

2013（平成 25）年度指定公募①

「市民の集い（市民講座）開催への助成」完了報告

【市民公開講座】

# 正しく知ろう、在宅医療

～在宅でここまでできる！～

提出年月日 2014年9月1日

申請者名 川江 悠加

所属 医療法人社団鉄祐会 祐ホームクリニック 在宅医療連携室

所在地 東京都文京区千石4丁目25-5 KSTビル3階

## 目次

I. 開催の背景と目的	P. 1
II. 実行委員会について	P. 2
III. 講座開催により期待される効果	P. 2
IV. 講座開催の広報	P. 3
V. 市民講座開催結果	P. 4
VI. 総括	P. 10
添付資料	P. 11

### I. 開催の背景と目的

『2013年日本の医療に関する世論調査』（日本医療政策機構、2013）によると、国民の39%は「自分が長い経過の病気にかかったとき、在宅で医療を受けたいと思う」と回答した。そのうちの34%が「家族や知人の手間がかかる」ことを懸念しており、次いで「対応してくれる医療機関がわからない」、「夜間や緊急時の対応が不安」、「費用負担がわからない」などを挙げていることから、『在宅医療に関する情報不足や制度の不透明性が浮き彫りになった。』と報告されている。また、在宅医療を受けたくないと答えた者は、その理由として「在宅医療の方が家族や知人の手間がかかる」（40%）、「入院する方が良い治療を受けられる。」（30%）、「在宅で医療を受けるイメージがわからない」（9%）などと回答しており、『在宅医療が身近なものとはいえないことが明らかになった』と述べられている。

実際に、日頃訪問診療を受けている患者・家族と接する中でも、退院時には実際に自宅療養が可能か不安であったが、訪問診療や訪問看護等の力を借りつつ、ここまで療養できるとは思わなかったと聞くことが多い。このように、在宅医療について正しい知識を持たないまま在宅で生活するか否かを選択したり、家族のみで大変ながらも在宅生活を継続したりしていることが多いと想像される。以上より、私たちは地域住民へ在宅医療の知識や実際の経験談を伝えることを通して、正しく在宅医療について理解しイメージしてもらうことにより、自宅でよりよくそして自分らしく療養生活を送り、療養場所を考える際の参考になることを市民講座開催の目的とする。

## II. 実行委員会について

本講座の開催にあたり、地域のケアマネジャー、訪問看護師、MSW とともに実行委員会を結成し、企画・運営を行った。約3ヶ月に渡り、計7回のミーティングを開催した。

### ・ 実行委員会メンバー(※以下、順不同・敬称略)

安部節美	日本医科大学付属病院	看護師
國分ゆう子	東京医科歯科大学付属病院	MSW
瀬川寿行	東京都健康長寿医療センター	MSW
麻生美智子	ケアセンター麻生	ケアマネジャー
神村千香子	ケアサポートたつき	ケアマネジャー
樋口貴範	ジャパンケア豊島	ケアマネジャー
関根明子	訪問看護ステーションけせら	看護師
土屋清美	訪問看護ステーション飛鳥晴山苑	看護師
八重樫満		
川江悠加	祐ホームクリニック	
中山喜久子	祐ホームクリニック	
三好郁子	祐ホームクリニック	
逢坂美幸	祐ホームクリニック	
是永亮子	祐ホームクリニック	
岡田修明	祐ホームクリニック	
甲田清彦	祐ホームクリニック	

## III. 講座開催により期待される効果

1. 市民が在宅医療について正しく理解することができる。
2. 今後、市民やその家族が、療養場所を選択する必要に迫られた時に最善の選択をするための一助となる。
3. 市民が人生の最終段階を在宅で過ごすことについて、具体的にイメージができるようになる。
4. 自宅看取り経験者の話を聞くことで、市民自身やその家族が人生の最終段階をどのように生活するか、イメージを深めることができる。

#### IV. 講座開催の広報

- ・ 文京区区報へ掲載
- ・ 民生委員、話し合い員さん等へチラシ配布
- ・ 医療機関によるチラシ配布
- ・ 地域ケアマネジャーによるチラシ配布
- ・ 文京区内の地域包括センターへチラシ設置
- ・ 薬局にチラシ設置
- ・ 勇美記念財団ホームページへ掲載
- ・ 文京区社会福祉協議会イベントページへ掲載
- ・ 祐ホームクリニックブログ掲載
- ・ facebook 等 SNS による告知
- ・ その他

#### ▼広報活動に利用したチラシ

公益財団法人在宅医療助成 勇美記念財団助成事業  
在宅医療 市民公開講座

## 正しく知ろう、在宅医療 -在宅でここまでできる-

先着60名  
入場無料!!  
どなたでも  
参加可!!

