エピソード 02：ケアマネジャーの経験から

02 「その人らしく生き、そして逝く」～そのとき地域とは～

私がケアマネジャーとして支援にかかわらせていただいた 76 歳の女性(Ｋさん)は、肺がん末期の状態でした。お一人暮らしで、隣近所には長男家族と、長女が暮らされています。

Ｋさんは人一倍働き者で、子育てをしながら工場に勤められ、畑で野菜作りをし、孫ができてからは、忙しい長男夫婦の手助けと家事や孫の世話をし、孫からも慕われていました。また、若い頃から病院が嫌いで「亡くなるときは、絶対、病院では嫌や」という強い思いをお持ちの方でした。

病院の医師からは、余命は数か月と伝えられていました。Ｋさんが在宅看取りを希望され、ご家族がそれを受け入れられ、在宅医と訪問看護師、各種介護サービス事業所のチームがサポートし在宅療養生活が始まりました。

Ｋさんは、少しずつ食べ物や飲み物が摂りにくくなってきます。見舞いに来る親戚の方や、ご近所の方からは、その様子を見て「こんな状態で、家で介護してたらあかん。病院に入院させてもらい、胃ろうや点滴をしてもらわなあかん。このままやったら死なせてしまう」という言葉を家族に発せられます。この言葉は家族を動揺させてしまいます。ご家族から「どうしたらよいのか・・・・」と、私たち支援チームに相談をいただきました。私たちは「本人が何を望まれているか。その望みをかなえたいですね」とアドバイスさせていただき、Ｋさんの在宅での生活が継続できました。

そしてＫさんは、家族に囲まれ、三人の孫からの「おばあちゃん、ありがとう」という声を聴きながら、自宅で最期を迎えられました。

Ｋさんの支援の経験から・・・

私はこの経験から、本人・家族だけでなく地域を含めた在宅看取りの理解を深めることがどれほど重要かを実感しました。現在、多くの市民が抱く「死ぬときは病院」という固定観念から、今後は、本人と家族の状況や希望に添って、病院、施設、自宅など「人生の最期を迎える場所」は多様化していくと思います。そして、自宅で住み慣れた家で家族に見守られ、あるいはご友人とか専門職に見守られながら迎える最期という形もあると思います。

大切なことは「本人が死を平穏に迎えられるよう、家族も地域も、そして医療や専門職もみんなで支えていこうという意識と環境づくり」です。私は、これからもケアマネジャーとして、自分の役目を精一杯努めたいと思います。

出典「生き方は自分で決める、そして逝き方も（晃洋書房）」佐藤卓利・堀田力・藤本武司・森本清美 著

※なお、この冊子のタイトルについても著者佐藤卓利氏の協力により引用させていただきました。

みんなで最期を考える

あなたの気持ちを整理し、周囲に伝えていますか？

ほとんどの方が病院で亡くなる昨今では、自宅で医療を受けること、また自宅で最期を迎えることは、多くの方にとってなじみが少ないことかもしれません。

しかし、自分が最期に何を望んでいるのか、どんな人生を送りたいのかを日頃から考え、いろいろな人と話しておくことはとても大切です。対話を通してあなたの意思を共有することで、もしもの時にあなたとあなたの大切な人を支えます。

時間が経つにつれ、考えが変わることはごく自然なことですので、家族をはじめ信頼できる人、またかかりつけ医や支援者と話し合いながら、何度でも確認しましょう。

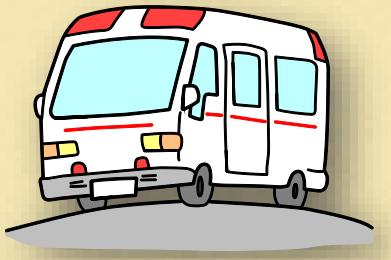
救急車を呼ぶということ

本人が望み、家族も自宅で最期を迎える決心をしていても、身内の死を間近にすると、あわてて救急車を呼んでしまうことがあります。時には、見舞いに来られた隣人や知人が心配され、病院に連れて行くように言われることもあるでしょう。

しかし救急車を呼ぶということは、医療機関で救命措置を受けると意志表示をすることと同じです。救急車で搬送されれば、受け入れた医療機関では可能な限りの救命措置が行われます。

