

在宅医、訪問看護師、理学療法士、ケアマネージャー、ホームヘルパー<sup>ほか</sup>

# あなたの最期を全力サポートする 最強の「在宅ケアチーム」を作ろう

自宅で死ぬ——この夢を自分一人の力で実現するのは不可能だ。理想の在宅死を迎えるためには、それを支える「在宅ケアチーム」の存在が必要となる。

主な在宅ケアチームのメンバーと役割は次ページに記した。在宅ケアは医療分野と介護分野に分かれ、それぞれのリーダーが在宅医、ケアマネージャーとなる。最近ではチーム全体の統括も在宅医が行なっているケースが多いという。

日本尊厳死協会副理事長で、長尾クリニック院長の長尾和宏氏が、次のように解説する。

「風邪薬の処方一つとっても、医師の診察と指示が必要となりますから、在宅医は欠かせません。」

また、在宅ケアの現場で医師と同じくらい重要な役割を担うのは訪問看護師です。通常の看護活動だけではなく、患者さんや家族を和ませるコミュニケーション能力のほか、何気ない会話から患者さん



んや家族の状態を把握し、それを在宅医に的確に伝える能力が求められます。終末期医療では看護師が一番身近な存在ですから、家族は積極的に色々と相談されると良いでしょう。

また、昔は不治の病で末期状態の患者さんであれば、死ぬのがわかっているのにリハビリをして何の意味があるのか」という時代でしたが、今は違います。患者さんも医師も、最期まで寝たきりにならず、自分自身で様々な活動をするためにはリハビリが必要という認識が変わっています。そこで近年、リハビリを指導する理学療法士の重要性が増しているのです」

他にも、在宅ケアチームのメンバーとして訪問歯科医がいると、最期まで自分で食事をする助けになるといいます。

「口の中をキレイに保ち、残った歯を維持することは、雑菌が混ざっている唾液を飲み込んでむせて、誤嚥性肺炎になることを予防する効果もあるので訪問歯科医がいると心強いです」（長尾氏）

そんな在宅ケアチームの全体の方針を決める最高意思決定機関が「サージス担当者会議」。参加者は在宅医、訪問看護師、ホームヘルパーなどの在宅ケアに関わる全て



### ケアマネージャー

要支援、要介護の認定をされている利用者や家族の心身の状況や生活の環境に配慮し、利用者や家族の希望に沿った介護サービスの種類、内容のケアプランを作成する。月1回程度自宅を訪れ、利用者や家族に変化がないかどうかをチェックし、要望を聞き取るほか、24時間体制で介護サービスに関わるあらゆる相談に応じている。利用者の心身の状態の変化や、在宅ケアに関する何らかの問題などがあつた場合、「サービス担当者会議」を開き、意見交換した上で新たなケアプランを作成したり、話し合いの上で問題を解決したりする。

### 理学療法士

通院が困難な患者や、医師が認めた場合、自宅を訪れ、腕や足など動きにくくなった体の機能の回復を目指してリハビリを行ない、寝たきりにならないようにサポートする。中には、食事を自分で吞み込めるように嚥下の訓練を行ってくれる人もいる。他にも、利用者の日常動作や自宅の生活動線を観察し、家具の配置指示や必要な福祉用具のレンタルなどをしてくれる。

### 家族

家族による介護が可能であれば、できる範囲で在宅療養をサポートする。特にホームヘルパーの利用回数が少ない場合、家族が入浴や移動、食事の介助などを行なうため、かなりの重労働になることがある。家族の中で主に介護に関わる人がキーパーソンとなり、医療や介護スタッフと連携を取る。本人に判断能力がない場合、本人に代わって延命治療を行なうかどうかの選択もする。

### 在宅医

かかりつけの患者を最期まで看取ろうとする開業医と、在宅専門クリニックの医師がいる。決められた日時に定期的に自宅を訪れる「訪問診療」に加え、それ以外の時間に患者の求めに応じて自宅を訪れる「往診」を行なう。必要があれば各種検査を実施し、看護師や薬剤師に指示書を出して、点滴や薬の処方をして患者の健康状態を包括的に管理している。緩和ケアの最新技術を学んでいる医師も多く、薬を使って痛みをコントロールしてくれる。患者ががんや、慢性心不全、肝硬変、腎不全などの臓器不全症などに罹っている場合は、病院の専門医と連携を取りながら、患者の在宅療養を支えてくれる。

### 訪問看護師

在宅医のクリニックや、外部の訪問看護ステーションなどの看護師で、在宅ケアの医療分野の現場で中心的役割を担う。具体的には、血圧、脈拍、体温を測り、患者の様子を観察し、床ずれや傷の処置、点滴、薬や医療器具の管理をするほか、排せつ、身体の清拭などを行なう。患者に接している時間が長く、家族にも近い存在で、患者や家族の精神的ケアを行なったり、患者や家族のニーズを汲み取って在宅医に伝えたりする。訪問看護時に患者の症状に変化があつた場合、医師の事前指示書の範囲内で、自分で判断して対処しなければならないので、病院看護師よりも症状緩和のための知識と技術に精通している人が多い。

