

さいご 最期まで自分らしく暮らしたい【1】

～人生の終末期について考えてみませんか～

広報いが市 9・10・11月のそれぞれ1日号で、終末期の過ごし方について取り上げます。超高齢社会に生きる私たちが避けては通れないテーマであり、また自分らしく生きるためにも大切な問題です。

最期のときは誰にでも訪れます。納得できる終末期を過ごすためにも、元気なうちにご自身の希望を整理しておいてはいかがでしょうか。

自分らしく生き、自分らしく幕を引く

ある人の一生がすばらしいものであるためには、どう生きるかということとともに、終末期をどう過ごし、最期をどう迎えるかということも大切です。

医療が発達した現代では、栄養を摂取することや心臓を動かすこと、さらには呼吸をすることまでを人工的に行い、命を延ばすことができる場合があります。回復する可能性があるなら、最適な治療を行うべきですが、そうでない場合は苦痛をやわらげるための処置に集中し、延命はしないという選択肢もあります。

人は終末期を迎えると、自然に食事の量が少なくなります。飲み込む力が弱くなり、徐々に食べ物を必要としなくなります。また、体を動かす力が弱くなり寝ている時間が長くなります。

そうして次第に終末へと向かうとき、医療による延

命措置を望むのか、穏やかにときを待つのかは、その人に選ぶ権利があります。

今のうちに考えてみませんか

多くの人は、誰もが住み慣れた地域や自宅で最期を迎えたいと願っています。今後さらに高齢化が進み、高齢者を受け入れる病床や施設が、今よりもさらに不足することが予想され、すぐには入院・入所できるとはかぎらず、自宅で家族に看取ってもらうことが増加する可能性があります。

回復しないことがわかったときは、できるだけ延命措置を受けたいのか、積極的な医療行為は受けず終末期を迎えたいのかを本人が決めておけば、家族や医療関係者はその人の意向を尊重することができます。

いつかは訪れる最期のときについて、若い人や健康な人も含め、一度ご家族みんなで考えてみませんか。

元気でわが家で暮らしたい

伊賀医師会

水谷 敬一 会長
(みずたにクリニック院長)



果のようです。あなたはどうでしょうか。

健康を維持するために、なにを食べたいのか、どんな生活をしたらいいのかを考えたことはいても、終末期については考えたことはないという人がほとんどだと思います。

これはあたりまえのこと、誰もが一度も死んだことがないわけですから、本当の気持ちはその場になってみないとわからないはず。元気な今、死ぬときを想像できる人はまずいないでしょう。

でも、そのときがきたときに、自分で意思表示ができるかという心配もあります。

終末期医療を医療者任せにせず、自分らしく生き、健康寿命をより延ばし、終末期をいかに短く平穏なものにするかを、ご自身やご家族で考える機会を持つことが、まず第一歩だと思います。

「胃の上で死にたい」「ぼっくり逝きたい」というのが、高齢の方の決まり文句です。これは、元気でわが家で生きていきたい、苦しむのはいやだということの裏返しだと思います。

やがて訪れる人生の終末期に、自分がどのような医療を受けたいか。今年6月、厚生労働省が「人生最終段階における医療に関する国民の意識調査」を発表しました。約7割の人が、「回復不能の状態になったら鼻や胃からの経管栄養（胃ろう）は望まない」という結

※シリーズ第2回（広報いが市 10月1日号）では、胃ろうなどの延命治療の方法などのほか介護支援専門員（ケアマネジャー）などに話を聴き、終末期を自分らしく過ごすために知っておきたいこと、終末期医療の現状などをご紹介します。

新しい伊賀市総合計画基本構想中間案 庁舎整備計画中間案についての意見交換会を開催します

◎意見交換会

次の2つの計画中間案について、市長と市民の皆さんが直接、意見交換できるよう、市民の皆さんを対象とした意見交換会を、次のとおり市内10カ所で開催します。

※会場は、参加しやすいように、主な対象地域を目安として記載していますが、お住まいの対象地域以外の会場でもご参加いただけます。

○新しい伊賀市総合計画

新しい総合計画は、新市建設計画の将来像や基本理念を基本的な考えとしながら、社会経済情勢の変化や市長が公約に掲げたまちづくりの考え方を市の政策とするため、新たに策定するものです。このたび総合計画のうち総合計画審議会を経て、平成26年度を初年度とし、おおむね10年先を見据えた基本構想の中間案を策定しました。

○庁舎整備計画

庁舎整備計画は、伊賀市の住民自治についての理念に基づき、現庁舎の環境や問題点などを踏まえて、より良い市民サービスを提供し、効率的に行政運営を行うために、庁舎整備の基本的な考え方を示すものです。このたび、庁舎整備計画検討委員会を経て、庁舎整備計画の中間案を策定しました。

◆意見交換会は次のとおり開催します。

(時間は午後7時～9時 ※29日のみ午後2時～4時)

と き	と ころ	主な対象地域 (地区 市民センター単位)
9月25日(水)	ゆめぼりすセンター 2階大会議室	ゆめが丘、依那古、比 自岐、神戸、きじが台
9月27日(金)	阿山保健福祉センター ホール	河合、鞆田、玉滝、 丸柱
9月29日(日)	ゆめぼりすセンター 2階大会議室	市内全域
9月30日(月)	いがまち公民館 ホール	柘植、西柘植、壬 生野
10月2日(水)	大山田農村環境改善 センター ホール	山田、布引、阿波
10月4日(金)	伊賀市農村ふれあいセ ンター 第1・2研修室	花垣、花之木、猪田、 古山
10月6日(日)	ハイトピア伊賀 5階多目的大研修室	東部、西部、南部、 久米
10月8日(火)	伊賀上野交流研修セ ンター 第4研修室	新居、三田、諏訪、 長田、小田
10月16日(水)	青山福祉センター 教育娯楽室2	阿保、上津、博要、 高尾、矢持、桐ヶ丘
10月17日(木)	伊賀市教育研究セン ター 3階大研修室	府中、中瀬、友生
10月18日(金)	島ヶ原会館 ホール	島ヶ原

【問い合わせ】 企画課 ☎22-9620 FAX22-9628 管財課 ☎22-9610 FAX24-2440

自治基本条例

伊賀市には「市民によるまちづくりのための条例」があります

第2回 市民主体の自治

▶次回の内容▶
次回は12月1日号です。「伊賀流自治のしくみ」について紹介します。

◆市民参加について
まちづくりの主役は、市民の皆さんです。全ての人が、平等な立場でまちづくりに参加することができます。参加の方法は、総合計画など重要な計画やまちづくりに関する条例の策定・見直しについてのパブリックコメントへの応募、審議会などへの委員の応募、市民投票制度などがあります。

◆情報共有について
自治基本条例では、『市民及び市は、まちづくりに関する必要な情報を共有するものとする。』と定めています。これは、参画と協働のまちづくりを進めるためには、市から市民の皆さんへの一方的な情報提供だけでなく、市民の皆さんからの情報提供や市民間の情報共有が必要であるためです。
自治基本条例では、市は自らが持つ情報を原則として公開しなければならないとしています。また、市民の知る権利として、市民の皆さんには、市が持っている情報の公開を請求し取得する権利が保障されています。(ただし、法律や条例などで公開が制限される情報は除く。)

今回は、市民の皆さんが、自ら考え行動する参画と協働のまちづくりを進めるために重要な「情報共有」「市民参加」についてお話しします。

【問い合わせ】 企画課 ☎22-9620 FAX22-9628