

# 「健康増進セミナー in 兵庫」 いつまでもハツラツと 元気でいよう

2018年4月7日(土)、神戸市神戸ファッションマーケットにて、「健康増進セミナー in 兵庫」が開催されました。今回の講演では、家庭医療専門医の先生から、患者とトータルに関わっていく家庭医療と「平穩死」を迎えるために必要な準備と心構えについて、より具体的なお話を聞くことができました。



## 講演

### 「家での平穩死を阻む3つの壁」

こさか家庭医療クリニック院長  
日本プライマリ・ケア連合学会認定  
家庭医療専門医

小坂文昭先生

「家庭医療とはどんなもの？」  
「平穩死」を阻む1つ目の壁、それは自分

私は家庭医療専門医となって10年がたちましたが、「家庭医療」はまだ日本には定着していませんが、家庭医療専門医は、「あなたの病気」ではなく、「あなたの主治医」となるために勉強してきた医者を行います。私たちは患者さん自身の生まれ育ちを含め、考え方や病歴・アレルギーを総合的に把握し、どのようなトラブルも患者さんと一緒に解決していく医療をすすめています。

そこで、今日のテーマ「平穩死を阻む3つの壁」についてお話しします。死に方を決めるのは自分ですが、はじめの壁は、実は「自分」なのです。ここで皆さんに質問ですが、自分の考える最悪の死のシナリオは何ですか？次に、最高な死に方はいかがですか？残念ながら、皆さんが希望される「ピンピンコロリ」の死は、1割程度です。でも、なるべく元気で



い続けたいですね。要介護にならない研究で発表された結果を紹介すると、  
①運動するグループに入って運動する人  
②運動するグループに入らな  
いグループに入らな  
い人  
③一人で運動

している人④運動もしないサークルにも入らない中では、予想通り①が一番要介護になる確率が低く、④は要介護になる確率が最も高い。問題は②と③ですが、どちらが要介護になりにくいかというと、②です。社会活動に積極的に、人との関係を作れる方が一人で運動する以上に効果があり、それが介護予防になります。

### 後悔しないための事前指示書作成のすすめ

これからは最良を希望しつつ、最悪に備えることが必要です。具体的には、自分が健康なうちに、救命・延命措置の希望を意思表示しておく。それを記しておくのが「事前指示書」です。胃瘻・透析などの意志はどうか。加えて、自分の意志・判断ができなくなった際に、「ご自身の代わりに判断してくれる」「代理意志決定者」(たいてい家族)も決定することをおすすめします。お金のことや財産分与なども考えておくのも大切です。この意志決定は、時と場合で変わりますから、時々考えなおし、ご家族とも話し合っておきましょう。書式は手書きでもよく、決まった形式はありません。主治医にも協力をお願いして下さい。

平穩死に際して、いちばんネックになるのが、自分の痛み・苦痛です。不安を抱えていると痛みが3倍強く感じるといいます。しかし不安とは、よく考えれば、実はまだ起きていない妄想、だったらその妄想を消せばいいのです。どう消すかということ、「今ここに生き、今だけに集中すれば不安は消えていきます。具体的には瞑想をしたり、趣味に没頭するので



スギ薬局  
関西営業統括部営業部長  
**齊藤 壽也**

スギ薬局グループでは杉浦記念財団と共に、高齢者やご家族が最新の医療や病気の予防について知ること、病気の早期発見や健康的な生活を続けるヒントをお伝えしたいとこのような健康増進セミナーを開催しています。

ご存じのとおり超高齢社会の日本では、

もいのです。これらによって、痛みが和らいだという報告があるほどです。延命措置の意思表示に痛みをどうしてほしいか希望を記すなど、自分の壁を乗り越えるために準備をすることはとても大切なことだといえます。

**2つ目の壁、介護者。不安の介護が患者を追い込む**

2つ目の壁は、「家族、介護者」です。家で平穏死を迎える時、家族が不安では患者さんも不安になります。不安が強いと、途中で介護しきれなくなってしまう。その理由にあげられるのが、「無知」や「無力感」です。特にやりすぎタイプの方は、一人で背負いすぎ、燃えつきて「嫌々介護」になってしまい、ついには病院や施設行きになる。そうならないためには、役割分担をし、公的介護サービスにどんどん頼って下さい。

「やりすぎ燃えつきタイプ」の方の中で、まるで親であるかのようにふるまう人がいます。患者さんの意志を無視して押しつけが多いので、このタイプの方は、家族ではあるけど患者さんの一部しか知らないと思って接してみて下さい。また、患者さんをモノ扱いする方。こういった方は自分の中の悲しみから逃げているので、それを受け入れ、人と話すなど解消する努力をするといいです。次は、「こうあるべき」と患者さんを説得するタイプ。まず患者さんの話を聞いて考えましょう。最後に「カリフォルニア娘」。遠く離れて暮らす娘など親族の例です。死の直前に来て、医者を訴えることもあります。そうなる前に元気なうちに、親族には

2030年には3人に一人が高齢者になるといわれます。その中で、いかに最後まで自立して生活できるかが大事です。来て下さった皆さんが健康であり続けていくためにも、よりよい情報を得ただければと思います。

町のかかりつけ薬局からスタートし、昨年40周年を迎えたスギ薬局グループは健康寿命延伸に向け、「かかりつけドラッグストア」の構築をすすめています。薬剤師を中心に処方箋調剤・在宅医療に注力するのももちろん、管理栄養士による健やかな生活習慣を提案することで、皆様に頼られる店舗をめざします。そして本日のセミナーが快適に暮らしていただける一助になれば幸いです。

自分の意志を伝えておくことが大事です。

私が皆さんに伝えたいのは、家族というのは、いるだけで貢献しているということ。そればかりか身体をさすったり、話を聞くだけで患者さんはより癒されます。つまり、特別なことをせずとも「いるだけでオッケ」な存在なのです。

**3つ目の壁、医療者。信頼できる医者を探そう**

3つめの壁、「医療者」です。患者が入院している場合、本人の希望に反して医者の意向で帰宅が叶わず病院で亡くなるケースがあります。勤務医は「在宅医療」を知らないのです。毎日医者の往診、点滴や血液検査も可能です。家族が看護師の代わりになります。ただ、薬の処方などでトラブルにならぬよう医者と在宅医の連携はとても大事です。治療方針の時に在宅医も壁になります。後々後悔することのないよう、事前の確認が大事です。

では、どう信頼した医者を探せばいいのかというと、①何度も会う。②個人的なことまで聞いてくるか。こういう医者はかなりレベルが高く期待できます。後悔のない最期を迎えるために、健康なうちに、最期を看取ってくれるかかりつけの医者を見つけて下さい。

最後に、みんながあなたの力になりたいと思っています。それは、「こうなりたい」とご家族に伝えることから始まります。それはつねにベストな選択で、そう伝えることもベストな選択。別れは必ずやってきます。最良の別れをするために、今できることをおすすめします。

公益財団法人 **杉浦記念財団**

主催：  **スギ薬局グループ**

後援： 兵庫県 神戸市 社会福祉法人 兵庫県社会福祉協議会

協賛： **スギ薬局グループ**