リレートーク集

さいごまで自分らしく

医療・介護・福祉の立場から

Vol.3

その1

施設で過ごす最期

総合施設長 松下智子（まつした ともこ）さん

社会福祉法人京都南山城会
特別養護老人ホーム
山城ぬくもりの里

松下さん 最期までご利用者の尊厳を大切に、そして、ご家族に悔いが残らないようにケアを心がけています

晃瓶さん ご本人の思いを大事にされているということですね

晃瓶●「特別養護老人ホーム」ってどういうところなんですか?

松下●よく「特養」といったりしますが、介護保険上40才以上の方で、多くは65才以上の方になりますが、脳梗塞やパーキンソン病、認知症などの病気、または年を取ることでご飯を食べたり、トイレに行ったりなどの日常生活全般に手助けが必要となった方々が入所され生活されています。

晃瓶●具体的にはどんな施設ですか?

松下●介護を受けながら生活する施設で、介護福祉士、社会福祉士、看護師、管理栄養士、介護支援専門員など様々な専門職が働いています。
ご利用者が「望む暮らし」を実現できるよう、各専門職がチームとなって、ご利用者の暮らしを支えています。
お一人おひとり、できることとできないことが違いますので、ご本人に合った介護ケアを受けることができる生活の場所と考えていただければよいです。

晃瓶●「望む暮らし」って大事ですよね。
病院ではなく、特養で最期を迎えられる方は多いのでしょうか?

松下● ご本人とご家族が望めば、最期まで過ごしていただくことは可能です。近年はこれまで生活してきた施設で最期を望まれることが多くなっています。

晃瓶● 「施設での看取り」はどのようなものですか?

松下● 看取りはあくまでも日々の生活の延長線上のものです。
これからどのように暮らしたいか、やりたいことや楽しいことに目を向け、その先にある、自分の人生の終わりの時をどう過ごしたいかを、入所時にお聞きするようにしています。

晃瓶● ご本人の思いを大事にされているということですね。
今までの看取りで何か一つ例はありますか。

松下● 最期まで食べる喜びを味わっていただいた方、Mさんの事例を紹介します。
とにかく食べることが大好きな方で、体調を崩し入院されましたが、最期は長年住み慣れた施設で過ごさせてやりたいとご家族の希望があり、施設に戻って来られました。
施設の医師からご家族に看取りの状態であることを説明し、その後に、食べることが何よりも好きなMさんに最期まで口から食べていただけるよう、どのようにするかを話し合いました。ご家族も「本人が希望し、口をあけて吸い込む力があるうちは食べさせてほしい」と強い思いを話されました。スタッフも同じ思いで、一口でいいから食べていただこうと思いが一致しました。
大好きだったおはぎを食べていただこうと、ミキサー粥ゼリーに餡を緩くしたものをかけ、おはぎ風にしました。これだけは亡くなる前日まで食べていただくことができました。そして、亡くなられた日は三時のおやつにアイスクリームを5口ほどめしあがり、その一時間後にご家族やスタッフに見守られながら、静かに息をひきとられました。

晃瓶● 食べることが本当にお好きだったんですね。
事前にきちんとお話しして、チームワークで看取りをされたんですね。
看取りのケアで、心がけておられることはありますか?

松下● 最期までご利用者の尊厳を大切に、そして、

ご家族に悔いが残らないように、ケアを心がけています。
病気発症後、病院や施設で過ごしてこられ、一度も家に帰っていない方も多くおられます。ご本人とお話しする中で、「家が気になるので、一度家に帰りたい」という声を耳にすることがありますが、ご本人の状態やご家族の都合、家の状況、また施設の状況などからなかなか実現が難しい場合が多いです。
ここでKさんのエピソードを紹介します。もうあまり長くないとなったとき、ご本人から「家に一度帰りたい」という希望があり、実現に向け、動きました。医師に許可をもらい、看護師、介護スタッフ、リハビリ職員同行で、2時間ほどでしたが一時帰宅できました。その日は家に帰ると、子供さん家族、お孫さん、ご近所さんなど多くの方が、家で出迎えてくれました。車椅子で家に上がり、まず仏壇にお参りし、いつもおられた縁側でゆっくりとされていました。
家長として、仏壇のことが気になっておられたようです。また家では家長の顔になられていたと聞きました。そして、ご家族と楽しい時間を過ごされて施設に戻ってこられ、その8日後に亡くなられました。