### ホームヘルパー

主な役割は2つ。一つは、入浴や移動、食事の介助、排せつの支援などを行なう身体介護。もう一つは、買い物や調理のほか、排せつ物などで汚れた衣類の洗濯、部屋や風呂、トイレを掃除する家事援助。麻痺などによって自分でできない人には、髻剃りや爪切りもしてくれる。ヘルパーの中には、研修を受けて、たんの吸引などができる人もいる。「お墓参りに行きたい」などヘルパーの仕事を超える依頼をしたい場合でも、追加料金は発生するが、対応してくれる訪問介護ステーションもある。

これが「在宅ケアチーム」の全貌だ



イラスト/榊原唯幸

### 在宅死を妨げるメンバーに注意

しかし、一方で在宅医やケアマネージャーの選び方を間違えれば、「自宅で死ぬ」ことが叶わなくなることもあり得る。「在宅医の役割は、決まった日時に定期的に『訪問診療』をすることと、それ以外の時間でも患者の求めに応じて『往診』をすることですが、24時間体制を謳っている在宅専門クリニックでも、電話をすると医療職でないオペレーターが出て『救急車を呼んで救急病院を受診してください』といわれることがあります。たとえ往診をしてくれる在宅医でも、患者の状態が悪くなり、何度も呼び出されるようになると、やはり『病院に行きなさい』という人もいます。それで入院することになれば、延命治療の末の病院死というお決まりのコースが待っています」(長尾氏)

一方、大半のケアマネージャーは「居宅介護支援事業所」に所属しているが、ホームヘルパーの所属する「訪問介護事業所」が併設されている民間会社が全体の9割を占めているため、運営会社の意向に沿って併設のヘルパーばかりに依頼するケースは少なくない。在宅ケアにおいて問題が発生しているのにもかかわらず、医師らとの間で「サービス担当者会議」を開こうとしなかったり、会社の利益を上げるためにケアプランの内容を身内のヘルパーだけに偏らせ、訪問看護師を入れないケアマネージャーさえいるという。そうなれば本人は適切な看護を受けることができず、結果的に在宅療養を続けることが難しくなる場合もある。次ページでは、在宅ケアチームを上手に運用する裏ワザを紹介する。



裏ワザ①「合わない」と感じたらメンバー入れ替えを

在宅ケアチーム作りは、在宅医探しから始まる。

自分の住んでいる地域に、「訪問診療」「往診」「看取り」までしてくれる医師がいるかどうか。

その中でも親身になってやってくれる人は誰なのか。まずは新聞記事、雑誌記事、書籍、インターネットなどで調べることはもちろん口コミも大いに活用したい。

中規模以上の病院には大抵、地域の各医療機能を分担して協力し合うための「地域医療連携室」があり、在宅医療に関する相談にも乗ってくれる。病気で病院に行く際、連携室で情報を得ておくのが一番手っ取り早い方法だ。

また、地域や病院、病气ごとに「患者会」があり、様々な生の情報が集まってくる。医療側だけではなく、患者側の評判も知りたければ、自治体などで連絡先を探し、話を聞いておくべきだろう。

ただし、前述した通り、在宅専門を謳っているクリニックでも、「看取り」どころか、「往診」さえしてくれないところがある。どう見分ければよいかというと、評判の良い在宅医を絞り込んだ上で、

風邪をひいた時などに外来に行つて、次のように質問すればいい。

「昨年、在宅で何人ぐらい看取りましたか。それは在宅で診ている人の何%ぐらいですか」

こう聞いて答えられず、ましてや怒り出す医師は問題外だ。逆に、きちんと答えられる医師なら、その後、在宅ケアが必要になる時まで、かかりつけ医として付き合っておけばいいのである。

前出・長尾氏が語る。

「自宅での看取りは決して在宅医一人ではできません。だから、看取り数の実績が多い医師は優秀な訪問看護師を抱えているだけではなく、複数のケアマネージャーや訪問介護ステーションにネットワークを持ち、彼らと連携が取れている可能性が高いといえます。つまり、良い在宅医を見つければ、その医師に聞くことで、自宅に近く、在宅医と連携が取れるケアマネージャーなど他のメンバーが見つかるのです」

また、実際に在宅ケアも「最期ぐらいいは本人の希望を叶えよう」となるでしょう。いつ、意識が不鮮明になるかわからない終末期においては、最期までどのように生き、どのように死にたいのか、逐一本音を周囲に話しておくことが重要になる。

リビング・ウィルの例

意思表示書

- ①不治の病で、末期状態の場合、私は最期まで自宅で過ごすことを望みます。
- ②私及び在宅医の許可なく救急車を呼ばないでください。
- ③私が亡くなったあとの葬儀は、お金をかけずに家族だけで行なってください。

