

さいご 最期まで自分らしく暮らしたい【3】

～人生の終末期について考えてみませんか～

9月1日号、10月1日号に掲載したシリーズの最終回となる第3回です。今回は、自らもがんを患いながらがん患者の会の代表を務める広野さんと、老人看護専門看護師の市川さんの視点を通して、最期まで自分らしく暮らすためのヒントを探ります。

がんを明るく前向きに語る・^{きん}金つなぎの会
代表 ひろの みつこ
広野 光子さん

ひどい副作用の中で 苦痛を和らげてくれたのは、人との絆でした

21年前に2種類のがんを患って、余命半年と告げられました。夫と二人の息子を残して逝くことがわかったとき、私がいなくなっても家族がやっていけるようにと、料理や洗濯などのやり方を夫に話したことを思い出します。

入院、手術、抗がん剤治療、その後の療養などを経て、今もこうして過ごしていますが、死んでいく人の思いの深さ、切なさを思うと、できるだけその人に寄り添って、よりよい終末を迎えられるようにと願わずにはいられず、たくさんのがん患者さんや難病の患者さん、そのご家族と「金つなぎの会」を続けています。

私が抗がん剤でひどい副作用に悩まされたときに、友人たちが見舞いに来てくれて楽しく過ごしているとつらさがましになっていることがよくありました。人と楽しい時間を持つことが、どれだけ患者の状態をよくするかということを実感しました。

最期は、周りに誰かにいてほしいもの

終末期を考えると、家で病む、家で看取るというのは、理想のひとつだと思います。人はひとりです生まれひとりで死んでいくけれども、そのときに周

りに誰かにいてほしいというのが願いではないでしょうか。日頃から家族仲良く、地域で仲良く、仲間との絆を大切に感謝をしながら暮らして、静かに最期を迎えたいと思っています。



リビングウィルは、よりよく生きるためのもの

私はリビングウィルをもう何年も前から書いています。毎年元日にその内容を見直して、気持ちが変わったところは書き直すというのを続けています。

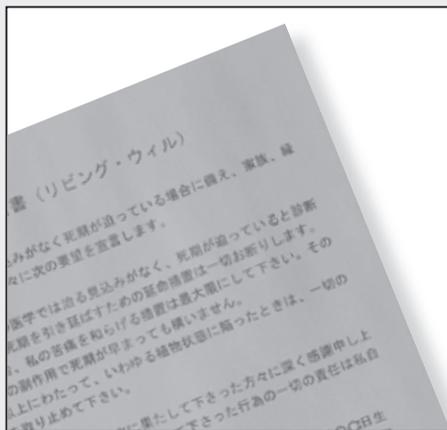
息子にも終末期の過ごし方だけでなく、お葬式的时候はこうしてほしいということもよく話します。最期まで私らしい過ごし方をしたい。棺桶のふたも自分で閉めたいぐらいですが(笑)、そうできないので、家族にどうしてほしいかを頼んでいます。

リビングウィルは死ぬために作るのではなく、よりよく生きるためのものです。若くても老いても、誰もが、日頃から家族や周囲の人とそれを話し合うことはとてもいいことだと思います。

事前指示書とリビングウィル

リビングウィルとは、自分で意思表示ができなくなったときに受ける医療について、事前に要望を書き表しておく文書のことです。病気が治る見込みがなく、死期が迫っていると医師が診断した場合や、持続的な植物状態になったとき、延命医療を希望しないなどの意思を書き表しておくものです。

事前指示書はリビングウィルよりも狭義なもので、DNR、医療判断代理委任状などの種類があり、自分で意思表示ができなくなったときに行われる医療行為について、「終末期に心臓マッサージを行うか」「延命のために人工呼吸器をつけるか」など具体的に示すものです。



看取りには、家族にとつて後悔が残る場合もあれば、良い最期だったと思えるケースもあります

病院の現場で、いよいよ終末期を迎えるという患者さんのご家族でも、終末期について話したことがないというご家族が少なくありません。何か疾患があつて入院されている人のご家族でもそうなのですから、元気で暮らしているうちに、どんな最期を迎えたいかを話したことがある人はそれほどいらっしゃるかもしれないかもしれません。

でも、親を看取ることになつたとき、家族として意思決定をしなくてはいけないという場面が来ることもあります。

例えば、こんなご家族がいらつしやいました。点滴を差し替える痛みをご高齢の患者さんが嫌がり、いつもは穏やかなその人が強く拒否するそぶりを見て、ご家族は、点滴をやめ自宅に帰って看取りをするという選択をされました。最後の1週間ほどでしたが、たとえ少量でもその人が好むものを口から食べ、最

後に家族でよい時間が過ごせたとお話いただきました。

これは看取りがうまくいった例ですが、本人がある程度元気なうちに意思表示をしておかないと、本当にそれでよかつたのかと後悔するご家族もあるかもしれません。

介護をしていた次男が、終末期の過ごし方について、「患者本人はこんなふう感じていると思う」と代弁しても、離れて暮らしている長男が別の意見であれば、そちらが優先される場合なども見受けられます。

意思表示をすることで

周囲の人が不安や後悔に悩まされずにすむかもしれない

日本人には、死をタブー視するところがあるのか、縁起でもないといつて話を避ける傾向があるようです。老いては子に従えと言つて自分の最期を家族に任せてしまつと、任された家族内で意見が対立したり悩んだりすることがあります。

意思表示をしておくことは、自分のためでもあり、周囲の人のためだとも言えます。



また、病気になると、「元氣なときとは違う気持ちになる」ともあります。延命治療はしてほしくないと考えていた人が病氣になつて、どんな処置をしても少しでも長く生きたいという気持ちになることもあるかもしれません。リビングウィルや事前指示書を書く場合でも、また家族や周囲の人に頼んでおく場合でも、気持ちが変わったらその都度それを書き直し、伝え直すことが必要です。

厚生労働省も「終末期医療の決定プロセスに関するガイドライン」を作り、患者とその家族、そして医療従事者がともに考え、患者がよりよい終末期を過ごせるよう、その体制の整備に取り組んでいます。また、日本老年医学会では、口から食べられなくなつたときのために、「高齢者ケアの意思決定プロセスに関するガイドライン」を作成しています。家族で話をしていくとともに、私たち医療従事者にも積極的にご相談いただければと思います。

9月1日号から始まつた3回のシリーズはいかがでしたか。この連載を読んで、ご自身の終末期について、なにか意識は変わったでしょうか。

自分らしい最期の迎え方といっても、ひとつの正解があるわけではありません。さまざまな過ごし方があり、さまざまな選択があるでしょう。何が一番正しいのかを考えても答えは出ませんが、どうしたいのかということなら、一人ひとりにその人らしい考えが浮かんでくるのではないのでしょうか。最期はこうしたい、こうありたいと考えること、そしてそれを家族や周囲の人、かかりつけ医などの身近な医療従事者に伝えることが、その人らしい最期を迎えるためには大切なことだと言えます。

【問い合わせ】 地域包括支援センター ☎ 26-1521 FAX 24-7511

※広報いが市 10月15日号4ページに掲載した講演会「自分らしい人生を生きぬくために」でも、終末期の過ごし方についてのお話が聴けます。ぜひご参加ください。