

助成対象年度 2014 年度前期

提出 2015 年 2 月 21 日

テーマ

在宅看取りシンポジウム

地域ぐるみで考える私たちの日々と最期の時の音の調べ

申請者名 普照会 森栄病院 下野一子

## シンポジウムの感想

在宅看取りシンポジウム「地域ぐるみで考える私たちの日々と最期の時の調べ」平成 26 年 12 月 21 日施行一を終えての感想としては、看取りといっても看取られるものの気持ちと看取る側の気持ちがあるということを改めて知ったことです。看取られる者にとって、もし自分の家に看取ってくれる家族がしっかりいれば家は最高の死に場所です。しかし、家に十分な介護力がない場合はおのずと他の場所で死ななくてはならなくなってきました。現在、在宅介護を支えるさまざまな支援が整ってきています。これらを活用し看取られる方の気持ちを十分に考慮できるようになったら在宅看取りはさらに進むのではないかと考えられます。そのためには看取られる方の気持ちを大切にしていけるリビングウィル等の充実が図られるようになることが最善の在宅看取りにつながるのではないかと思います。

また、「最後の時の音の調べ」をテーマにしたのは、各人の生き方や価値観を表現する方法として話しやすいテーマではないかと考え企画しました。パネリストの方々には自分の最後の時の音の調べを発表していただきました。その内容を聞くことによりその人らしさが表現されていて大変良かったと思いました。

今回の会では、パネルディスカッションの後にクリスマスケーキを食べながら座談会を行いました。これは自分の死という重いテーマをなるべく重く捉えず素直な自分の気持ちとして他の人と話し合えるように企画したものです。各テーブルでは笑いの中でさまざまな話し合いが行われていました。看取るものの立場を離れ、自分一人一人が自分の人生の中にある日々の楽しみとその最後の時にどうありたいかを考える良い機会になったのではないかと思います。

今回の会では、桑名市地域包括支援センターの皆さんや桑名医療センターの方々、中日新聞桑名支局の方の協力を得ることができ大変感謝しております。

# 在宅看取りシンポジウム

## 地域ぐるみで考える私たちの日々と最期の時の音の調べ

私たちが自然界に戻るとき、あなたはどんな歌や音楽、または風の音、せせらぎの音の中で過ごしたいですか。または、どんな歌で送ってみたいですか。

**日時 平成 26 年 12 月 21 日 日曜 午後 1 時  
00 分から**

**場所 森栄病院 (桑名市内堀 28) 4 階 デイサービスルーム**

### 第一部 パネルディスカッション (1 : 00 - 1 : 50)

コーディネーター 叶田寛人 下野一子

パネリスト 在宅看取り体験者 有村美代子

ケアマネ 施設介護スタッフ 諸岡治子 伊藤嘉英

医師 増田 亨(桑名西医療センター外科部長、緩和ケア長)

### 第二部 座談会—クリスマスケーキを食べながら歌を歌います

(2 : 00-2 : 50)

曲目 ふるさと 上をむいて歩こう きよしこの夜

## 1. シンポジウム概要

このシンポジウムは、私たち一人ひとりが自分の人生をどう生きたいか、そしてその最後の時をどう過ごしたいかを「日々の楽しみと最期の時の音の調べ」というテーマに基づいて話しあい、表現しあうことを目的に開催した。

自分自身が自分の死について考え、ケーキをたべながら人とそれを話し合い、最後にみんなで歌を歌い、自分は一人ではないということを感じ取れるように計画した。

パネリストとして、在宅看取り体験者の方と、地域ケアマネージャで多数の在宅看取りに関わってきた方と、グループホームで施設看取りにかかわっている方と、医師で緩和ケア医療に携わり臨床心理士でもある方をお願いした。

## 2. シンポジウム内容

コーディネーター 叶田 寛人（地域包括支援センタースタッフ） 下野一子（医師）

### 挨拶

叶田 下野：さて、日本の高齢化は深刻化してきております。中でも、75歳以上の後期高齢者の増加は著しく、桑名市においても2010年は14130人、2025年には22458人と2010の1.5倍になるといわれております。高齢になると認知症を患う方、癌を患う方、脳血管疾患や、骨折で障害者になられる方などが増加します。これまでは病気になると病院に入院しそこで最期を迎えることが多かったわけですが、高齢者人口の増加により今後は多死社会となり、長期入院の末、病院で亡くなることは困難になります。必然的に最期を迎えるところは自宅と施設が多くなる予想です。しかし、介護施設の数にも制限があります。そこで介護が必要になっても自宅でいかに生活していけるかが大きなカギとなってきます。桑名市では、住み慣れた地域で生活できるように、地域ケアシステムの構築を進めています。これは、住まい・介護・介護予防・生活・医療の5つの柱を切れ目なく提供していきましょうという考えです。例を挙げると、病気で入院することになっても病院だけで完結するのではなく、退院後は介護予防に取り組むために、市で行っている介護予防教室に参加しましょう、または、介護保険利用による快適在宅生活をしましょうという考えです。このためには、住まい・介護・介護予防・生活・医療の連携と協力が重要となってきます。さらに、もし最後の時が近づいてきたらどうするか、自分だったらどうしたいか、この点について本日は「地域ぐるみで考える私たちの日々と最期の時の調べ」をテーマにパネリストの皆様のお話を伺いながら「看取り、看取られる」ということをみんなで考えていきたいと思っております。