それは本当に本人が望むことでしょうか。

容態がどのように変化していくのか。予め在宅主治医から聞いておくことも大切です。



03 すき焼き～自分らしい最期、そして家族とのつながり～

在宅療養が２年経とうとしていたある日。A さんのそばには、ご主人、息子さんご夫婦、娘さんご夫婦、お孫さん 3 人が集まられていました。かかりつけの先生が訪問され「最期」が近いことを伝えられると、「わかりました、いよいよなんですね。」と静かに受け止められたご様子でした。

２年前、「家が一番ほっとするの」と話していたおばあちゃんを「できる限り家で看取りたい」と言ったご主人。「おばあちゃんは一生懸命より普通が好きやろ。無理せんと、みんなができることを手伝おうよ」と話されたのはお孫さんだそうです。それから、ご家族と支援者で丁寧に話し合い、 A さんの療養生活がスタートしました。

かかりつけの先生は２週間に１度、診察のために訪問してくださいます。急を要するときの連絡の取り方も決めておきました。訪問看護師である私は、A さんの体調に合わせてケアを行いました。気丈なご主人ですが、時折涙ぐまれることもあったので、別のお部屋でお話をゆっくり伺うことも心がけました。介護福祉士さんには、体を拭いてもらったり、体調が良い時は大好きだった入浴を介助してもらうこともありました。ほっこりとした表情で休まれる A さんの姿はご家族の励みなっていたように感じます。痛みの訴えが増えた時は、薬剤師さんに訪問していただいて、お薬の種類を先生と調整してもらいました。多くの専門職が入りますので、チームとしてまとめてくださっていたのがケアマネジャーさんでした。

最期の日は、おばあちゃんが好きだったすき焼きをご家族で食べられたそうです。ご主人が、「おい、すき焼きのいい匂いやったなぁ」と声をかけられた時、息が小さくなっていることに気づかれました。「みんな来てくれるか…」ご家族は慌てることなく集まられ、一報を受けた私もかけつけました。お孫さんは「おばあちゃん、いい顔しているねっ」と覗き込み、顔をやさしく触っています。その後、ご家族が見守られる中、穏やかな表情で亡くなられました。

１か月後、ご主人がご自身の定期受診に来られました。「その後お気持ちはいかがですか？」と先生がお尋ねされると「やっぱり寂しく感じますが、妻の最期を家族みんなで迎えられて、幸せだったなあと思います。先生、次は私のことをよろしくお願いします」と話されていました。「暖かい看取りを経験させていただきありがとう」私はそっと心の中で声をかけました。

看取りにあたって

亡くなる前の兆し

- 食事や水分を摂るとむせる事が多くなり、口から摂取することが難しくなってきます。
- おしっこの量が減り濃くなってきます。
- つじつまの合わない言動が、見られる事があります。
  ☆ご本人が安心出来るような声をかけてあげて下さい。
- だんだんと眠っている時間が長くなってきます。
  ☆夢と現実を行ったりきたりするような状態になります。

亡くなる直前の兆し

- 声をかけても目を覚ます事が少なくなります。
  ☆声は最後まで聞こえていると言われています。
  御本人の傍で声をかけてあげてください。

- 呼吸のリズムが不規則になったり、浅くなったり、途絶えたりします。
  ☆肩やあごを使って口をパクパクしたり、
  ゴロゴロと音をさせたりします。
  苦しそうに見えますが痛みは伴わず、
  本人はあまり苦しくはありません

- 手足が冷たくなってきます。

容体が急変したとき

困ったときや容態が急変したときなど、どのような状態になれば、誰に連絡をするのか、あらかじめ在宅医療に関わるスタッフと決めておくと安心です。また、緊急時の連絡先を、家族が見て分かる場所に貼っておくとよいでしょう。

より詳しく知りたい、考えてみたい人へ

在宅医療と介護制度についてより詳しく知りたい

本書は在宅療養生活で利用できる制度等について詳しく説明しています

・在宅医療について
・受けられるサービス
・困ったときは
・いざというときのために　　〔全 32 頁〕

東京法規出版
市役所長寿いきがい課で無料配布しています

本書は介護保険制度について詳しく説明しています

・介護保険制度
・サービスの利用に向けて
・介護保険・介護予防等のサービスについて
・地域包括支援センターについて
・介護予防でいきいきと　など〔全 57 頁〕

編集/発行：草津市　東京法規出版
市役所長寿いきがい課・介護保険課等の窓口で無料配布しています

相談窓口

高齢者に関するご相談等は、担当学区の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

○高穂地域包括支援センター
山寺町 837 番地（特別養護老人ホーム菖蒲の郷内）
TEL 561－8143　FAX 561－9524
担当学区：志津・志津南・矢倉

