人吉球磨地域在宅医療情報誌

だんだんなぁ

Vol.1
2014年11月25日発行
発行：人吉球磨地域在宅医療拠点事業部

在宅医療情報誌　だんだんなぁ　創刊にむけて

団塊の世代が後期高齢者となる2025年、日本はこれまで人類が経験したことのない超高齢者社会を迎えることになります。そのとき数千万人という高齢者人口が都市部を中心に出現することとなり、病院や施設では死を迎えることができない人たちが出てきます。

この2025年問題に対する対策を一言でいえば、「病院での死から在宅での死への移行」だと考えられており、国は“社会保障と税の一体改革”のなかで明らかに在宅医療へと舵をきっています。

一方で、国民の意識も「なにがなんでも長生きしたい」という意識から「幸せに死を迎えたい」という方向に変化しつつあるようです。厚生省が行った調査では大半の医療従事者が「病院での死」より「自宅での死」を選ぶという結果が出ており、お年寄りに対する延命目的のためだけの栄養療法や人工呼吸などは少しずつ少なくなっています。

長いあいだ日本では「死」に関する話題はタブーとされてきました。特に医療の現場ではその傾向があったように思います。ただし、この世に生を受けた全ての生物に対して死は避けて通れないものであることも事実です。サマセット・モームという作家は「世の中にはまやかしの統計もたくさんあるが、“人間の死亡率が100%”という統計は絶対に間違いのない統計だ」と言っています。全ての人が必ず通る“死”を正面からとらえ、その際の一つの選択肢として“自宅での最期”についてみんなで一緒に考えて行くこと。これがこれから先の地域社会にとってとても重要になってきます。

みなさんご存知のように“だんだんなぁ”というのは球磨弁で“ありがとう”という意味です。実はこの言葉は出雲地方や愛媛県でも同じ意味で使われており、もともとは京都の遊郭で使われていた言葉だそうです。とても情緒のある良い響きの言葉です。最期の時にみんなが“だんだんなぁ”と自然と笑顔でつぶやける地域を目指していくこと…これが、この情報誌の唯一の目標なのです。

（球磨地域在宅医療連携体制検討会会長　外山裕二）

在宅医療拠点事業とは…

在宅医療連携拠点事業概念図

特集

どのように最期を迎えるか

「ＧＮＰ作戦」で爽やかに

人吉市長　田中 信孝

私は日ごろ、市民の皆様方に「ＧＮＰ作戦」を実行しましょうと呼びかけている。ＧＮＰとは、国民総生産量のことではない。Ｇは「元気」、Ｎは「長生き」、Ｐは「ぽっくり」の頭文字である。「元気で、長生き、ぽっくり」は、誰しもが願う晩年の過ごし方ではないか。

肉体的には、年老いてこそ車椅子や寝たきりで長生きしてもつらいし、闘病生活もスパゲッティーのようにたくさんのチューブに捲かれて生きながらえるのも嫌だ。昨日までごく普通に暮らしていたのに、朝、家族が起こしに来たら深い眠りについた時のような姿で往生していたという、まさに老木が枯れるがごとくにあの世とやらに行きたい。精神的には、人に嫌われながら長生きするのも徳がない。また、執着した金銭も誇りも何もかもが最後はなくなる。

これらの願いは、よほどの覚悟と不断の健康管理がものを言う。暴飲暴食はご法度、適度の運動も欠かせない。適度の運動は、好きなものをやればいい。それに少しずつでよいから、上達することが喜びとなるスポーツが最適だと実感している。また、穏やかな気持ちで晩年を過ごすためには、なんといっても生きがいを持ち人様に必要とされているというすがすがしさがあればなおいい。心地よい精神の安定こそが幸せを呼ぶ。地位や名誉や金銭で健康や幸せは買えないことを肝に銘ずべきだ。

中国の古典に「五計」という教訓がある。人生を五つの時期に区切り指針を与えている。曰く、「生計、身計、家計、老計、死計」である。私もそろそろ死計を立てる時が来た。人としていかに死んでゆくか。いや最後の瞬間まで、どのように生きるかが問われている。