晃瓶● 願いを叶えられたということですね。
松下さん、最後に何か一言ございますか。

松下● 高齢期にさしかかったお一人おひとりの方が、ご自身の最期の迎え方について、ある程度考えておかれることが、自分らしく生きるために必要だと思います。そして、できればご家族に伝えておくことが、見守るご家族の安心につながると思います。

晃瓶● 自分が納得した最期を迎えるためには、そういったことは大事ですよね。

その2

在宅医療を支える訪問薬剤師

管理薬剤師 金山美沙（かなやまみさ）さん

一般社団法人
京都府薬剤師会

金山さん 「今までありがとう」と言っていただけると、少しでもお力になれてよかった、本当にこの仕事をやっていてよかったと感じます

晃瓶さん 頼りにされていたんですね

晃瓶●「訪問薬剤師」は初めて聞きました。どんなお仕事ですか?

金山●薬剤師は調剤薬局などで勤務し、処方箋を受け付け、調剤を行い、患者さんに薬をお渡ししています。
訪問薬剤師はそのような業務を行いながら、患者さんの自宅や施設を訪問して薬の説明、体調の管理を行います。

晃瓶●訪問時にどんなことをされているのですか。

金山●服用できているか、残薬はないか、効果は発揮できているか、副作用はないか、保管場所は適切であるかなどを確認します。
残薬が多ければ、原因を探り服用できるよう提案も行います。
例えば、薬の服用時点を減らして無理なく服用できるように提案したり、一包化と言って1回に飲む薬を1つのパックにまとめる方法もあります。
がん末期の方では、輸液を使用されたり、医療用麻薬のポンプ製剤を使用されることもあるので、点滴のルートや注射針、ガーゼ等衛生材料の供給も行っています。

晃瓶● 実際、訪問薬剤師として活動されて印象深かったことはありますか?

金山● 私が訪問薬剤師を始めて最初の頃に担当した患者さんのお話です。
末期がんの80代の女性Aさんは、ご主人をがんで亡くされ、お一人暮らしでした。
娘さんが仕事帰りに毎日様子を見に行っておられました。
薬局で薬をお渡ししていましたが、薬を飲んだのか飲んでいないのかわからず、本当の痛みの程度も診断できないということもあって、薬剤師の在宅訪問が開始となりました。

晃瓶● 訪問されていかがでしたか?

金山● 当初は戸惑ってはおられましたが、少しずつ心を開いて頂きました。
お友達のお話、娘さんとお食事に行ったお話などをしながら服薬状況を聞くことができ、4回目の訪問でやっと薬を見せていただくことができました。
ほぼ毎日誰かが見守りに自宅を訪問するという形を取り、訪問時に薬を服用してもらい、訪問看護師と情報の共有も密に取りました。
薬の服薬状況が改善したところで、その時の服用量では痛みが取れていないことがわかり、薬が増量になりました。そのため、意識がもうろうとしたり記憶がなくなったりすることがあり、一緒に外出されていた娘さんが困られたことがありました。その際はこんな状態だけどどうしたらよいのかと薬局へ電話をかけてこられ、薬剤師で判断できない場合は、薬局から医師へ判断を仰ぎ、娘さんへ伝達するということをしました。
最終的には娘さん一人では介護ができない状態になったため、入院され、その後お亡くなりになりました。
入院された時は、わざわざ車椅子で薬局まで会いに来てくださいました。