○草津地域包括支援センター
草津三丁目 9-14
TEL 561－8144　FAX 561－9525
担当学区：草津・大路・渋川

○老上地域包括支援センター
矢橋町 885 番地 1（老上デイサービスセンターきはん内）
TEL 561－8145　FAX 561－9526
担当学区：老上・老上西

○玉川地域包括支援センター
笠山一丁目1番46号（南笠デイサービスセンターあさひ内）
TEL 561－8146　FAX 561－9527
担当学区：玉川・南笠東

○松原地域包括支援センター
上笠一丁目 9 番 11 号（上笠デイサービスセンター湯楽里内）
TEL 561－8147　FAX 561－9528
担当学区：山田・笠縫

○新堂地域包括支援センター
志那中町25番地（北部デイサービスセンター常輝の里内）
TEL 568－4148　FAX 568－3529
担当学区：笠縫東・常盤

メモ

おわりに

人生の最期には、ご自身だけでなく、家族をはじめ本人と深く関わりがある一人ひとりにも、様々な思いがあるでしょう。心身の状態に応じても意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。ただし、このような取組みは個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない人への十分な配慮も必要です。

また、身近なところで「かかりつけ医」を持つことが大切です。元気なうちから、身近な「かかりつけ医」と、ご自身の体調のこと等の相談を通して、良い関係を築いてください。そして、信頼できる多職種にご自身の素直な気持ちをお聞かせください。私たちは、あなたができる限り人生の最期まで、自分らしく過ごされることを心から願っています。

企画：草津市多職種連携推進会議　（順不同）

橋本　賢治	医　師	橋本内科医院
鈴木　孝世	医　師	社会医療法人 誠光会 草津総合病院
堀　泰祐	医　師	社会医療法人 誠光会 草津総合病院
小熊　哲也	医　師	おぐまファミリークリニック
遠藤　郁	医　師	くろづ外科医院
下郷　司	医　師	眞下草津医院
高橋　桂二	歯科医師	草津たかはし歯科医院
長谷川　秀男	歯科医師	しもがさベリー歯科クリニック
山岡　康弘	薬剤師	うさぎ調剤薬局　南草津店
岩川　裕美	管理栄養士	滋賀県栄養士会
酒井　純江	管理栄養士	滋賀県栄養士会
吉村　明浩	社会福祉士	社会医療法人 誠光会 草津総合病院
田中　紀子	看護師	社会医療法人 誠光会 草津総合病院
谷口　智恵己	看護師	よつば訪問看護ステーション
新村　真喜子	看護師	草津市訪問看護ステーション
西山　翔太	理学療法士	リハステーション草津
治村　卓也	介護福祉士	アサヒサンクリーン株式会社
森本　清美	主任介護支援専門員	指定居宅介護支援事業所 きらら
南　美奈子	主任介護支援専門員	草津市上笠居宅介護支援事業所
今井　龍子	主任介護支援専門員	指定居宅介護支援事業所 ふれあい
北村　眞弓	主任介護支援専門員	アサヒサンクリーン ケアプランセンター滋賀
関口　志保理	介護支援専門員	草津市老上在宅介護支援センター きはん
井上　直美	主任介護支援専門員	高穂地域包括支援センター
海部　久美	主任介護支援専門員	草津地域包括支援センター
小山　大介	主任介護支援専門員	老上地域包括支援センター
嶋村　謙太	社会福祉士	玉川地域包括支援センター
西村　一也	主任介護支援専門員	玉川地域包括支援センター
濱崎　克子	主任介護支援専門員	松原地域包括支援センター
田中　八重子	主任介護支援専門員	新堂地域包括支援センター
山根　恵理子	看護師	草津栗東医師会（草津市医療・介護連携支援窓口）

令和元年７月作成・発行
草津栗東医師会
草津市多職種連携推進会議

発行元　草津市役所　長寿いきがい課
〒525-8588　滋賀県草津市草津３丁目13－30
Tel：077－561－2372　Fax：077－561－2480