尊厳死かごしま
第　32　号

発行　日本尊厳死協会　かごしま
事務局　〒892-0822　鹿児島市泉町1－15
「公益財団法人慈愛会　事務局」内
TEL 099-223-1131　FAX 099-223-2444
URL　http://www5f.biglobe.ne.jp/~osame/sonngen/index-s.html

平成27年度秋季公開講演会報告
「最期は自分で決められる」

講師：医療法人　天翔会　五反田内科クリニック院長　五反田　満幸先生

日本尊厳死協会かごしま　理事　**渡邉　理恵**

平成27年11月7日（土）かごしま市民福祉プラザにおいて日本尊厳死協会かごしまの平成27年度秋季公開講演会が開催されました。今回は長年地域医療に取り組む在宅支援診療所の五反田満幸先生が、多くの患者様の看取りの経験を通して考えることなどユーモアを交えながら人間愛にあふれるお話しをされました。その一部をご紹介致します。

＜満足度×余命＞

在宅の医療の目的は【生活の質 × 医療の質】、つまり【満足度 × 余命】と考える。命を伸ばすことだけではなく、病気や障害がありながら過ごす生活の質（満足感）にも十分目を向ける必要がある。その満足感は本人だけでなく、家族の満足感も含める。最近は根拠に基づいた医療 EBM からその人の生き方に基づいた医療 NBM の考え方も注目されている。

＜インフォームド・チョイス＞

最期まで自宅で過ごしたい人は 63.3%と言われるが、実現困難とされるのは 66.2%と厚労省の調査で示されている。自分の最期を自分で決められない現状がある。最期の場所が病院か施設か在宅かは選択肢の一つで病状や家族の状況に応じて柔軟に選択できることが大事である。そのために居宅介護支援事業所や訪問看護ステーション・調剤薬局・有料老人ホームなど多くの事業所と連携体制を整備する必要がある。連携は顔の見える関係で他事業所と仲良くなることが最重要である。

＜高齢者に対する経験則＞1部

1. よく食べる患者さんは元気・長生
2. 好きな時に好きな物を好きなだけ
3. 薬を減らしてよくなる患者さんが多い
4. 血圧は高い人が元気
5. 認知症は治そうとして無駄
（介護者の教育が必要）
6. 死ぬ前に貯金は下ろしておこう

これらは看取りの医療に実際に取り組まれ、本人と家族に向き合った医師だからこそ語れる現実的なもので、会場の皆様の共感の笑いを誘っていました。

終了後のアンケートでは、「五反田先生のお話は面白い中に何か安心が得られました。」「死が怖く無い気がしました」などの感想をいただきました。自分や家族の最期の迎え方を考える機会となり、また必ず訪れる「死」を受け入れていくヒントを下さったように思います。

― 雑　感 ―

日本尊厳死協会かごしま　副会長　上　原　充　世

桜の花がちらほらとほころび始め、春風が心地よい季節になって参りました。

月日の経つのは早いものでもう三月の末を迎えました。一月は行く、二月は逃げる、三月は去ると良く言ったものです。あっと言う間に新年度を迎えそうです。皆様方はいかがお過ごしでしょうか？

1月23日（土）～24日(日)は、私が主催する一泊二日の研修を姶良市で予定しておりました。23日（土）は、降雪の予報は出ておりましたが晴天で、比較的気温も高く寒くなかったので、ベランダの植物を室内に入れることなど思いつきもせず出かけました。土曜日は無事に研修を終え、温泉と美味しい食事に身も心もすっかり温まり、「生きてるって、素晴らしいなあ！」と心地よい気持に酔いしれていました。翌日目を覚ますと外は真っ白な銀世界、5年ぶりの大雪に見舞われ、「何と美しいこと！」と感嘆の声をあげ、外の景色に見入っておりました。ところが大変！　雪の降る中を何とか我が家に帰ってみると、ベランダの「ポトス、ブーゲンビリア、金のなる木」などは見るも無残な格好で大雪にやられておりました。自分だけが楽しい思いをして本当に可哀そうなことをしたと反省しきりでした。ところがひと月ほどすると「金のなる木」に新しい葉が数個出て参りました。他の植物はダメでしたが「金のなる木」だけは生命力が強いのでしょうか？少しずつ葉の数も増えてきています。厳しい状況の中から逞しく生きようとする姿に人間の生き方を重ね感慨深い思いがしております。人も生きておれば、嬉しいこと、悲しいこと、苦しいこと、辛いこと様々な事を体験します。それを自分のこととしてどう受け止めるか？　「どうして、自分だけこんな辛い思いをしなければいけないのか？」と思うか、「これは神様が自分に与えた試練だ。この課題を乗り越えるにはどうしたら良いか」と捉えるかにより、生き方が大きく変わってきます。厳しい現実を前向きに捉えられるか？　それは常日頃どんな考え方をしているか？　サポートしてくれる人がいるかにもよりますが、私は元来のんきな性格なので、最初は「これは大変だ

