変わりつつある日本の終末期医療

平穏死できる病院が増加中

ベストセラー著者の「町医者」長尾和宏氏インタビュー　後編

シニアライフ

ベストセラー「『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）著者の長尾和宏氏（54）のインタビュー後編です。兵庫県尼崎市で「町医者」として多くの患者と向き合いながら、全国各地で講演を行うなど、精力的な活動を続ける同氏。今回は「看取る（みとる）」側の家族のあり方、「平穏死」を取り巻く実情などについて語ります。

【取材・構成＝鈴木絢子】

たくさんの著書を前に笑顔を見せる長尾和宏医学博士

抗がん剤はやめどき肝心

――現代の日本の医療について

長尾氏　日本は先進国どころか、恵まれすぎている。医療といえば、先端医療のイメージが強いかもしれませんが、高齢化日本の、医療の大半は老人医療。しかしその実態は延命治療ばかりで、患者さんの人権を損ない、苦しめ、早死にさせている。超高齢者には、延命医療はない方が幸せだ。「生きる権利」が大切なのは当然。今の日本で、この権利はどこまでも保証されている。しかし今、「安らかに死ぬ権利」が奪われているんです。

――「平穏死」する権利が必ずしも保証されていない

長尾氏　死ぬ直前まで抗がん剤を打っている。在宅医療を受けながら車椅子で、病院に抗がん剤という毒を打ちに行った次の日に死んでいる。誰もやめどきを教えないし、真剣に考えない。夏には「抗がん剤の止めどき」という本も出る予定です。私は、抗がん剤自体を否定するつもりはない。大切なのは抗がん剤をやめるタイミングです。競馬やパチンコと一緒で、やめどきが大事。それなのに、医者も患者も、やめどきを真剣に考えようとしません。

――医者だけではなく、患者側の努力も必要になってくると

長尾氏　患者さんも、もっと賢くならなきゃいけない。何でもかんでも、病院や医師にお任せばっかりではダメですよ。いざ死に際になって慌てないように、患者さんも家族も普段からもっと勉強しなきゃ。

元気なうちに家族らと相談

――家族ぐるみで考えるべきであると

長尾氏　「看取り」とは、本人だけでなく、家族の問題でもある。終末期は本人の判断力が低下してくるので、家族でしっかり受け止めないと。特に、40～50代の子ども世代が問題です。そうした子供世代にも、私の本をぜひ読んでいただきたい。最新刊の「胃ろうという選択、しない選択」もそうです。さらに今月25日には「平穏死という親孝行」という子供世代に向けた本が出ます。元気なうちから家族や主治医と、自分の最期について話し合っておくべきです。

――実際に「看取る」家族の理解が絶対条件になるんですね

長尾氏　実際に死にそうになると、急に家族の意見が通ったりする。皆さん、一生懸命にエンディングノートを書かれています。でも、実際はその通りにならないことが多い。子ども側からすると「親には、できるだけ最高の医療を受けさせたい。それが親孝行」だと完全に勘違いしている。そもそも終末期の最高の医療ってなんですか？　それは「いい病院で、目いっぱいの延命処置」を受けることでしょうか？　日本では家族の権限が強いので、医者はそれに従わざるを得ない。もし逆らうと家族から訴えられたり、逮捕されるかもしれないという恐れがある。だから「とりあえず延命治療」となりがちだ。

「平穏死の啓発は医者として実に大きな仕事」と語る長尾和宏医学博士（撮影・宮崎幸一）

限られた命を楽しく生きる

――「平穏死」を取り巻く環境は厳しいのでしょうか

長尾氏　医師を対象に、平穏死について講演する機会も増えてきた。日本の終末期医療も少しずつ空気が変わりつつあると感じている。昨年開催された第1回在宅医認定講座では、全国から集まった約150人のお医者さんに平穏死の話を