■あなたは人生の最期をどこで過ごしたいですか。

現在は医療・介護サービスが充実し上手に活用することで、住み慣れた場所で人生の最期まで過ごすことが可能になりました。今回の市民講座を通して、一人でも多くの人に在宅医療について正しく知ってもらい、人生の最終章をどのように過ごしていきたいかを一緒に考える機会にしたいと思います。

**日時** 2014,7/13(日)  
15:00~16:30 (開場14:30)

**場所** 文京シビックセンター26階 スカイホール  
(東京都文京区春日1-16-21)

**申込み** 必要事項記入の上、はがき・FAX・メールにて申込みください。

お問合せ：TEL 050-3784-2001 (平日11:00~15:00のみ)  
事務局：医療法人社団鉄祐会 祐ホームクリニック内 担当：川江

### プログラム

- ・ 15:00~ はじめの挨拶・流れ紹介
- ・ 15:10~在宅医療とは  
在宅医療の流れと自宅療養生活を送る患者と家族を支える専門家
- ・ 15:50~体験者のお話し  
自宅で療養生活と最期を迎えるまで
- ・ 16:20~質疑応答

※内容は変更する可能性があります。予めご了承ください

■参加申込みについて

参加希望の方は、以下必要事項記入の上、はがき(単信)・FAX・メールのいずれかにて申込みください。(FAXで申込みの場合は、このまま送付ください。)

- ① お名前 (複数人の場合皆様のお名前)
- ② 年代 (\*\* 歳代)
- ③ 電話番号
- ④ 知りたいこと (簡単でかまいません)

お申込み先 〒112-0011 東京都文京区千石4-25-5 KSTビル 3階  
祐ホームクリニック 在宅医療 市民公開講座担当 宛て  
電 話：050-3784-2001  
F A X：050-3784-2989  
メール：info@you-homeclinic.or.jp

■下記欄に記入の上、そのままFAXで申込みいただけます。

お名前	年代	お電話番号
知りたいこと (参考としてお問い合わせください。)		

お問合せ：事務局 担当：川江 (祐ホームクリニック内)  
TEL 050-3784-2001 (平日11:00~15:00のみ)

## V. 市民講座開催結果

### 1. 開催概要

日時：2014年07月13日（土）15：00～16：30（開場14：30）

場所：文京シビックセンター スカイホール

費用：無料

### 2. 参加者：82名

### 3. プログラム

#### 第一部 講 義

- ・ テーマ：在宅でここまでできる（30分）
- ・ 講 師：祐ホームクリニック 日向道子医師

#### 第二部 経 験 談

- ・ テーマ：在宅でお看取りをされた経験者の話を聞く（30分）
- ・ 登壇者：在宅でお看取りをされたご遺族（2名）

#### 第三部 質疑応答

### 4. 講座内容

#### 第一部 講義：在宅でここまでできる！（詳細は添付資料参照）

在宅医療について正しく知ることを目的に、在宅医療の基本的な仕組み、実施可能な医療、在宅で患者さんを支える職種とその連携について、実際に患者さんの協力を得て撮影した写真を交えて説明した。

#### 第二部 経験談：在宅でお看取りをされた経験者のお話を聞く（詳細は添付資料参照）

##### 1) A様のご遺族(奥様)

A様の病名：胃癌

A様はご夫婦二人暮らし。大学病院退院後、一ヶ月余りの在宅療養の末、自宅看取りとなった。妻自身、介護ができるか葛藤があったが、ケアマネジャーが「どういう選択をしても、あとで必ず後悔が残ります。」と話してくれたことで在宅療養を継続する決心がついた。最後に市民の皆様強く伝えたい事は、在宅で過ごす為に必要な知識がなかったので事前に準備しておくことが大切ということ。介護保険制度や在宅医療についての知識を自ら学び理解しておくことの大切さを、聴講された市民のみなさまにむけて強くお話しされていた。