## 第一部 在宅看取りパネルディスカッション (PM 1:00-1:50)

### パネリストの紹介

本日はこのシンポジウムに4名の在宅看取りに関係されている方をお招きしました。看取りと一言で申しましても、人それぞれさまざまなとらえ方があると思います。看取られる者の気持ち、看取る側の気持ちもあります。まず、看取りについて多数の経験をお持ちのケアマネージャの諸岡治子さんにお話を伺います。

### パネリスト 諸岡治子

私は、もとは幼稚園の教師をしていました。その後、介護に携わるようになり施設の介護スタッフ、在宅ヘルパー、ケアマネージャをやってまいりました。その中で、施設での見取り、自分の両親の看取り、在宅の方の看取りを経験してきました。

どのような看取りをしてきたか、中略。

多くの方は亡くなられるときは静かに潮が引くように亡くなって行かれたように記憶しています。ただ父は、亡くなる前に痰が絡んで辛そうだったことを覚えています。人の最後に係ることは非常に貴重で重要な時間でした。亡くなっていかれる方のそばに寄り添うのはとてもつらい経験です。しかし、そのつらい時間の中にいると、自然と心が洗われるような素直な感謝の気持ちが沸き起こってきました。

最近思うことは、戦後日本社会も教育が行き届き、女性でも仕事を持ち個人としてのプライドが高い方が増えております。その方々の看取りや介護にかかわっていくとなると、私たちももう一度従来の身体介護中心の取り組みではなく、その方たちのメンタル面を十分に配慮した介護や看取りがさらに必要になってくるのではないかと思います。

本日のテーマである私の日々の楽しみは気の合った仲間と出かけたり食事に行ったりすることです。私は自分が亡くなる時はできたら荘厳なレクイエムの中で最期の時を迎えたいと思います。出来たら自分の家で苦しまずに死ねたらと希望します。余談ですが、母の命日には兄弟が集まって母が好きだった歌をみんなでいっしょに歌います。

### コーディネーター

ありがとうございました。職場での体験談、ご両親の看取りとさまざまな場での見取りの体験をお話いただきました。さらに、今後私たちが考えていかなければいけない心のケアについてもお話を伺うことができました。

続いて桑名西医療センターの外科部長であり緩和ケア長をされています増田亨先生にお話を伺いたいと思います。

まず緩和ケアとはどのようなものなのでしょうか。

パネリスト 増田亨

私は外科医として仕事をしてきました。その仕事の一つとして緩和ケアも担当しています。がん患者さんの気持ちに寄り添うために臨床心理学も応用しています。

緩和ケアは、がんが見つかった時から治療中も必要にして応じて行われるケアのことを指します。がんと診断されたときには、身体症状だけでなく精神的にひどく落ち込んだり、不安で眠れないこともよくみられます。治療の間には食欲がなくなり、倦怠感が強く出ることもあります。痛みが強いこともあります。がんの症状、精神的な症状、社会的な問題—仕事が続けられるか等のその人にかかわってくる様々な問題を「つらさを和らげる」という視点から支えていくのが緩和ケアです。がんが進行した時期の疼痛治療だけではなく、その患者さんを取り巻く様々な問題を緩和してあげるような働きかけをおこなっています。そのためには医師だけではなく看護師や薬剤師、地域連携チームなど各専門職がチームになってがん患者さんのケアにあたっています。また地域の医師会との協力や訪問看護ステーションの協力も在宅看取りを行っていく上では欠かせません。

ただし、私の医師としての対応は癌の方でもそれ以外の病気の方でも気持ちに寄り添うという点では特に違いはありません。いつも皆さんが病気で困っていることに対しては真摯に対応しています。

私の日々の楽しみは、家に帰り愛犬と散歩したり遊んだりすることです。もし自分が死ぬことになったら、その時は般若心経の響きの中で死ねたらと思います。死んだあとは、愛犬と同じお墓の中に入れてらと思います。

コーディネーター

ありがとうございました。緩和ケアといっても、ピンとこなかったのですが、この機会にその内容をお聞きすることができてよかったです。一人一人の患者さんに丁寧に対応して見える姿勢がうかがえて私も大変心強く思えました。

続きまして在宅看取りを実際に経験されたご家族の方として有村さまにお話を伺いたいと思います。

パネリスト 有村美代子

私は母を兄弟と助け合いながら自宅で看取りました。私は実家から車で20分ほどのところに嫁いでいます。実家には母と弟が住んでいました。弟は教職の仕事をしていましたので、昼間の介護は私と他の兄弟が交代に訪れたり介護ヘルパーの方に手伝っていただいたりしながら母をみていました。母は88歳で亡くなりました。持病として骨髄異

