

第 22 回介護・医療フォーラムのご質問に対する回答

2021 年 11 月 11 日に「第 22 回介護・医療フォーラム」が開催されました。日本の在宅医療の先駆者であり、スペシャリストでもあります 医療法人社団 悠翔会 理事長・診療部長 佐々木淳 先生から『最期まで自宅で過ごしたいと願うすべての人の想いに応えるために』というテーマでオンラインにて約 90 分ご講演いただきました。

講演の概要

- ・在宅高齢者は肺炎や転倒による骨折で入院するケースが多く、入院期間に老化が進行してしまう
- ・薬剤を多数服用している方が多いが、臓器別の医療体制ではその人のことを総合的に判断することができない。総合的に診てもらえるかかりつけ医の存在が重要
- ・高血圧・糖尿などの病気を治すという視点だけで医療を続けると栄養が不足する高齢者が多い。そういった方々が現在の生活機能を保つためにはしっかり「食べる」必要がある
- ・要介護・終末期という段階になってきて疾患を治す、というのが難しい段階になってきたら、しっかり「食べる」生活、その人らしい生活が続ける、という視点が重要。そのために自己決定を基本に置いた在宅医療・介護がこれからますます重要になってくる

盛りだくさんのお話を組合員や地域の皆さん、当生協の職員、合計 356 名とともに聴きました。

その中で皆様からたくさん質問がございました。下記に本フォーラムの中で佐々木先生に直接ご回答いただけた分と、時間の関係で取り上げられなかった質問について法人からの回答と併せて掲載させていただきます。(アンケートのご協力ありがとうございました。この場をお借りして御礼申し上げます)

質問と回答

佐々木先生からの回答

- Q1)** 50代で糖尿になりました。現在70代。血糖も血圧も安定しているが、このままの維持でいいですか？
- A1)** 年齢は数字ではありません。現役並みに元気な方は治療しても構いません。でも足腰が弱ってきたら（複合的な病状で根治治療が難しく生活のステージが変わってきたなどの状態になってきたら）検討するタイミングになります。その時は（主眼を治療から生活の質へと）ギアを変えた方が、安全に長生きできるはず。切り替えのタイミングを見誤らないことが大事です。
- Q2)** 患者さんの意思決定で悩まれることは？
- A2)** 自宅看取りが100%良いとは思っていません。家族にとっては病院で診てあげた方がいいケースもあります。本人の意思もあります。でも患者さんたちにとって、最適な意思決定ができた結果、たぶん入院は減ります。
- Q3)** 中国の食事（毎日たくさんのお食事で、ふっくら体格の方が多し写真）を例に取られていましたが、日本の方が、平均寿命が長いのはなぜですか？
- A3)** 0歳の子供の平均余命が平均寿命です。日本は新生児の死亡が世界的に見て異常なほど低く、赤ちゃんの死亡率が低い国です。もう一点、世界的にみると100歳以上長生きしている人が多い。100歳以上まで長生きしている人の絶対数がアメリカに次いで世界で2番目です。日本は安全で衛生的で、戦争もなく長生き、子供が死なない国。そして医療保険制度。いろんなことが重なって平均寿命が長く、医療提供体制に関して幸せな国です。
- Q4)** 栄養に関してサプリメントをどう考えられますか？
- A4)** 食べ物ですから飲んで構わないです。ただ、どんなに高級な栄養素をとっても、カロリーと蛋白質が足りなければまったく意味がありません。まず必要な食事が取れていることが前提です。個人的な意見としてはサプリメントの多くは値段ほどの効果は期待できないと思います。
- Q5)** 国は看取りの場について、病院から在宅への移行を試みています。その場合は在宅看取りを行う医師の受け皿が必要になります。患者死亡時は休日や深夜も医師が出向いて看取りを行っていますが、今後高齢化が進むと死亡者が増える為、医師の負担を考慮すると限界があるとも感じています。時間外労働規制など、医師の労働環境改善がすすめられています。高齢化がさらにすすんだ状況での在宅看取り体制について、佐々木先生はどのような形が望ましいとお考えでしょうか？
- A5)** 1つは24時間対応を限られた人でやろうと思うからそうなります。チームを組めばいい。例えば私たちの法人は去年1年間で1400の方を看取りました。誰も疲弊しません。なぜかという、毎日ではないから。ドクターがこんなにたくさんいると順番が回ってくるのは月にせいぜい1回です。月に1回徹夜

しても死にません。姫路医師会で夜間当直する在宅の先生一人、二人置いておけばそれで充分対応できるのではないのでしょうか。そこはチームで連携しながら持続可能な形を作っていく、そのために重要なのは主治医の先生ではない先生が家に看取りに来てくれたけれど、納得のできる看取りが出来た、と思えることが大事です。