##### 2) B様のご遺族(奥様)

B様の病名：前立腺癌

6名のご家族を介護し最後まで看取った経験をお持ちである。今回は義理の父と夫の体験をお話しされた。市民の皆様にご自身の体験から伝えたいことをまとめ、お話しされた。その要点を下記に記載する。

① お世話になった関係者への感謝の気持ち

家族だけの介護は限界があり、訪問診療の医師、ヘルパーさん、訪問看護師さん、訪問薬局の薬剤師さん等関係者の方々の支えで、最期まで自宅で看取ることができた。本当に感謝している。感謝の気持ちと、ありがたい言葉を忘れないようにしたい。

② 真心で接してくれるケアマネジャーを選ぶことの大切さ。

③ 訪問診療の医師とのコミュニケーションの大切さ。

患者本人や家族の状態・気持ちについて正直にありのままの話すことの大切さ。

● 第三部 質疑応答

6名の方から質問あり。



5. アンケート結果

アンケートは71名の方に回答いただいた。項目とそれぞれの結果を以下に記載する。

■ 今回の講座に参加してみようと思った理由を教えてください。

<以下回答抜粋>

在宅医療について知りたい

- ・ 今まで在宅医療の講演を聞いたことがなかったため。
- ・ 在宅医療について知りたかったため。
- ・ 患者体験者の話を聞けると思ったため。
- ・ 家族の介護中であり、参考にしたいと思ったため。
- ・ 自分自身、家族の介護について何時も不安な気持ちを抱えており、色々な方の話を聞いて、参考にしたいと思ったため。

- ・ 父親が83歳と高齢となり、先日脳疾患で入院しました。退院後の療養について不安があり、在宅でできる医療について学びたかったため。
- ・ 昨年父を亡くし、現在母の介護をされていて、これでいいのか？ということがあったため。
- ・ 現在、夫が要介護5で自宅にて介護をしている。入浴付デイサービスを週2回依頼しているが、日々体力が弱っている。いつ家で介護出来なくなるか、不安でいっぱいである。出来るだけ自宅でしたいと思っているため。
- ・ 在宅医療の決め手を知りたい。
- ・ 仕事で在宅医療にたずさわることがあるため。
- ・ 地域在住の民生委員として情報が欲しかったため。
- ・ 文京区内の病院にMSWとして勤務している。クリニックでの取り組みを市民向けにどのように説明しているのか、クライアントの立場でイメージしたかった。

その他

- ・ 知人に薦められたため。
- ・ 地元で地域包括ケアシステムづくりに関わっており、在宅医療や体験談について知りたかったため。

- 今回の講座は、どのような方法で知りましたか？1つ○をつけて下さい。

(回答者数：70名)

知人紹介	31名
ホームページ	15名
チラシ	13名
区報	8名
facebook	3名

- (チラシを選択した方へ) チラシはどこでもらいましたか？

(回答者数11名)

実行員会メンバーより	2名
職場の同僚	2名
病院	2名
ケアマネジャーの知人より	1名
地域包括支援センター	1名
民生委員の方より	1名

町会	1名
家族	1名

■ 講座の内容はいかがでしたか？

(回答者数 70名)