以上の3点に関して、皆様宜しく願い申し上げます。

平成〇〇年〇月〇日

在宅 太郎

アを始めてみると、前評判に反して手際が悪かったり、どうしても相性が合わないということもあり得る。

「多くの方はメンバーを途中で替えてはいけなないと思いがちですが、最終的に誰に自分の命を預けるの

裏ワザ②「リビング・ウィル」作成で「自宅で死ぬ意思」を明確に

在宅ケアチームを結成した時点で本人がしておくべきことは、チームのメンバーに対し、在宅死を望む意思を表明しておくことだ。

その一つの方法が「リビング・ウィル」である。これは延命治療を拒否するための書面のことを指す場合もあるが、広い意味では終末期医療、介護に関する本人の意思表示書のことである。

とりあえず紙に日付、名前、自

かを決めるのは自分自身であり、それが医療、介護の受け手の特権でもあります。だから、今のメンバーで幸せな最期を迎えられないと思えば、合わないメンバー、あるいはチームを丸ごと替えてしまっても構わないのです」(長尾氏)

前出・長尾氏が指摘する。

「不治の病で、末期症状の患者の場合の治療は、延命どころか、むしろ寿命を縮め、本人の苦痛を増大させるだけです。ところが、患者の子供の中には「親不孝ばかりしてきたから、死ぬ前ぐらいは最高の医療を受けさせたい」と病院での治療を望む人がいます。また、在宅死を望む本人の意思を尊重しても、今度は遠くの親戚から「親

裏ワザ③「救急車を呼ぶかどうか」をチーム内で共有する

それでも、いよいよ末期状態になれば、本人の容体が急変する可能性は高くなるし、高齢者になれば、餅を喉に詰まらせて呼吸困難に陥るといふケースもある。実は「自宅で死ぬ」上で最も難しい問題が、このような場合に、救急車を呼ぶかどうかの判断だ。

救急車で病院に運ばれば、蘇生処置が施され、息を吹き返せば、延命治療に移行する。一度始まった病院での延命治療は、家族でさえ中止させることが難しい。過去には、家族の希望で延命治療を中止した医師が殺人罪で逮捕されるというケースもあったため、延命治療の中止に消極的な医師も多い。

「ある意味、救急車を呼ぶことは、病院死でもやむを得ないという決断となります。だから、本人は家族とともに緊急時に救急車を呼ぶかどうかを事前に話し合っておく

べきです。リビング・ウィルに「救急車は呼ばないでほしい」と書いておいてもいい。末期がんや難病の終末期、老衰になったら、極端に言えば望みしても救急車を呼ばないこともあり得ます。判断に迷う状況であれば、救急車を呼ぶ前に在宅医に相談するよう決めておく」とよいでしょう」(長尾氏)

また、家族が救急車を呼ばなくても、ケアマネージャーやホームヘルパーが呼ぶ場合も多い。救急車を呼ぶかどうかについては、リビング・ウィルで周知するとともに、サービスマン担当者会議で話し合っておく必要がある。

ちなみに、在宅医が同席せずに自宅で死んだ場合でも、元々の病気で亡くなったことが明らかであれば、在宅医の先生に死後に訪問してもらい、死亡診断書を書いてもらうことができる。

「葬儀も自宅」でこんなに安上がり

病院ではなく自宅で死ぬことで、実はあなたの、死後、にかかるお金も大きく変わる。20年ぐらい前までは自宅で葬儀を行なうケースも多かったが、マンションなど集合住宅に住む人が増えているため、現在では非常に少なくなっている。

自宅葬の場合、祭壇を飾る部屋の片付け、会葬者の動線確保、隣近所への挨拶など手間ひまがかかる。そんな気遣いや手間をかけるなら、費用はかかっても葬儀専用の斎場を選ぶ方がよいという考えが自宅葬減少の背景にある。

葬儀相談員の市川愛氏が語る。「全国平均の葬儀費用の相場は約200万円となっています。一方で葬儀に費用をかけない「家族葬」といったスタイルの小さい葬儀も増えてきていますが、それでも、斎場を借りて祭壇を飾って行なえば、10人規模の家族葬でも80万円ぐらいはかかります」

しかし、自宅で死んだ場合に、その葬儀をそのまま自宅で行なえば、費用をより安く済ませることができ、残された家族の負担を減らすことができるというのだ。

では、実際にどれぐらい安くなるのか。

まず、自宅葬なら斎場の利用料がかからない。病院で死んだ場合は病院から自宅や斎場への搬送代がかかるが、それもかからない。それだけでも20万円程度の費用を浮かすことが可能だという。

「さらに、究極に費用がかからない葬儀の選択肢として、「直葬」というものがあります。祭壇、通夜や告別式もなしで、火葬のみを行なうスタイルです。火葬場やドライアイスなど、最低限必要な手配は葬儀社に頼んだほうが得策ですが、それでも、柩代、火葬場への搬送車両代、葬儀スタッフの人員費など含めて、地域によって差はありますが、20万〜30万円で行なうことが可能です」(市川氏)

実際に、父親を自宅で直葬という形で送った家族はこう語る。「なるべく費用はかけないようにという故人の遺志に沿って行ないました。思った以上に近親者だけが静かなお別れができ、親戚にも喜んでくれました」

「葬儀も自宅」という選択肢をぜひ検討して欲しい。