どうしよう」と思いますが、「なんとかなる。いろいろ考えてもしょうがない。前に進むにはどうしたら」と考えます。前に進むことを考えていくと何とかなるものです。誰かが助けてくれたり、事象を打開する方法が見つかるものです。私は、米沢藩の上杉鷹山の「なせばなる　なさねばならぬ何事も　ならぬは人のなさぬなりけり」この言葉が好きで座右の銘にしています。物事の捉え方、考え方で事象が変わっていきます。

さて、今私は鹿児島県看護協会で教育部担当として非常勤で働いていますが、最近の話題として2025年問題があります。団塊世代が75歳となる2025年は高齢患者が急増し医療費は現在の1.5倍、介護費が2.4倍なると言われています。この社会保障の難題解決に向け政府は、①入院医療の機能分化・強化と連携、②地域包括ケア体制の整備（在宅医療の充実、在宅介護の充実）の推進を打ち出しています。看護協会でもこの問題に対応すべく看護職・介護職者の教育に取り組んでいます。「認知症患者のケア」「訪問看護師研修会」「チーム医療に関する研修会」「診療報酬改定に関する研修」など在宅看護・訪問看護に関する研修なども行っています。看護や介護する側の教育も大切ですが、後期高齢者になる私たちが健康で自分らしい生活を送れること、健康寿命を延ばすことが大事です。それには、日々の生活のあり方、食事・適当な運動・心身の安寧など自分なりの気遣いが必要と思います。多少の体力の衰えや認知機能の低下は、加齢に伴う現象ですから当たり前のことと受けとめる。そして何でもよいですが、自分なりの趣味を楽しみ、少しは頭も体も使い笑うことで認知症予防にもなります。私は、世界の民踊（フォークダンス）を学生時代から続けています。日本に紹介されている踊りだけでも数千曲あります。皆で楽しめる簡単な踊り、その地域で生まれ育っていないと難しく踊れないものもあります。しかし、手をつなぎ、体を動かし、頭を使い、仲間と触れあうことで楽しい時間を過ごせます。昨年はフォークダンス仲間が50周年記念パーティを開催してくれました。本当に仲間の有難さ、大切さを痛感した次第でした。これからもありがとうの感謝の気持ちを忘れずおおらかな気持ちで日々を過ごしたいと思っております。最期の時までそこそこ楽しい人生だったなーと思えたら良いですね。

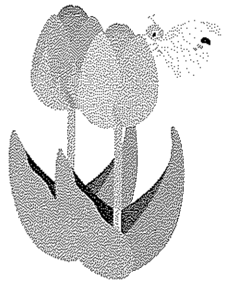
出前講座を開きましょう！

■出前講座とは

支部理事が講師となり、用意していただいた場所に出向いて「リビング・ウイルとは何か」等をやさしく説明する、1時間半ほどのミニ勉強会です。
疑問や質問にもお答えします。非会員だけでなく、会員の皆様も理解を深める良い機会となります。

■「出前先」はこんな場所

公民館や敬老会の催し、趣味の会、企業の勉強会など様々です。場所は問いませんが、会場費は負担していただきます。



■「出前先」をご紹介ください

昨年度は全国で計117回開かれ、5000人が参加しました。仲間を増やしたいですね。お問い合わせは支部まで。

― かごしまトピックス ―

鹿児島市初開催の「鹿児島マラソン 2016」が３月６日に開かれました。鹿児島市中心部から姶良市へフルマラソンと９キロのファンランに合計１万２千人余が参加し、錦江湾・雄大な桜島を背景にさつま路を疾走しました。

当日の気象予報は小雨予報があったが、程良いマラソン日和で、又沿道やイベント広場に１万６千人の応援があり、マラソン参加者の声には、他の大会に比べ「街中の応援が多かった」「おもてなし」を十分感じたとありました。次年以降も開催予定があり、春の「かごしまイベント」として定着させてほしいものです。

（事務局）

平成28年度 総会・公開講演会のご案内

参加費無料

と　き：平成28年5月7日（土）午後2時（開場1時30分）～午後4時

ところ：鹿児島市歴史資料センター黎明館 講堂

鹿児島市城山町 7-2（TEL　099-222-5100）
※車いすの方は正面玄関入口をご利用ください

演　題：『尊厳死と私』

講　師：日本尊厳死協会・ながさき顧問（前会長）釘宮　敏定 先生

講師プロフィール

釘宮　敏定（くぎみや・としやす）

長崎大学名誉教授、日本尊厳死協会・ながさき顧問（前会長）。
九州大学医学部卒業。平成元年長崎大学医学部教授就任（心臓血管外科）。
平成10年に退官後は長崎市医師会理事、日本尊厳死協会ながさき会長等を歴任、
またNBCラジオでは「釘宮先生の健康講座」を平成18年より現在に到るまで
担当する等地域医療に尽力される。
救急科専門医、心臓血管外科名誉専門医、日本外科学会指導医。医学博士。

★　会員の声、読者の声への投稿をお待ちいたしております。