5 (大変良かった)	31名
4 (よい)	28名
3 (普通)	11名
2 (あまり良くない)	0名
1 (良くなかった)	0名

<以下コメント抜粋>

※ ( ) 内の数字は、上記の評価番号

「良い」

- ・ 在宅医療の実際、具体的な話、事例が聞けてよかった。(5)
- ・ どの段階でお世話になるのが適当なのかわかり、安心した(通院出来なくなった時と認識)。ただ、その段階でいつでも受けつけてもらえるのか心配。
- ・ 知りたいと思うことが具体的に見つかった。(5)
- ・ 実例の2事例の家族の話は泣きながら聞きました。この様な出会いには地域のクリニックの方々の心が通じたものなのですね。市民講座をすることで、地域の方々がこれから先、病気になった時、自分はどうしたら良いか、家族はどうすれば良いか、最後の準備ができるのではないかと思います。(5)
- ・ 実際に看取られた方のお話を聞いて非常に参考となりました。(5)
- ・ 体験談がなかなか聞けないので、今回のような市民講座は良かったです。(5)
- ・ 家族や自分自身が最後をどう迎えるかを改めて考えさせられました。(5)
- ・ 時間が過ぎ、落ちついて死を考えるよい機会になりました。(5)
- ・ 在宅医療の仕組みと、実体験者の貴重なお話をうかがったこと。(5)
- ・ 日向医師のお話は、とても分かりやすくてためになりました。(4)
- ・ 改めて在宅医療の大切さと身近さを感じられました。(4)
- ・ 現場のお話しが聞けて良かったです。(4)
- ・ 経験者の声は、実際に起こる状況が具体的にわかり、ためになった(最初のインタビューは特に)。(4)
- ・ 気持ちの部分がよく伝わってきた。(4)
- ・ 在宅に対する医療をもっと推し進めるための患者側の意識改革が必要かと思う。(3)



- ・ 今日うかがった内容は、TV、新聞、雑誌等で得た情報とほぼ同じような気がいたします。聞けば聞くほど在宅医療の大変さを知ることができました。(3)

#### 「残念・もう少し」

- ・ 様々な事例におけるコストが知りたかった。(5)
- ・ 時間が少し不足しているように感じます。(4)
- ・ インタビューで、聞きとりにくい会話が長かった。最後の質問が長すぎた。(3)
- ・ もう少し具体的な話が聞きたかった。(3)

#### 「その他」

- ・ 医療器具の取り扱い方が難しかった(中心静脈栄養)。病状の変化がわからなかった(5)
- ・ 医療法人の話は大まかだったので、具体的な流れ等、もう少し話を聞きたかった。(3)

#### ■ 今回の市民講座の感想を教えてください。

##### 「良い」

- ・ 色々勉強できたので、次回も参加したいと思いました。
- ・ 今回、一番心に残った言葉は「何も知らないは良くない」という言葉でした。身にしました。また、勉強しなおします。
- ・ 経験者の声を伺う機会はあまりないのですが、貴重なお話を伺えて、大変心に響きました。ご家族様の勇気ある姿勢に大変感謝しております。
- ・ 急性期の病院では、看取りを決められるとその後の在宅医療を伺うことができなかったので、イメージをつけやすくなりました。
- ・ 改めて在宅療養を希望される方、ご家族の気持ちを大切に、地域へつなげていくことの重要性を感じました。そのためには、病院←→地域の連携、患者さん・ご家族が在宅医療を一つの選択肢として、選択しやすい環境づくりが大切と思いました。
- ・ リアルな感想が聞けてよかった。
- ・ 多くの人達が在宅医療を考えていらっしゃる事が解りました。元気うちに自分の最後を考えておく事が大切である。
- ・ リビングウィルの必要性。先を見通した介護計画の必要性の大切さを知った。
- ・ 今後も続けて下さい。
- ・ 常に気にした事はなかったですが、心にとめておく必要を切実に感じました。
- ・ 辛い話(死への準備)ですが、やはり「死への準備」は必要だと思います。今まで「死」はタブーとされていましたが、今は違うので、残された時間をどの様に生きていくかが大切だと思いますので、この企画は考えさせられる内容でした。元気な時にこの様な話を聞くことは、これからの生き方に役に立つと思います。この地域だけではなく、

広くひろめていくことで「家に帰ろう」「家で看よう」という幅が広がるのを期待します。

- ・ 今回参加させて頂き非常に良かったと思います。自分も医療に携わる人間として、今回の講座が何かしらの役に立つように頑張りたいと思います。
- ・ 在宅にするか病院にするか病状等にもよるとは思いますが、在宅を多く利用出来る事が可能な介護制度になってほしいと思いました。
- ・ 質疑応答などから学ぶことができました。
- ・ 現状では自宅介護に限界があると感じます。
- ・ イメージがより具体的になったこと、そして参加者の方の考えの一端も知ることができた。
- ・ 自己がどうしたいのかの表明をきちんとしておくことが必要だと感じました。
- ・ 今まで在宅医療は難しいというイメージがありましたが、今回の研修で変わりました。