必要なのは主治医の先生との日頃の信頼関係です。何かあったとき他の先生が来るけど、他の先生もあなたの事はわかっているからね、という地域の中で患者さんの情報が共有されていることが大事だと思います。体の状態、情報が共有された上で、地域全体で看取りをしていくという考え方がひとつ。もう一つは、看取りは医者がやらなくてもいいと思っています。熱が出て治療や処置が必要というなら医者が駆けつけます。でも、家で亡くなるということは予測できていることだし、夜中の1時に亡くなくても、夜中の1時10分に駆けつける必要は全然ありません。1時に行っても2時に行っても、翌朝8時に行ってもその人は亡くなっているわけですから。亡くなることがわかっていて、もし呼吸が止まったら先に看護師さん呼んで体を綺麗にしてもらって翌朝先生に死亡診断してもらって、でいいのではないかと思います。患者さんの中には看取りを受け入れてなくて不安で何度も電話をかけてきて、最期はすぐに行かないといけない、というケースもあります。遠方から家族がたくさん集まっていて、先生の死亡診断を待っています、というケースもあるので、そういった場合は急いで行きます。ただずっと関わってきて、予想された最期が、人生最後のドラマとして看取りがそこにある場合は、逆に大急ぎで駆けつけるのではなく、本人・家族で最期のお別れの時をじっくり過ごしてもらい、先に看護師さんに来てもらって体を綺麗にもらって、その後行っても患者さんに違和感はありません。その辺は残された家族が「死」をどう受け止めているのか、ということが大事です。

今はICTを使って看護師が看取りをする、遠隔でお医者さんは遠隔診断すると、いう事も仕組みとしては許されています。今後看取りが増えていくということになったとき地域の看護師さんと私たちが役割分担する、あるいは死というものが異常なものではなく、予想された形で来るもの、としてみんなが認識すれば、緊急出動としての看取りは少なくなるのではないかと思います。

当法人からの回答

Q6) 認知症になったらよく食べるのでしょうか？ 痩せていて、決まった量では少ないと怒ります / 血圧と高脂血症の薬を飲んでます。時々飲み忘れるのですが、大丈夫でしょうか？ / 膝が痛く、サプリメントを飲んでます。どこの病院を受診すればいいですか？

A6) 上記につきましてはそれぞれ個別性があり病気や症状によっても回答が変わってきますので、「これくらいなら大丈夫」や「しっかりと薬は服用するように！」といった断定したお返事は難しくなりますが、かかりつけ医にご相談していただくのがいいかと思います。

Q7) 「かかりつけ医」とは何ですか？ どのように見つけたらいいですか？

A7) 「かかりつけ医」とは『健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師』(厚生労働省より)と定義づけられています。

一番大切なことは、自分の想いや悩んでいることを気軽に相談できることではないのでしょうか。診察

室に入ったら緊張して聞きたいことをつい忘れてしまうようであれば、事前にメモしておくことはポイントです。話を聞いてくれる、気持ちに寄り添ってくれるといったかかりつけ医を見つけておくことが大切かもしれませんね。

Q8) 高齢夫婦二人暮らしなので一人が病気や認知症になった時どう対応すべきか不安です / 一人暮らしなので認知症になった時が心配です / 高齢者世帯で介護保険を使うにも資金面が心配です / 一人暮らしで家族が遠方に住んでおり、急な体調不良が起きた時に心配です

A8) 一人暮らしや高齢者世帯、また子供に迷惑かけたくないといったことより、今後どのようにしていけばいいのか、認知症になったらどのようにすればよいか 等の介護や医療に不安や心配を感じておられる方は多いと思います。

「おひとりさま」で有名な東京大学名誉教授である上野千鶴子先生は「老後は一人暮らしが幸せなのよ。そもそも悩みは人がつくるのだから同居家族が多いほど悩みは増える」とおっしゃっています。

一人暮らしや老々世帯を後ろ向きにとらえず、困ったときには気軽に「どう生活したらよいか」と姫路医療生協にご相談ください。姫路医療生協には様々な専門職がそろっています。介護が必要になったらケアマネジャーをご紹介しますし、そこまでではなくとも悩みや困りごとがあればどのようなことでも地域サービス部にご相談ください。解決できるようにご協力致します。組合員はもとより、地域ひとりひとりのことを考えることが姫路医療生協の役目だと思っております。

事業連携室 室長 杉岡真由美

お問い合わせ先: 姫路医療生協 地域サービス部

姫路市大善町 141 番地

☎ 079-285-3399