◆長尾和宏（ながお・かずひろ）1958年（昭33）6月30日、香川県生まれ。東京医科大学卒業。内科医。大阪大学病院、市立芦屋病院を経て、95年、尼崎市に「長尾クリニック」を開業。日本尊厳死協会・副理事長、日本ホスピス在宅ケア研究会・理事などを務める。開業医としての活動のかたわら著書多数。2月25日に最新刊「平穏死という親孝行」（アース・スターエンターテイメント）の発刊が予定されている。

◆主な講演予定　2月17日（日）新梅田研修センターにて、午前10時10分～午前11時50分「第19回　日本死の臨床研究会近畿支部大会『最期の場所の選び方』」。2月23日（土）国際障害者交流センターにて、午後1時30分～午後3時30分「理想の最期「平穏死」とは―在宅医からの警告と助言―」。3月3日（日）関西学院大学G号館にて、午前10時～午後4時45分「かいご学会1n西宮2013―今いき方を考える」。申し込み、参加費等詳しくは、長尾和宏オフィシャルサイトhttp://www.drnagao.com/index.html

---

特集ページ週間メニュー　火 ゴルフレッスン&コラム　水 パチンコ&マネー　木 宝塚&映画　金 旅&シニア・健康

長寿で健康

さようなら実践できる！

Dr.日比野佐和子

殺菌や治癒にも！

血管の老化現象を抑えて元気に ラベンダーの香りが血圧下げる

またまだ寒さが厳しいですが、皆さんいかがお過ごしですか？　寒い時期は脳卒中や心筋梗塞が多く発生します。今日は「血管の老化」についてです。最近は「血管年齢」という言葉も知られ、血管に対する注目も高まっています。年とともに血管の弾力性がなくなり、細くなります。若々しい血管を保つことが元気で長生きの秘訣（ひけつ）です。

人はだれしも、年とともに血管の動脈硬化が進みやすくなり、血管の弾力性が低下してきます。動脈硬化、これは血管の老化現象ですね。血管が硬くなるだけではなく、血管の内側に脂質が付着して細くなります。こういう状態になると、圧がかかりやすく、高血圧になるということです。

血圧が高いと、血管に圧が加わる状態になり、脳梗塞であったり、心筋梗塞（こうそく）などの血管の障害が起こりやすくなります。

高血圧は男性に多いときいます。足は毛細血管が細くなり、血流が悪くなる原因の1つです。本来なら適度な運動をするのがいいのですが、どうしても時間がないとおっしゃる方もいらっしゃいます。ラベンダーの香りをかいでいるだけで血圧を下げる効果があります。

ラベンダーは自律神経系の交感神経にいいとされています。ラベンダーに含まれる成分がリラクセーション効果をもたらし、末梢（まっしょう）血管を拡張させてくれます。ストレス解消にもラベンダーは良いとされ、筋肉をリラックスさせ、その結果として、高血圧、不整脈、動悸（どうき）、ぜんそくを和らげます。

殺菌や治癒の促進にも効果があると言われています。最近では、科学的な根拠も分かってきています。市販されているラベンダーの精油を買ってきて寝ときに枕元に1滴たらしもいいですし、体に塗ってもいいですね。言うまでもありませんが、血管を若し保つためには、何事に継続が大事です。

◆日比野佐和子（ひびの さわこ）エイジングケアの専門家として国内だけでなく、海外からの講演依頼も多く注目されている美人医師。大阪大学医学部大学院医学系研究科卒業・博士課程了。眼科、皮膚科、内科医でもあり、米国とヨーロッパの抗加齢医学専門医の資格を持つ。日刊スポーツの連載をベースにした著書「これだけで若返りは可能」（東洋経済新報社）。

むやみやたらな延命治療は家族や医療者のエゴでは？

ないことが多い。子ども側からすると「親には、できるだけ最高の医療を受けさせたい。それが親孝行」だと完全に勘違いしている。そもそも終末期の最高の医療ってなんですか？　それは「いい病院で、目いっぱいの延命処置」を受けることでしょうか？　日本では家族の権限が強いので、医者はそれに従わざるを得ない。もし逆らうと家族から訴えられたり、逮捕されるかもしれないという恐れがある。だから「とりあえず延命治療」となりがちだ。

――「平穏死」を取り巻く環境は厳しいのでしょうか

長尾氏　医師を対象に、平穏死について講演する機会も増えてきた。日本の終末期医療も少しずつ空気が変わりつつあると感じている。昨年開催された第1回在宅医認定講座では、全国から集まった約150人のお医者さんに平穏死の話を

情報BOX

15日から「ゼロ・ダーク・サーティ」

特製「重要機密ペン」5人に

Jonathan Olley ©2012 CTMG,All rights reserved.