#### 「残念」

- ・ もう少し具体的に訪問医療の内容も紹介してほしい。今回はケアマネジャーに話がよっていたと思う。
- ・ 金額の事などもっとくわしく知りたかった。

#### 「その他」

- ・ 少しわかったが、自分ができるか不安あり。
- ・ ①経験者の対談はマイクの音声が聞きづらく、話しが半分しかわからなかった。
- ・ ②はっきり経験談を聞きました。ケアマネがいかに大切わかりました。必要となった時は良いケアマネに会える事を願います。質問を聞いていましたが、ケアマネさん達の事はまた特別に専門の方を対象にしたセミナーを企画してあげてください。一般の私達は、ケアマネに対して心配な事が増える一方でした。
- ・ 介護経験者のお話を聞いて、家族あるいは一人で介護はできない。やはり、ケアマネジャーなど専門職の力を借りるべきと思った。

## VI. 総括

市民講座開催後のアンケート結果では、御遺族のお話と医師の講義が参考になった、心の準備をしようと思ったなどの意見をいただき、市民の方に在宅医療を理解し、イメージしてもらえた内容になったのではないかと思う。一方、「在宅医療に限界を感じた。」という意見もあったことから、市民の方が公平に判断できる内容であったと考える。

### <謝辞>

本講座にて、経験談をお話くださった2名のご遺族の方々、講師を務めていただいた日向道子医師に深謝いたします。また、今回の企画に賛同し、3ヶ月にわたり通常業務終了後に集まり議論を重ねた実行委員のメンバーに心より感謝いたします。多大なご支援とご協力をいただきました祐ホームクリニックのみなさまにも感謝いたします。最後に、在宅医療助成勇美記念財団には本講座を開催する機会をいただき御礼申し上げます。

尚、本講座は「公益財団法人 在宅医療助成勇美記念財団」の助成により行われました。

以上

添付資料 1  
講義資料（抜粋）

## 正しく知ろう、在宅医療

### —在宅でここまでできる—

公益財団法人在宅医療助成 勇健記念財団助成事業  
在宅医療市民公開講座

医療法人社団鉄祐会 祐ホームクリニック

Copyright © 2014. You-House Clinic. All Rights Reserved.

在宅医療って何？

費用はどのくらいかかるの？

介護が大変そう。  
ひとり暮らしだと無理？

ちゃんと治療できるの？

入院したくなったら、どうしよう？

今日は在宅医療のしくみと、  
本院が行っている在宅医療の実際について  
ご説明します。

Copyright © 2014. You-House Clinic. All Rights Reserved.

Q. 在宅医療とは？

A. **月2回以上、医師がご自宅を訪問します。**  
**診察・検査・薬の処方を行います。**  
**計画的・継続的に療養生活全般を支えます。**  
**夜間休日を問わず、24時間 365日 医師が対応。**

Copyright © 2014. You-House Clinic. All Rights Reserved.



Q. どのような人たちが関わるの？

職種	役割
ケアマネジャー	要支援・要介護者本人やその家族からの相談に応じ、適切な介護サービスを受けるために、介護サービス計画を作成します。
訪問看護	医師の指示のもと、病状の管理や医療処置、ご家族への介護支援・相談を行います。
訪問介護（ヘルパー）	介護が必要と判断された人に対し、入浴、排泄、食事などの介護、調理、洗濯、掃除などの家事など、様々な日常生活の支援を行います。
訪問薬剤師	医師の指示のもと、薬の煎薬、飲み方の説明、服薬状況の確認、副作用の確認などを行います。
訪問入浴	介護が必要な方に対し、お風呂に浴槽を挿入して入浴できるようにします。入浴時は看護師による健康状態の確認を行います。
訪問リハビリテーション	ご自宅にリハビリの専門家が訪問し、リハビリテーションを通して心身機能の維持回復を行います。

Copyright © 2014. You-House Clinic. All Rights Reserved.

