終末期医療は犯罪。かわいそうな被害者がいる

ですが、実際には「末期なのに、こんなに楽でいいの?」とびっくりされることも多く、ひとり暮らしの方ですら、きちんとしたサポート体制を組めば在宅で最期を迎えることができるそうです。

「もちろん痛みを緩和する治療はしっかりとします。でも、自宅でリラックスして過ごすことが、何よりも痛みを軽くすることにつながる。人間の尊厳を考えたら、最期は住み慣れた家で穏やかに楽しく過ごしていた

「だつてそうでしょう? 牢屋に入っているご飯は食べられるし、散歩の時間もある。でも、がんの専門病院ではみんな管につながれて、廊下を歩くとうめき声が聞こえてきま

す。本当にかわいそうだなあと思うんですよ。これは、医療という名の犯罪だと。患者さんの人権を損ねてだましている。詐欺みたいなものです。そこから移ってきた方々は、全員「おかげで素晴らしい最期を迎えられた」と言ってくれます」
終末期医療への怒りは、著書『平穩死』10の条件』を書いた原動力でもあります。ひとりでも多くの人に現状を知ってもらいたいとの思いは強く、最近では医者や看護師を対象にした講演も増えてきました。

1 見つけよう いつでも往診 在宅医

本気で平穩死を望むなら、日ごろから看取りの実績がある在宅医を探しておくこと。何かあったら往診してもらえらることも大切です。

2 あわてるな 延命治療は 慎重に

「救急車を呼ぶ」ということは、蘇生、それに続く延命治療への意思表示。それを避けるためにも、緊急時に相談できる医師を持つこと。

3 話し合おう 元気なうちに 平穩死

延命治療を望まない人が、家族や親戚によって延命させられるケースも多いので、元気をうちにきちんと意思を表明しておきましょう。

平穩死のための 3カ条

「上手に医療とかかわるためには、やはり患者さんやそのご家族にも知識を持つていただきたい。欧米では個人の意思が尊重されているから、医者任せということはありませんよ。日ごろから近所で信頼できる医者を探し、何かあったらいつでも往診してもらえらるような関係を築いておくことも大切です。また、延命治療に関する自分の意思が、どんな状況でも誰にでも伝わるのがより重要なので、きちんとした文書にしておくことをお勧めします」
平穩死を単なる夢物語にしないで現実とするのは、ほかならぬ自身身。一度この問題にきちんと向き合えば、家族とも話し合ってみませんか。



在宅で療養する患者さんの訪問診療をする長尾先生。多くは以前長尾クリニックに通院していた方で、治療をしないでおしゃべりだけして帰ってくることもあったとか。皆さん、ご家族と穏やかな終末期を過ごされている。



※今回の「平穩死」についての記事をお読みになった感想をお寄せください。ご家族や友人と話し合った体験談などもお待ちしております。132ページのあて先の「平穩死」係まで。