

「健康増進セミナー in 兵庫」 あなたの元気と 長生きを応援！

2019年4月27日(土)、神戸市神戸国際展示場にて、「健康増進セミナー in 兵庫」を開催しました。
在宅医療を手がける先生を講師に迎え、人生の最後における病気との向き合い方や地域で心豊かに暮らす方法、そのための心構えを実際の経験をお話しいただきました。



講演

『地域で人生を最後まで過ごすには』

医療法人 おひさま会理事長
やまぐちクリニック院長

やまぐち たかひで
山口 高秀先生

未曾有の「多死社会」を迎える日本

これから、未曾有の「多死時代」を迎えます。ピークは2039年で、166万人が亡くなります。多死社会」といってショッキングに感じられるかもしれませんが、見方を変えれば、皆が長生きできるよい時代になったのだといえます。65歳以上の方の割合も、1990年代は5人に一人であったのが、2000年代になると4人に一人となり、65歳以上の平均余命は20年近い。すでに私たちは、リタイア後、さらにもう一つ人生があるというほどの超高齢化社会にいるのです。

どの方も死亡率は100%、死からは免れません。主な死因は「がん」で、次に心疾患、脳血管疾患、最近増えているのが肺炎です。

死に至る経過ですが、がんの場合、自立度・介護度でみると、比較的穏やかな状態から、ずっとと亡くなります。私たちが在宅医療が訪問医療に入って、おつきあいの期間は平均1カ月半です。ピンピンコロリ的といえませんか。患者さんの心理状態は、がん告知の時が最も揺らぎます。治療すると上がり、再発でまた下がります。精神的にも不安定となる病気です。

心不全の場合ですが、心筋梗塞なども治療をすれば、いったん回復します。しかし、以前ほどよくなることはなく、3年から4年で死

在宅医療で介護生活を全うする

皆さんは要介護・要支援を具体的にご存じですか？見守りは必要な方が要支援1。もう少し進むと要支援2となります。認知症が加わってきますと要介護1か2となります。要介護3となると全ての生活に支援が必要となり、要介護5は食べる、排泄するにも支援が必要です。今、ピンピンコロリは私のような救急医が引き戻しますので、あまり期待しないでください。

在宅医療は、意外といろんなことができます。見守り、モルヒネで痛みを和らげる、腹水をとる措置もできます。胃ろうにも対応しますし、嚥下が悪くなっている方には歯医者さんによる食べ物の支援の相談にもあります。お子さんの診療にも行きます。往診先はいろいろで、例えば泊まりや滞在もできる小規模多機能施設では、患者さんを中心に看護師、私、薬剤師、ケアマネージャーなど多職種で対応します。医療を持ち込むこともできますし、看取りも可能です。

開会のご挨拶



公益財団法人
杉浦記念財団

理事長

杉浦 昭子

私は、公益財団法人 杉浦記念財団の理事長と共に、スギホールディングスの相談役を務めております。かれこれ43年近く前になりますが、私と主人とで愛知県の街で小さな16坪の薬局を作ったところからスギ薬局はスタートし、今では兵庫から群馬まで全国で1200店舗を超えました。

最後の医療の選択が決まっていなくて、搬送先で救急医に胃ろうを作られたり、鼻からチューブを入られたり、思わぬ状況を招いてしまうので、医療だけにまかせることなく、自分はどう過ごしたいのかを考えておきましょう。

「はだかのいのち」を大事にするということ

ここに、ある方の書いた『はだかのいのち』という素晴らしい文章があるので紹介します。『心身の障害者は人間としての付加価値が何もないようにみえる。生きていくためには全面的に他の人の助けが必要である。認知症等になった方も同じ状況だと思うが、人間の付加価値として評価されるなら彼らは価値ゼロとみられる。しかしひっくり返ってみれば彼らは命そのものであり、彼らが認められないということとは、命が認められないことになる。重い障害を持つ人たちそのものが命そのものであり、彼らの付加価値のみで考えるなら彼らの存在は無である。私はありのままの価値観抜きで受け止めることの大事さを思うのである(中略)』。



私は、若さと老いとは、変化して役に立たない存在になっていくというより、命が裸になっていくということなのではないかと考えます。どんな状態であったとしても、介護するという行為は、非常に価値あることなのだと思えます。

これまで地域社会への貢献のためドラッグストアという事業を展開してまいりましたが、事業以外にも地域のお役に立つことができないかと考えたところ、当時高齢者問題が叫ばれていたことから、「長生きしていてよかった」と思える街づくりや体力づくりを含めて私たちがお手伝いできないか、ということでも杉浦記念財団を設立することといたしました。活動の軸となる健康増進セミナーでは、地域の中で著名な先生をお招きし、健康と長寿をテーマにした講演を中心として5年ほど続けております。最後までじっくり先生のお話を聞いて、今後の参考にしていただけたらと思えます。

関係性を大事に地域で幸せに生きよう

さて、皆さんはどう生きたいですか？スピリチュアルな視点から「3つの存在」で考えてみましょう。それは、「時間的存在」「自律的存在」「関係存在」です。「時間的存在」とは、今日生きているように明日も生きる、ということ。例えばがんになると時間的存在は崩れます。次に「自律的存在」ですが、明日することを決める力があることで、病気になるを選べることも失われます。「関係存在」は、あなたに支えられている私がいるということ。これだけは、なくなりません。たとえ死んでも、相手の心に残っていれば失われることなく、つながり続けるからです。時間的存在が崩れ、自律存在が崩れても、人とのつながりがあったらゆだねることができれば、一人暮らしでも快適に生きられます。反対に、関係性が薄く、設備やサービスがあるだけでは幸せには暮らせません。ACP(アドバンスドケアプランニング)という言葉がありますが、私は「人生会議」と名付けた、最後の過ごし方を意志決定し共有する場をつくることを積極的におすすめしています。お金や施設はあくまでも手段。自分が自分でどんな風に生きたいのかを明らかにして、全てを委ねられる関係性をできるだけ早く構築しておくことが大事です。これがあれば何もできなくなったりしても、地域で最後まで安心して生きられます。そのためにぜひ、自分がどこで、どのような最期を迎えたいかを、周囲の方と話し合っておいてください。

主催：公益財団法人 杉浦記念財団

後援：公益社団法人 兵庫県看護協会
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