

「健康増進セミナー in 京都・滋賀」 いつまでも 元気に過ぐそう

2018年9月24日(月・祝)、京都市みやこめっせにて、『健康増進セミナー in 京都・滋賀』が開催されました。超高齢社会となった今、今後増える在宅医療者数に対応していくために想定される問題と解決策、そして在宅医療を実践する医療の現場を理解する貴重な時間となりました。



1部
「暮らしを支える在宅医療
〜とある町医者のおせっかい日誌〜」
医療法人社団都会 理事長 わたなべ こうすけ
渡辺 康介 先生

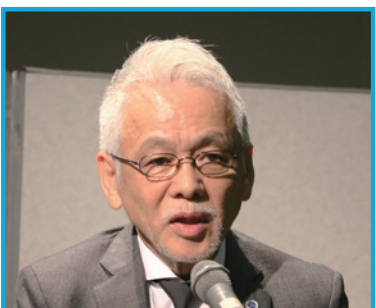
超高齢社会を迎えて、突きつけられる問題

はじめに超高齢社会の今の世の中がどう作られたかをお話しします。

1950年代にはわずかだった65歳以上の人口がどんどん増え、現在では人口の三分の一を占めるようになりました。そして生産人口が減り、子どもも減ってきているのが現状で、これから一気に4千万人ほど人口が減ってしまうのです。人口ピラミッドの変化でいうと2005年の時に高齢者一人につき支える人が3人。ところが2030年になると一人に対して支える人が2人、そして2055年には一人に一人と非常に少なくなるのです。その中から、どこで亡くなるかをみてみると、1977年は病院と在宅が半数くらいだったのが、今は約80%が病院で亡くなっています。2035年になると、170万人のうち約90万人が在宅で亡くなる時代です。とはいえ、自宅で看取られるわけではなく、誰に看取られることもなく亡くなる時代がやってくるといわれています。

「ぴんぴんコロリ」は妄想、という未来

皆さんの希望である「ぴんぴんコロリ」は妄想であって、何らかの障害を持ちながら、一定期間生活をしていかなければなりません。



介護などこれまで自宅で
行われてきたことが社会
化されており、最期を迎
える場所も自宅・病院・ホ
スピスなどありますが、
遠からず我々の将来にの
しかかる問題です。

全体の2割は在宅医療
で、現在の数は増加してきています。なぜ自
宅か？自由が多い、気を遣わなくてもいいし、
痛みも減ります。ペットともいられる。日々の
生活を大切に過ごせて、自分の役割もあり、残
された人の心の負担も減る。経済的にも助か
ります。良い面がたくさんあるから、家で過ご
す人が増えているのも当然といえます。

10年後の京都市の在宅患者数は4万人弱

京都市の人口ですが、平成28年には147万人
中、65歳以上が40万人で、高齢化率27%です。
現状では人口が右肩下がり、世帯数が右肩上
がりとなっています。どうということかとい
うと、病気の際、家族に面倒をみてもらうことが
困難な状況になりつつあるのです。現在、在宅
で亡くなる方は全体の約14%ですが、病気によ
る自宅での看取りはわずか4〜7%、在宅死の
うち7割近くは警察の死体検案という状況で
す。いっぽう在宅診療の現状は、医療機関で対
応できる数は1万5000人で、今後も余り増え
ません。さらに10年後の在宅患者数は4万人弱
と想定され、1万5千人ほど診療できない患者
さんが存在してしまうこととなります。この数



株式会社スギ薬局
関西営業一部 部長
金石 太一

スギ薬局グループでは、杉浦記念財団と共に高齢者やそのご家族の方また地域の方々が最新の医療や病気のことについて知って、病気の早期発見や早期治療、介護予防の必要性を身近に感じ、高齢者が健康に生活するためのヒントを少しでもお伝えできればという思いでこの健康増進セミナー

こそが問題なのです。皆さんがそうならぬようにおすすめたのは、最後まで在宅で診てくれる主治医を見つけ、元気なうちに自分の最期をどう過ごしたいか、を伝えておくことです。

**余命わずかな患者に提供する
“お節介”とは**

それでは、私の診療の有り様「すり鉢とお節介」を伝えたいと思います。私たちはいろんな食材をすり鉢ですりこみますね。このすり鉢にはさまった物を取り除く、これが私たちの役目だといえます。日々の何気ないことや、本人家族の知らないところで支援していることが大事で、これらが目に見えるお節介につながっていくのです。我々のお節介というのは、積極的な治療がなくなり、身も心も途方に暮れている患者さんと空間を共に過ごし、寄り添い、時には言葉で時には目で語りかけながら、できるだけのことをすること、と考えています。

《ケース1》胃がんで予後が長くはないと言われたプロテスタントの患者さん。最後にはクリスマスへの聖歌隊の一員として教会のクリスマスの際に子どもさんと参加されました。かなり重症でしたが実現。賛美歌に囲まれた中、ご家族も納得のいく看取りだったと思います。

《ケース2》77歳男性。要介護度5の血管性の認知症にパーキンソン病。生活保護でご家族と絶縁状態で、病気の影響もあって性格が強烈で衝動を抑えることができない。そこで近所のアパートに転居し、介護サービスのスタッフのお世話だけで亡くなられました。独居で最後までというのは難しいのですが、最

を開催してまいりました。

超高齢社会の日本で、いかに最後まで自立して生活できるかが大事です。創業42年目を迎えたスギ薬局は、「街のかりつけ薬局」として生まれ、超高齢社会の健康寿命延伸に向け、一人ひとりのお客様患者様を大切に創業の理念に基づき、「かかりつけドラッグストア」を構築してきました。薬剤師を中心とした処方箋調剤、在宅医療に注力していくことはもちろん、予防・未病の観点から管理栄養士による食事の指導、運動の指導など健康に役立つ健康習慣を指導し、地域の皆様になくてはならないお店になっていけるようめざしてまいります。

後まで一人で過ごせることが現実にある一つの例です。

《ケース3》42歳女性。胃がん。2人の子供さんに、体調のいい時期に記憶に残るような思い出を作りたいと、看護師同行で点滴をしながら、最後の家族旅行に出かけ、そこでプロのカメラマンが撮影した写真集をプレゼントしました。ご本人はもちろん、子供さんも成長してこの時の記憶がしっかりと残ることとなり、生きるうえで大きな支えになったと思います。

《ケース4》膵臓がんの男性。ご自分で手記を書かれました。奥さんがとにかく献身的で、これだけご主人を愛している人はみかけなかったですね。

《ケース5》30代女性。食道がん末期。娘さんと潮干狩りをしたいという強い希望があり、途中で悪化するかもわからない状況で、酸素ボンベ持参で愛知・知多半島まで行きました。海では驚くほど意識もはっきりして、最後の約束を果たし帰宅できたのですが、1時間ほどで家族に看取られて逝去されました。

なぜ我々がこのようなことをするかというと、身体・メンタルの不具合を緩和し、患者さんの思いを叶えてあげたいし、それが残されたご家族のためにもなるからです。残念ながらこれらが一般的ではなく、限られた所で行われていません。将来、全体の取り組みとして、これが当たり前にできるようになればいいのかなと思います。診療所だけでは限界はありますが、多職種共同で実践していきたいと思います。

主催：公益財団法人 **杉浦記念財団**

後援：京都府 京都市
一般社団法人 京都府歯科医師会
社会福祉法人 京都府社会福祉協議会
公益社団法人 京都府看護協会

協賛：**スギ薬局グループ**