晃瓶● いったん心を開かれると、頼りにされていたんですね。

金山● 薬の管理は人それぞれであり、こちら側の意思を押し付けないこと、薬だけではなくて他の楽しい話もしながら患者さんとの信頼関係を築くこと、患者さん目線に立って共感することが大事だと感じました。
また、患者さんとご家族の心に寄り添うということも大切にしています。

晃瓶●病気で体力も落ちていたり、心も気弱になってるかもしれませんから、いろんな部分で頼りにしたいなと思うところがあるかもしれません。
訪問でがん患者さんもいらっしゃると思いますが、痛みもあると思います。心がけておられることはございますか。

金山●がん患者さんでは、痛みを取り除くため医療用麻薬を使用することがあります。
初めて使用する際、医師から十分な説明を受けていてもいざ薬を目の前にすると気持ちが動くことがあります。
医療用麻薬は麻薬という言葉が含まれるため、イメージが良くないかもしれません。しかしながら、医療用麻薬はがんの痛みをとるために使用される法的に認められた薬です。死期が早まるのではないか、中毒になるのではないか、など間違ったイメージを持った方もおられますので、正しい知識を持ってもらい安心して使っていただくように心がけています。

晃瓶●心を開いたらそういう話もできますね。
実際、訪問薬剤師をしていて感じることはございますか。

金山●医療用麻薬で使用しなかったものについては、必ず薬局や病院に返却することになっています。返却の際にご家族から最期はどういう状況だったのかをお聞きし、苦痛なく亡くなられたことを聞くと、よかったな、と思います。そして「今までありがとう」と言っていただけると、少しでもお力になれてよかった、本当にこの仕事をやっていてよかったと感じます。
今後、ますます在宅医療が進み、自宅での看取りも増えてきます。自宅での看取りは、家族や他の職種との連携が重要です。薬剤師は最期の最期に立ち会うことはありませんが、自宅で過ごしやすい環境を作れるようサポートしていきたいと思っています。

その3

病院から住み慣れた地域へ ～医療ソーシャルワーカーの視点から

理事 新保一葉（しんぽかずは）さん
京都医療
ソーシャルワーカー協会

新保さん 「おっかあがおるでなぁ」という言葉は、患者さんからご家族へ、そして、私自身へのプレゼントだったと思います

晃瓶さん 穏やかな優しい顔で最期を迎えられたのだと思います

晃瓶●「医療ソーシャルワーカー」とは、どんなお仕事ですか。

新保●病院の相談室や地域連携室などで働く社会福祉の専門職です。患者さん本人やご家族らへの相談業務などにあたっています。

例えば、病気を発症したり、障害が残ったりすると、今までの通りにはいかないことがあります。人としての尊厳を大切にしながら、制度が活用出来るようにお手伝いしたり、心理的なサポートなどを行うことで、病を抱えながらも社会復帰が出来るように関わっています。

晃瓶●具体的にどのようなことをされているんですか?

新保●退院される時に、生活の再編成を一緒に考えたり、今まで課題となっていた家族関係や経済的問題の改善に向けて一緒に取り組んだりします。また、病に端を発した困り事について相談にのったりします。大切にしているのはご本人が本来持っている強みを生かし、困難な状況をご自身が乗り越えていけるように働きかける事ですね。

晃瓶●印象深かったエピソードなどあれば教えてください。

新保●胃がんの60歳代のAさんは化学療法を受けておられました。いつも奥さんが一緒でした。寡黙な方で、質問しても奥さんの方が先に答え、それをニコニコ聞いておられる方でした。
体調が整わない時、主治医は度々入院を勧めていましたが、Aさんは嫌がられ、入院しても早く帰りたいと、結局、自宅に帰られていました。