形成症という貧血が進む病気がありました。母は死ぬ半年くらい前から徐々に家庭内のいろいろなことができなくなりました。起き上がれなくなったり、排せつが自分では困難になったり、食事が自分では食べられなくなったりしていきました。最初のころはどうしてこんなことができないのだろうと思いました。しかし、だんだん弱ってきていて自分では思うようにできなくなってきたのだなと気づきました。亡くなる数日前からほとんど動けなくなりました。診療所の先生に時々診察と点滴に来てもらいました。最期の日は、いつもと変わりなく昼ご飯をほんの少し食べました。そのあと横にならせていたら、スーと顔色が白くなりそのままあえぐこともなく息を引き取りました。静かな午後でした。家族はみな母に感謝していました。自宅で、これといった苦痛もなく静かに最期をみてあげられたことは母にとっても最善であったと思います。

私の日々の楽しみは孫と一緒にプールに行って水中歩行をしたり泳いだりすることです。私の最期の時には、出来たら楽しい明るい歌で見送ってもらいたいと思います。

コーディネーター

ありがとうございました。貴重な在宅での見取りのお話が聞けました。自宅で介護しようと思うとどうしても一人の力では困難な時が多いかと思います。家族や兄弟、そして地域の介護サービスを利用し連携していくことがよい介護そしてよい看取りにつながっていくというお話だったかと思います。

続いてグループホームのスタッフリーダーである伊藤さまにお話を伺いたいと思います。グループホームは地域に密着した認知症対応型の施設で、自宅と同じような環境を施設に移行したものと伺っています。

パネリスト 伊藤嘉英

私はグループホームのスタッフリーダーを務めています。グループホームでの看取りはまだありませんが、入所の方々はかなり高齢となっております。認知症はありますが、皆さん年間のいろいろな行事をスタッフと共に、また、家族を招いて楽しんでいます。私たちが声掛けやお世話をすると「ありがとうね」と感謝をしてくださいます。それが私たちスタッフの喜びです。グループホームでは、できるだけ自宅に近い形で利用者の方たちに生活していただけるように配慮しています。しかし、グループで生活する場でするのでその中にもいろいろなルールがあります。このルールがかえって認知症の方たちの人としての尊厳を保たせてくれているようにも思います。利用者の方々の思いや行動を単純に常識に当てはめて修正しようとするのではなく、一つ一つ丁寧に受け止めてあげることが私たちの仕事のモットーです。

以前、ホームの利用者の方が大腿骨の頸部骨折をされました。ご家族の希望で、入院して治療するのではなく、ホーム内で訪問診療を利用して看護し回復させた経験がありま

す。ですから、もしご家族の希望があれば今後はホーム内での看取りも行っていきたいと思います。

私が最後の歌として選んだのは、トイレの神様という歌です。「トイレにはそれはそれはきれいな女神様がいるんやで、だから毎日きれいにしたら女神様みたいべっぴんさんになれるんやで」という歌詞です。その後、その歌詞ではおばあちゃんといろいろ喧嘩して離れてしまっていたけど最期の日には会いに行って「おばあちゃん、おばあちゃんありがとう、ホンマにありがとう」という歌詞で終わります。私たちの人生にはいろいろなことがあるけれど自分のことを思ってくれた人にはやはり感謝したい。また、できれば自分も皆さんの役に立って感謝されるような存在でありたいと思います。

コーディネーター

ありがとうございました。グループホームという施設に入所する形になっても、なるべく自宅に住んでいるよう配慮されている取り組みがうかがえましたね。

このディスカッションも最後になりましたが、ちなみに、私は雨の音です。不思議と雨の音を聞いていると、心が落ち着くんですね。

第二部 座談会—クリスマスケーキを食べながら歌を歌います。(PM 2:00-2:50)

各テーブルに分かれてテーブルスタッフのもと座談会を行いました。

余興として神谷信吾氏によるマジックショーを行いました。

最期に、石川郁子さんの伴奏で曲目 ふるさと 上を向いて歩こう きよしこの夜を参加者全員で合唱しました。

座談会で出された意見や感想、自分の思い

- 最期を迎える場所としては自宅を選びたい。30 台女性
- 自宅で死にたいが見てくれる人がいないので心配。50 台女性
- やはり結婚して自宅で死にたい。30 台男性
- 死ぬのはどこでもいいと思っている。70 代男性
- 自宅で子供に介護してもらいながら死にたい。80 代男性
- 最期を迎える場所は病院でいい。80 台女性
- 最期は介護施設で見てもらいたい。50 台女性
- どこで死んでもよいが痛みや苦しみをなく死にたい。50 台女性
- 世話をやかずにほっとしてもらいたい。自分の時間を勝手に使いたい。60 台女性
- 自宅で妻に見てもらいたい。60 台男性
- ホスピスで最期を迎えたい。60 台女性
- 出来たら自宅で最期を迎えたいが安心できる環境がほしい。60 台女性
- 癒しのある場所で苦しまずゆっくりした環境で終末期を迎えたい。60 台女性



- 心持のゆとりが持てる場所。出来たら自宅で妻に看取ってもらいたい。50 台男性

公益財団法人 在宅医療助成勇美記念財団の助成による