Q. どんな方が利用するの？

A. **寝たきりや障害などのために通院が難しい方**  
**がんや難病で自宅での療養を望まれる方**  
**様々な理由で通院が難しく、  
自宅での療養・緊急時の往診を望まれる方**  
**慢性疾患で自宅での療養を勧められている方  
など**

Copyright © 2014. You-House Clinic. All Rights Reserved.





## 私の体験記

芝波田弥生

池袋に嫁いで半世紀が過ぎました。

その間に身内の最期に立ち会えた人が6人おります。

自分の祖母、母、義母、兄、義父、夫です。

最後の死をこの目でしっかり見届けたことは、今思うといい勉強でした。

父は80歳頃から盲腸やヘルニアの手術を受けた頃から体力が落ち始めました。

この頃介護制度が始まり、早速申請して調査員の訪問に張り切って見せたり驚く事ばかりの父でした。

幸い認定されてデイサービスを申し込み、ケアマネさんが必要でした。山ほどの事務所の中から選びようもなく、責任者の推薦された所に決めて、毎月の予定表が作られて、月末に印を取りに来るだけのケアマネさんでした。

車椅子を借りる時も自分で役所に行き手続きをして、ケアマネさんが合わなければ変えてみるのも一つの方法と聞きましたが、勇気がなくて我慢しました。

そんな時、他から口コミで今のケアマネさんを知って、早速お願いしました。「介護人様とご家族の負担が少しでも軽くなるよう努めますので、何なりとお申し付け下さい。」との言葉が嬉しくて本当に有難かったです。

夜中の清拭、オムツ交換、加湿器の水補給まで、ヘルパーさんに支えられて、頭の下がる思いで毎日感謝でした。入院が多くなり、病院に新聞を持ち込み、見出しだけでも読んであげて大好きなテレビの政治討論を二人で見ながらよく話しました。

私が帰ると夜中まで呼び続けて毎回病院に迷惑をかけてしまい、仕方なく入院を断念しました。喜んだのは父でした。

その後在宅医療に変えてもらいました。長野で訪問診療されていたとても気さくな先生で、父の顔を見て「ヨッ」と手を挙げて入り、帰りは親指を立てて「ガンバ」と言って帰る先生でした。自分の分身と呼ぶ軽トラに乗って…

ある時テレビの取材を受けました。大都会でも在宅医療が出来る、こんな題名だったかと思いました。NHKのアーカイブスで放映されました。ほんの一瞬でしたが…。

時も過ぎて寝たきりの父のオムツ交換でお腹の赤い斑点に気づき、父に「痛いの？痒いの？」と聞くと「痒い」との事で、もしや带状疱疹ではと思い、先生に見ていただくことやっぱりそうでした。「よく気づいたね」と言われました。大変な思いをしながらも、何とか自宅で治りました。

徐々に体力は衰えて、相変わらず私を呼び続ける毎日でした。そばに私がいるだけで穏やかでした。ある時ふと私に「弥生さん俺はもう長いことないかもしれない。」と言われて、「じゃあ、ばあちゃんの所へ行くの？」と聞くと、「まだ逝かない、弥生さんのところ

が一番いい。」との返事に私も嬉しかったです。

それから1週間経ち、いつものように枕もとをきれいにしようと私の腕に父の頭を載せて直し、「じいちゃん、いいよ」と言った時でした。大きな息を一つして、眠ったままの本当に安らかな顔の最期でした。父はいつも私に「弥生さんありがとう、ありがとう。」と書いてくれました。じいちゃん、私こそ何十倍も何百倍もありがとうを言いたいの…。  
じいちゃん、本当に本当にありがとうね。ばあちゃんと仲良くね。いつも感謝の私です。

今度は私の夫です。

平成16年に父を葬り、ほっとできたのは2年位でした。2歳3か月で母と死別、その為でしょうか、甘えん坊でさびしがり屋のお人よしでした。子供と一緒に私を「お母さん、お母さん」と呼んでいました。色々な病気と付き合いながら、平成20年に口腔癌になり、有明の病院で手術を受けて最悪の場合には、話すことも食べることも無理かもしれないと言われていましたが、幸い大丈夫でした。

先生方やスタッフ、最新医療のおかげで夢のようで毎日感謝の日々でした。主治医の先生や看護師さんたちも毎日顔を出す私を気遣って下さり、本当に有難かったです。この気持ちを大切にしたいと思いました。

