

上手に老い、最期まで自分らしく生きる

必ず最期のときはくる。望む最期を迎えるための準備とは一。

町では、介護予防事業ほかほか教室の講座の一つとして、医師による健康講座を開いています。10月28日には、下黒坂ふれあい会館で、「どう決める?～患者として、家族として悩むなかで～」と題し、鳥取大学医学部地域医療学講座医師の井上和興さんが講演を行いました。井上さんは、患者と家族の立場と医師を含めた医療関係者の立場から、「最期に対する意思決定」について話しました。



▲参加者へ思いを伝える井上さん

「望ましい最期」は人それぞれ

患者が考える望ましい最期は、苦痛が緩和されている、意思決定が明確である、死に対する心構えができていて、人生を完成させることができる、他人の役に立つ、人としての尊厳を保つこととし、自身が緩和ケア病棟で勤務した経験から、排せつの世話をしてもらうことは抵抗があり、尊厳について大きくかわつてくると井上さん。

また、望ましい最期は人それぞれで、心残りが無い人もいれば、できる限りの治療が受けたいと思つてい

る人もいます。さらに大切なことが伝えられることも望むことであるとし、大切なことが伝えられていないことがあると参加者に訴えました。

本人は、できるだけ家族の世話になることは迷惑をかけることだから避けたいと、家族は、本人にできるだけのことをしてあげなければいけないと思つている。

一緒に暮らしている家族は日々本人の老いていく経過から、必要以上を望まないが、離れて暮らす親族は、できる限りのことをすることが本人にとって良いことだと主張する傾向がある。「本人や家族、親族、そして医療者は意見が異なる場合がある。互いを受け入れることで、素敵な意思決定になるのでは」と、日ごろから話を重ねることを勧めました。

「伝えたいこと」を伝えるために

自分がどのような最期

を迎えたいのか、大事にしてほしいことは何か、残される家族が本人に代わって判断するために伝えておくことは大切と井上さん。その手段として、今はエンディングノートがあると、「もしものときのおんしん手帳（鳥取県西部医師会作成）」を紹介しました。

あんしん手帳とは、介護や医療についての希望やお金のこと、大切な人へ伝えたいこと、緊急連絡先などのほか、死期が迫った時の延命治療の希望を記入するページがあり、自分らしい生き方や望む療養を元気なうちからあらかじめ書き記しておくものです。

参加者は、「ここに来るまで何も考えていなかったが、いかに安らかに最期を迎えるために準備をするか、必要なものかと思つた」「自分が健康であることが大事だと励まされる手帳だ」とあんしん手帳を眺めていました。

井上さんは「今、書き記した考えはいつでも変わっていい。どうしたら良い一生になるか考えるきっかけにしてください」とほほ笑みました。

「もしものときのおんしん手帳」を使って話をしてみませんか

介護予防事業ほかほか教室では地域に出かけ、筋力向上のための体操や健康講座などを開いています。健康講座ではあんしん手帳を配り、参加者の皆さんと想いを語り合ったりします。ぜひ地域でほかほか教室を開いてみましょう。

また、あんしん手帳は町地域包括支援センターでも配布していますので、お気軽にお問い合わせください。



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

「がん」と聞くと多くの方はもうダメだというイメージが強いと思います。事実、最近でも千代の富士が膵がん、川島なお美、斉藤仁、平尾誠一が胆管がん、今井雅之が大腸がんなど屈強なアスリートさえ、やせ細った姿を最後に亡くなっています。このような報道を見るとがんはやっぱり治らないという印象を与えてしまいます。しかし、本当にそうでしょうか？実はもっと多くの有名人ががんにかかっていますが、治っている人も多いのです。

日本人の三大死因はがん、心臓病、脳血管疾患です。しかも、がんは二、三位を大きく引き離しての第一位です。したがって、がんが重大な病気であることは間違いありません。それではもう少し詳しく見てみましょう。部位別のがんの死亡数が多いのは男性では肺、胃、大腸、女性では大腸、肺、胃の順です。しかし、罹患数（かかった人の数）を見ると、男性で前立腺、胃、肺、女性で乳房、大腸、肺です。つまり、かかった人数と死亡した数はがんによって大きく異なります。前立腺がんは年に9万8千人がかかっていますが、死亡数は1万2千人と8分の1です。乳がんも8万9千人が罹患し、死亡は1万4千人と6分の1となっています。一方、膵臓がんは男女合わせて3万9千人が罹患し、そのほとんどの3万3千人が死亡しています。この違いは何によって起こるのでしょうか？それは早期に発見できる方法があり、かかっても早期治療で治癒が可能ながんと早期発見が困難ながんがあるということです。早期発見ができるがんには、胃、大腸、肝臓、前立腺、乳房、子宮頸がんがあります。また、発症を予防できるがんとして、胃、肝臓、子宮頸がんがあります。早期発見すれば治るがんで死ぬのはもったいないことです。

今回はそれぞれのがんについて予防と早期発見の方法についてお話しします。



コミュニティ助成事業を活用
深まる地域のきずな



▲つきたての杵つきもちを使ったぜんざいが振る舞われたほか、野菜の即売なども行われる

※コミュニティ助成事業は、一般財団法人 自治総合センターが、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることで、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を図るために、宝くじの収入を財源として助成を行っています。

11月13日、舟場コミュニティセンターで、舟場産業文化祭が開かれ、多くの人でにぎわいました。

また、今回は、昔の舟場の様子などを収めた写真をプロジェクターで映し出す催しもあり、昔話で盛り上がりました。

同文化祭で使用したプロジェクターやスクリーン、テントのほか、パソコンや除雪機などは、舟場自治会がコミュニティ助成事業を活用し購入したものです。

平成28年度金婚式
おしどり夫婦8組に
記念品贈呈

今年、結婚50周年を迎えられた町内の夫婦に、11月25日、金婚の記念品を贈呈しました。今年の該当者は次の皆さんです。（五十音順・敬称略）



- 生田哲也・百枝（三土）、生田良和・恵美子（下菅）、
- 稲田匡宏・武子（根雨）、尾平石根・千登里（福長）、
- 田口萬壽男・英子（野田）、長尾武久・仁子（根雨）、
- 長谷川猶幸・房子（舟場）、若林招雅・良枝（金持）