晃瓶●たしかに環境が違う所に行くのは不安です。Aさんは自宅が良かったんでしょうね。

新保●そうなんです。その後も、やはり入院を拒むAさんに、私は「病院と家とでは何が違いますか?」と尋ねてみたんです。

晃瓶●どうおっしゃっておられましたか。

新保●ちょっと照れくさそうに「そりゃあ、おっかあがおるでなぁ」とおっしゃったんですよね。おっかあとは奥さんのことです。何十年もの夫婦生活の中で、奥さんがそんな言葉を聞くのは初めてだったそうです。奥さんは「そう言われると頑張らんとあかんねぇ」と少し照れくさそうに答えていらっしゃいました。

晃瓶●その後はどうなったのですか?

新保●それからまもなく、急に反応がなくなり、食事もとれなくなりました。ご家族の希望もあって、主治医は入院を決めました。
私はいてもたってもいられず自宅を訪ね、先ほどの「病院と家との違い」のお話をしました。
昏睡状態のAさんを前に、自宅でのご飯のにおい、テレビのナイターの声、何も変わらない日々が貴重なことであること、Aさんはその日常にただ居たいのではないかと思うこと、あの時の「おっかあがおるでなぁ」の言葉を思い出すこと、いつも通りおっかあのそばにいたいのではないかと思うことなどを伝えました。
私の言葉を奥さんはずっと聞いておられ、特別なことではないのならやってみると、自宅で看取る決意をして下さいました。

晃瓶●最期はどうだったんですか?

新保● 娘さん、息子さん、奥さんの3人に付き添われ、約一週間後に自宅で息を引き取られました。その瞬間は本当におごそかで、何とも言えない深い悲しみと、でも最期まで家族で寄り添った時間の確かさから来る、力強い死への肯定感が伝わってきました。

晃瓶● そういった経験を通して、感じられたことはありますか?

新保● 「おっかあがおるでなぁ」という言葉は、Aさんからご家族へ、そして、私自身へのプレゼントだったと思います。その言葉に導かれ、最期を支えられました。

Aさんと出会って、患者さんが託したいと思う言葉をキャッチすること、そしてその言葉の背後にある思いを確かに関係者につなぐこと、刻々と変化する患者さんに関わり続けることが、私たちの役割だと思いました。

私の中には今まで出会ったたくさんの患者さんの苦しみ、生きていく希望、困難、生きることへの問いが詰まっています。患者さんの発する言葉から、どれほどその人らしさを感じられるか、どれほど大切なことに気づかされるか、どれほどその思いを引き出せるか、今しか言っていただけない言葉やご家族だけでは生み出せない言葉を捉えられるかなど、その人にまっすぐに向き合い、徹底的にその人らしさを尊重する関わりを続けていきたいと思っています。

晃瓶● たぶん、Aさんは、奥さんが後ろで動いている気配とかが一番落ち着くんでしょうね。だから穏やかな優しい顔で最期を迎えられたのだと思います。

新保さん、最後に一言ございますか?

新保● 人は人に支えられ、人を支え生きていく、そのような命の営みの力強さを感じています。患者さんから頂く力強さを、関わったチームの財産とし、患者さんへの支援の力としていく、そのような人から人への確かな命のつながりを、地域でもっと広げていければと考えています。

その4

孤立防止に向けた地域での取組

会長 本郷俊明（ほんごう としあき）さん

京都府民生児童委員協議会

本郷さん 地域の皆さん、関係団体の皆さんと協力して見守っていくということがこれからも大事なことだと思います

晃瓶さん 民生委員の方がいて班長さんがいて、つながってというのができていると安心です

晃瓶● 民生委員は、どういう役割を果たされているんでしょうか。

本郷● 民生委員とは、地域の様々な問題を抱える方から相談を受けたり、見守り活動を行い、必要に応じて行政の窓口へとつなぐ、いわば「地域と行政機関の橋渡し」役です。立場としては、厚生労働大臣の委嘱を受けて、特別職の地方公務員という身分になります。基本的に各地域にいらっしゃいます。
また、民生委員は児童委員も兼ねているので、子どもたちの見守りなども行っています。

晃瓶● 高齢者の方の見守りも民生委員の皆さんはされているということで、具体的にどのようなことをされているんですか?