私はいつも看護師さんたちに「今日も癒されたから帰ります」と感謝の気持ちを伝えて病院を後にしました。退院後の食事が大変でした。食べ物を全てペースト状にして…。食欲は落ちて唯一の救いは高カロリーのエンシュアでした。

その後有明に行くのも大変になり、近くの病院に変えて入退院を繰り返して、最後の退院の時でした。「もう入院は絶対嫌だ。」と言われて、ケアマネさんに相談して在宅医療に変えました。

12月中旬よりケアマネさんの薦めで祐ホームクリニックにお願いしました。多勢の先生方とアシスタントの皆さんにお世話になりました。先生から「最期はどうかさいますか」と聞かれ、「自宅で看取りたいです」と答えました。在宅診療になってから、先生にははっきり自宅で…と答えたものの不安でした。以前から最後のことを主人とよく話し合っていました。病状が急変した時のことや、どう対処するか本当に何回も話し合った結果、「自宅で終わりたいとの希望で、万が一先生が間に合わなくても、この時が自分の寿命なんだと思えるの?」と聞きました。主人は、「この年齢まで命をもらったのだから、今のままでいい。」といつも同じ返事でした。

夫は「自分がもしもの時には延命は要らない」とよく言うておりました。私は分かっている、何度も聞き返しましたが、「それでいいから」とはっきりと答え、この時私も本当に腹をくくりました。何事があっても、絶対最期まで見届ける覚悟を決めました。

正月を迎え、お雑煮もままならず、おせちの好きな物だけペースト状にしてそれでも正月気分になれた様でした。孫のお年玉も頑張らせてあげて、大学の入学会や成人式の事まで気にしておりました。3月に入り、主人の誕生日をケアして下さる皆さんが、それぞれ祝



って下さいました。本当に嬉しくて感謝しました。

この頃から昼夜逆転の日々が始まり、夜中に「お母さん、お母さん」と私を呼び、部屋に入ると大した用事もなく、甘えと寂しさからでした。夜もなるべく一緒にいるように心がけて、せめて2時頃には自室に戻るようにして、時々様子を見に行くとテレビを見ることが多く、朝方からようやく眠りにつく日々でした。私の寝不足もこの頃からが大変でした。ケアマネさんのお陰でいい人たちに巡り合えて、本当に幸せを感じておりました。クリニックの先生方、訪問看護師さん、ヘルパーさん、訪問入浴のスタッフの方、先生の指示で薬を届けて下さる薬局さん、いつも皆さんに感謝でした。体力も衰えて亡くなる前日の朝、私の上衣をつかんで「お母さん助けて、お母さん助けてよ」と2回小さな声で言われ、痛いのか？苦しいのか？と聞きましたが、返事は聞こえず、朝一番で往診をお願いして、先生がみえた時には血圧測定も不可能な状態で反応は薄れていき、あれ程楽しみにしていたロンドンオリンピックも見ることなく、6月4日の夕方に本人の望み通り自宅で最後の一息までしっかり看届けました。私は「お父さんやっと楽になれたね、もう頑張らなくていいよ。」と声をかけておりました。

先生から「よく頑張りましたね、本当にお疲れ様でした。」と労いの言葉をいただいた時に、今までの涙があふれ出てしまいました。

お世話になった多くの方々に改めて、心から深く深く感謝とお礼を申し上げます。

本当に本当にありがとうございました。

振りかえって今だから思うこと、言えること

1. 家族だけでの介護は絶対無理だと思います。

介護制度を上手に利用することが大切です。

2. いいケアマネさんを選ぶこと

(向上心を持って真心で接してくれる人)

いいケアマネさんは口コミで広まり、自ずと良い人材が集まります。

3. 先生には正直に、ありのままの状態を離すこと

病人を正しく知ってもらい、正しい治療を受けるためにも大切です。

4. いつも感謝の気持ちでありがとうの言葉を忘れずに

真冬の寒さや雪の中、大雨の中、厳しい夏の暑さの中でも患者のためにわざわざ自宅に来て下さる多くの人たちに、心から感謝の気持ちを込めてありがとうを言うことだと思います。ありがとうは笑顔になる言葉だと思います。