「ハート・ロッカー」でアカデミー賞作品賞と監督賞を受賞したキャスリン・ビグロー監督の最新作「ゼロ・ダーク・サーティ」が15日、TOHOシネマズ梅田ほかで全国公開。「9・11」から10年。オサマ・ビンラディン捕縛、そして殺害。ビンラディンを追いつめたのは、ひとりの女性だった。彼女を駆り立てたのは使命か執念か。本作より「隠された真実を照らし出せ、重要機密ペン」を5人にプレゼント。はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、〒530・8334　日刊スポーツ新聞社広告事業部「ゼロ・ダーク・サーティ」係まで。13日必着。

「XPERIA Z」明日発売

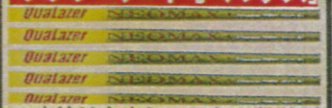
ドコモ「2013春モデル」発表

NTTドコモ関西支社は、1月22日に大阪市内で「2013春モデル」の説明会を実施した。今回、春モデルとして発表されたのは、スマートフォン9機種を含む全12機種。注目は映像の美しさを追求した「XPERIA Z」（9日発売開始＝写真）だ。フルHD1080×1920の超高精細画質と、色彩の鮮やかさを引き出すモバイルブラビアエンジン2が、感動のビジュアルを実現した。また業界初となる子供向けスマホ「スマートフォンforジュニア」も発表（発売中）。有害サイトのブロック、アプリのダウンロード制限などの機能が備えられている。

「ケンミンの焼ビーフン」高校生が独自メニュー考案

創立1年目の大阪市立大阪ビジネスフロンティア高校の生徒たちが「ケンミンの焼ビーフン」でおなじみのケンミン食品株式会社（本社神戸市）の代表的な商品を使った「ガッツリ」&「ヘルシー」メニュー考案に挑戦、ニッカンスポーツ・コムはその過程を密着取材した。その開発の過程と、現役高校生から届いた416通もの応募レシピから選ばれた8種の受賞メニューを、2月14日までWEBサイト「ニッカンスポーツ・コム」（http://www.nikkansports.com/）で紹介している。このユニークな取り組みを、ぜひご覧下さい。

より遠くに飛ばしたいあなたに「クアレーザーネオマックス」



オリジナルシャフトを設計販売するエルワンアソシエイツから、飛距離性能を追求して開発された高弾道性長尺シャフト「クアレーザー　ネオマックス」（写真）が好評発売中。超高弾性の50トンカーボンをフルレングスに使用、手元の剛性を高めて軽量に仕上げている。長尺にありがちな振り遅れをなくし、ヘッドを加速させて、球のつかまりが良く、しかも振り抜きやすく、ヘッドスピードもアップしやすい設計。ドラコン選手をはじめ、もっと飛ばしたい人のために造られたシャフト。スペックはRからXXXXまで。本体価格は5万400円。詳細は販売総代理店の（株）マスターズ☎06・6974・2717まで。

「フライト」3・1ロードショー

特別試写会に5組10人招待

©2012 Paramount Pictures.All Rights Reserved.

主演デンゼル・ワシントン、監督ロバート・ゼメキスが贈る衝撃と感動の話題作「フライト」が、3月1日から大阪ステーションシティシネマほかで全国公開。D・ワシントンは先日発表された第85回アカデミー賞にノミネート、R・ゼメキスは「キャストアウェイ」以来、実に12年ぶりの実写映画の監督を務める。21日、御堂会館で行われる特別試写会（18時30分開場、19時開映）に5組10人を招待。はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、〒530・8334　日刊スポーツ新聞社広告事業部「フライト」係まで。13日必着。