

# わたしたちのこれからを考える

皆さんは「終活」という言葉をよく存知ですか。終活とは、「人生の終わりのための活動」を略したもので、最近テレビや本などで目にすることも多くなったのではないのでしょうか。本町では、10月27日にオーガを会場に「終活講演会(主催:大河原町)」が開催されました。今回はその講演会の内容を要約してご紹介します。

## 第1部

あなたは人生の終わりを誰とどのように過ごしたいですか  
〜アドバンス・ケア・プランニング  
自分の逝きかたは自分で決める〜

### 幸せな人生に必要なのは 好奇心と良い人間関係

近年高齢者の別居志向が高くなり、1人暮らしの高齢者が増えています。さらには、現在日本では未婚化が進行しており、2040年には60歳以上の4割が単身世帯になると推定されています。孤独死の率も年々増加傾向にあります。

孤独になるとストレスが増し、体に負荷がかかります。アメリカの研究では「孤独が健康に与えるリスクはたばこを1日15本吸うことに匹敵する」という結果が得られています。また、世界保健機関

認知症のリスクも高まります。日頃からいろいろなものに好奇心を持ち、外に出歩くこと、また、身近な人たちと良い関係を築いていくことで、孤独な環境をつくらないことが大切です。

### 終活をはじめよう

ここ数年日本では終活がブームとなつています。終活とは人生の終焉を見つめることを通して、今をより良く自分らしく生きる活動です。葬儀・お墓・仏壇・相続をどうしようかなど、人生の締めくくりに生き方の一つと考え、高齢者の間で終活を考えるかたが増えています。死について考えることで、どう生きるかを考えることにも繋がります。

もしものときのために大切なメッセージを残しましょう。例えば、「終末期の医療をどうするか」「厚生労働省では、「終末期医療を「人生の最終段階」と見るよう表記を変更しています。これまでのターミナルケアは病気に重きを置き医学

的判断に基づいては始めるものに対して、エンド・オブ・ライフ・ケアは人生の最期を自分らしく生きることができよう支援するものとして、終末期医療で用いられています。

自分の意向に添ったケアを受けたい。しかし、終末期においてはほとんどのかたが、意思決定が不可能とされています。そこで、アドバンス・ケア・プランニング(自分の身にもしものときが訪れた場合に、これから受ける医療やケアについて、自分の思いが反映されるよう家族や大切な人、医療関係の人と前もって話し合つて文書に残しておくものが必要となります。

①なぜ考えなければいけないのか?  
自分の思いや考えを伝えられなくなるのが、思わぬ事故や病気にかかつて急に訪れたり、認知症の進行でだんだんと訪れたりするかもしれない。そして、その日がいづ訪れるかは誰

## 第2部

あなたは人生の終わりを誰とどのように過ごしたいですか  
〜アドバンス・ケア・プランニング  
自分の逝きかたは自分で決める〜

### なぜ訪問看護ができたか?

1960年代頃から高齢化の進行が着目されるようになり、1970年代には高齢者の医療費が無料化となりました。医療費が無料になったことから、介護を理由とした長期入院の人が増え、病院のベッドが回らなくなつたため、本来病気で入院しなければならぬ人が入院できないという、新たな社会問題が発生しました。それを解消するため、平成4年(1992年)に老人訪問看護制度が創設され、在宅で寝たきりの高齢者等

②何を考えたいのか?  
自分の思いや考えを伝えられなくなったときにどんな治療をどこまで望むのか。最期はどこで誰と過ごしたいのか。例えば、延命治療を望むかどうか本人と家族の考え方は違う場合があります。また、最期は長年過ごした家で大切な思い出のある家族と過ごしたい人もいれば、住み慣れた施設で馴染みのスタッフと過ごしたい人もいます。

## 第2部

在宅での看取りを支える訪問看護師の役割

1960年代頃から高齢化の進行が着目されるようになり、1970年代には高齢者の医療費が無料化となりました。医療費が無料になったことから、介護を理由とした長期入院の人が増え、病院のベッドが回らなくなつたため、本来病気で入院しなければならぬ人が入院できないという、新たな社会問題が発生しました。それを解消するため、平成4年(1992年)に老人訪問看護制度が創設され、在宅で寝たきりの高齢者等

### 訪問看護ってなに?

訪問看護とは、看護師が自宅を訪問し支援を行うものです。24時間365日対応が可能となっております。基本的には、週1〜2回時間を決めて定期的な訪問を行っています。必要時や緊急時などは加算料金で対応ができます。介護保険の認定を受けている人は、介護保険を利用して、それ以外の人は医療保険を適用させて利用できます。疾患によって保険適応が異なります。

### 最期まで自分らしく

できれば誰でも死にたくない、でも人生には必ず終わりがきます。自分の人生は誰のものでもない自分のものです。最期まで自分らしく生きるために、自分の考えを伝えられるうちに家族等へ、自分が受けた治療や受けたくない治療、自分はどうしたいのか、何が大事なのか、自分の価値観を前もって話しておくことが大切です。最期を自宅で過ごしたいと考えているのであれば、自宅での大切な時間を訪問看護師は全力で支援します。



- ◆ 日常生活の看護
- ◆ 医療処置・管理
- ◆ 精神的・心理的看護
- ◆ リハビリテーション
- ◆ 介護者支援



「エンディングノート」とは、自身に万が一のことがあつたときに、伝えたいことや残された人にとって必要なこと、例えば、健康保険証等の情報や財産に係わること、最期の迎え方や葬儀に係わることなどをまとめておくためのノートです。遺言書と違い、法的効力はありませんが、メモのように形式にこだわらず気軽に取り組めます。まだ先のこと、と思われながらもしませんが、認知症や交通事故など「もしものとき」は思いがけずにやってきます。そんなときに、エンディングノートはあなたの大切な家族や周囲の人を助けてくれるものとなります。エンディングノートを記入する場合「気持ちや考えが変わつたときに書き直しができるよ、えんぴつで記入しましょう。また、書いて終わりではなく、ノートの存在を家族に知らせておくことが大切です。」