本郷● たとえば一人暮らしのお年寄りや、孤立してしまっている子育て家庭を訪問して、安否確認だとか日常生活の困りごとの相談にのっています。
その他にも、地域の課題について行政機関などと定期的に打ち合わせするなどのいろいろな活動をしています。

晃瓶● 一人暮らしの高齢者が増えていくと言わ

れています。亡くなっていく方が多くなって、一人で寂しく亡くなってはる、そうならんために民生委員の方ががんばっていらっしゃるということですね。そもそも、どういうことがきっかけで民生委員を始められたのですか。

本郷● 私が民生委員を始めた約15年前でも、一人暮らしの高齢者が増えていくことが見えていました。何か見守りや支援のお手伝いができればと思ったのが、民生委員を始めたきっかけです。

実際、一人暮らしの高齢者が増え、見守りの件数が増えています。特に一人暮らしの高齢者で認知症の方からの、金銭管理の相談も増えています。私たち民生委員は、地域包括支援センターや社会福祉協議会につないだりしておりますので、何かありましたら民生委員に相談していただきたいと思います。

その他、訪問した時に、地域で開かれているサロンや老人会のイベント、そういうところにお誘いしています。

晃瓶● 一人暮らしだから誰とも相談しないまま、一人でじっとしているんじゃなくて、そういうところに出て行く、最初の第一歩踏み出していただいたら、後は民生委員の皆さんが、間をつないでいただいたりできるということですね。

本郷● 孤立防止に向けては、地域の活性化が重要だと思います。民生委員だけで孤立を防止するというのはなかなか難しいです。地域の社会資源、自治会、老人会、民生委員、子ども会、福祉委員、学校等、横のつながりを利用して見守りをしていかないとできないと思います。

例えば、私の住んでいる地域では、世帯数が約800の自治会で、役員が15名います。その中で民生委員が4名、防犯推進員が4名います。その他に、地域を把握している班長が約40名いて、孤立の事案などがあれば役員に報告してもらっています。自治会には部会が3つあってイベントもたくさんやっており、参加も非常に多いん

ですね。そういうところに出てきていただけるということは見守りができるということです。こういうことは地域力を高めることにもなると思います。

晃瓶●がんばってやっていただけると安心します。いい土地、いい場所、一人じゃないなと。これは大きいですね。
こういうお仕事をされていて、やりがいを感じられますか。

本郷●見守りをしている方が「来てくれてありがとう」と言っていただけると、安否確認とともに、よかったなと感じますね。
私一人が見守りをできるわけじゃありませんので、地域の皆さん、関係団体の皆さんと協力して見守っていくということがこれからも大事なことだと思います。
今、地域の中では高齢者世帯で、ご夫婦とも介護が必要な「老老介護」、あるいはご夫婦とも認知症の「認認介護」が増えてきています。やはり、これからは地域のケアということで、終末期医療、看取りについて本人と家族と地域の医療機関等とで話し合いを元気なうちにしておく、こういうことに民生委員がかかわっていくことも必要だと思います。

晃瓶●いずれ皆亡くなるわけですから、産まれた瞬間から亡くなる方向に向かっていますからね。今の間にするべきことをしておく、そして、一人ではないという安心感、これね、挨拶が基本だと思います。今おっしゃったように民生委員の方がいて班長さんがいて、つながってというのができていると安心です。

本郷●地域の中で、向こう三軒両隣、これをね、元に戻さないといけないなと。
産まれた時におめでとうから始まって、最期はありがとうで終わる、そういう人生を送れるような社会にしていかなければと思います。

看取りに関するリーフレット・マンガ冊子等について
～さいごまで自分らしく生きるために～

超高齢社会を迎え、医療や介護を必要とする方が増える中、元気なうちから、ご自身の最期に過ごす療養場所や医療・介護について考え、ご家族等で話し合うきっかけになればと、京都地域包括ケア推進機構では、リーフレットやマンガ冊子、リレートーク集を発行しています。

※内容は京都地域包括ケア推進機構ホームページからもご覧いただけます。
http://www.kyoto-houkatucare.org/mitori/

※リーフレットやマンガ冊子をご希望の方は、京都地域包括ケア推進機構までお問合せください。
ＴＥＬ 075−822−3562

リーフレット

「考えてみましょう『人生の終い仕度（しまいじたく）』と医療」（Ａ４版４ページ）

最期まで自分らしく生きるために、人生の最期に受けたい医療や受けたくない医療などについて、元気なうちから考え、家族や親しい友人ら、医療・介護関係者と話し合っておくことの大切さを知っていただくためのリーフレットです。

「最期まで在宅で過ごすことを考える皆様へ」（展開Ａ４サイズ巻三つ折）

最期まで自宅で過ごしたい、過ごさせてあげたいという希望を叶えるために、知っておいていただきたい大切な3つのポイントについて解説したリーフレットです。

マンガ

いつかはすべての人に訪れる人生の最期を、自分自身の身近な問題として考えてもらうため、看取り事例をわかりやすいマンガ形式として作成しました。

「生きる
～最期まで、自分らしく～」
（Ａ５版28ページ）

「生きる
～最期に過ごすもう一つの家～」
（Ａ５版32ページ）

「母の願い 私の想い」
（Ａ５版32ページ）

自宅編

施設編

自宅編

リレートーク集

在宅や施設での看取りを支える医師や訪問看護師、介護支援専門員などの様々な専門職が「自身の役割」や「心に残る事例」などについて語ったラジオでのリレートークの内容をまとめました。

「さいごまで自分らしく～医療・介護・福祉の立場から～」

VOL.1
（Ａ５版32ページ）

VOL.2
（Ａ５版28ページ）

VOL.3
（Ａ５版16ページ）

もくじ

介護老人福祉施設 1

施設で過ごす最期
- 松下智子さん
（社会福祉法人京都南山城会特別養護老人ホーム山城ぬくもりの里総合施設長）

お薬 4

在宅医療を支える訪問薬剤師
- 金山美沙さん（一般社団法人京都府薬剤師会）

病院と地域との架け橋 7

病院から住み慣れた地域へ
～医療ソーシャルワーカーの視点から
- 新保一葉さん（京都医療ソーシャルワーカー協会理事）

地域での取組 10

孤立防止に向けた地域での取組
- 本郷俊明さん（京都府民生児童委員協議会会長）

リーフレット・マンガ冊子等 13

リーフレット
- 考えてみましょう「人生の終い仕度」と医療
- 最期まで在宅で過ごすことを考える皆様へ

マンガ冊子
- 生きる～最期まで、自分らしく～
- 生きる～最期に過ごすもう一つの家～
- 母の願い　私の想い

リレートーク集
- さいごまで自分らしく～医療・介護・福祉の立場から～VOL.1
- さいごまで自分らしく～医療・介護・福祉の立場から～VOL.2
- さいごまで自分らしく～医療・介護・福祉の立場から～VOL.3

企画・制作：京都地域包括ケア推進機構　看取り対策プロジェクト
http://www.kyoto-houkatucare.org/mitori/

※本冊子は、平成30年度にKBS京都ラジオ「笑福亭晃瓶のほっかほかラジオ」（毎週月～金曜　6:30～10:00）で放送した珠玉のラジオリレートークの内容を編集したものです。

- 本冊子中の職名や制度等は、平成31年2月時点のものです。
- 本冊子の感想やお問い合わせは京都地域包括ケア推進機構まで（E-mail:info@kyoto-houkatucare.org）