「家」で「地域」で暮らせる 看取る社会へ

人吉医療センター 病院長　木村 正美

これまで外科医としてたくさん患者さんの手術を受け持たせていただいてきた。わが身を振り返り自分が手術を受ける立場になった場合、「誰に切ってもらおうか」などと考えることがある。今回、「どのように最期を迎えるか」について原稿依頼があった。人生の折り返し点を過ぎ「死に向かって」下り坂を生きていることは十分承知しているが、病気か事故死かを含め想像すらできない。今の一瞬を有意義に生きているとも言えない。ただ平々凡々と過ごしているが、できることなら終焉の時、家族に見守られ「お世話になった。いい人生だった。」と言いたいものだ(平凡?)。その前に寝たきりや認知症になることも考え、お世話になる家族や医療・介護のみなさまに自分の意思（living will）を知らせておく必要があるだろう。胃瘻は不要、点滴、心臓マッサージや挿管は要らない。無駄な延命はしない等々。今の生活から想像できないが、自宅で老後をのんびり過ごして、陽だまりの中、縁側でうたた寝しているうちに「この世にサヨナラ、あの世にこんにちは」と死ねればこの上ない幸せだろう。こう書いてもその時になればどう変わるかわからないが、どんな状態になっても日分の意思が尊厳され、家や地域に看取られて逝きたいものである。

今回立ち上がった人吉・球磨の在宅医療拠点事業と「在宅ドクターネット」に昔のように人のつながりを大切にした人間らしい高齢社会の構築につながることを期待し、大きなエールを送りたい。

報告

人吉医療センター看護部特別講演
中村伸一先生の「自宅で大往生」を聴いて

人吉医療センター　看護部長　井手　美智子

11月3日に、福井県おおい町名田庄診療所で診察や治療、各家庭への往診を実践されている中村伸一先生をお迎えし〝自宅で大往生〟～「ええ人生やった」と言われるために～のテーマで特別講演を開催しました。

中村医師は、「若いころは自分が地域を支えているつもりでした。しかし自分が病気をした時、地域の人は自然にコンビニ受診も控えてくれました。地域に育てられ、地域から支えられていたのです」と話されました。また、紹介される様々な事例からうかがえるのは、先生が患者人生に寄り添い、その人の暮らしぶりや悩みまで熟知したうえで最善の治療を行う。そして亡くなる最後まで自宅で家族と暮らしたいという住民の思いにこたえ、スタッフと共に24時間体制で取り組む姿勢でした。医療者と患者・家族の信頼関係が構築されていると感じました。

先生の講演は泣いたり笑ったりとても楽しいものであっという間の2時間でした。

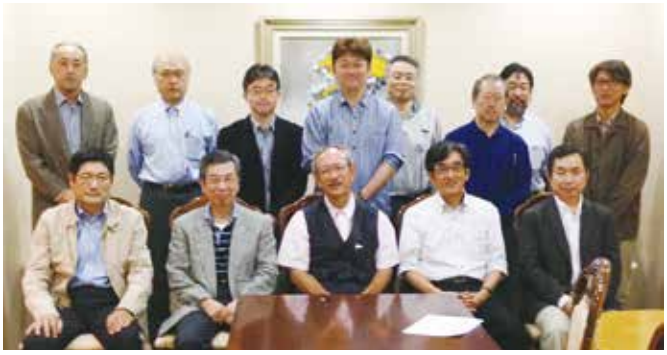
中村　伸一先生
平成元年自治医科大学卒業。平成３年に旧名田庄村に赴任、国保名田庄診療所の所長となる。名田庄地区で唯一の医療機関の医師として地域医療を支え、幅広い領域に一人で対応している。

始動！ 球磨人吉 在宅ドクターネット

先月、在宅医療・在宅での看取りを推進する「球磨人吉在宅ドクターネット」が設立されました。その第一回目の記念講演会も開かれ、本格的な始動を始めた同会の活動をご紹介します。

球磨人吉 在宅ドクターネット設立報告

理事長　岩井 顕



10 月 22 日にパルティール福寿庵で行われた設立総会

県の在宅医療推進会議の終わった後、何かの飲み会で人吉市医師会の宅担当理事の外山裕二先生の隣に座り、ドクターネットを作りましょうという話になりました。

盆休み、危ない在宅患者さんを二人もっていた私が、三人の先生にピンチヒッターをお願いして盆休みの家族旅行に出かけたところ、安心して旅行が楽しめました。私が留守にするのは大体遊びですが、多くの先生は学会とか研修とかでの留守ですので、安心して留守にできるシステムは本当に助かるだろうなと実感しました。以後、会則を制定して 10 月 22 日にドクターネットは設立できました。

私は勤務医の頃から在宅看取りを実践していて、いい最期だなと感じていたのですが、深田村に開業した時じいちゃん、ばあちゃんに家で看取ってねと頼まれ何とかやってこられました。在宅では十分な医療はできませんが、お年寄りは家で療養するということが医療の質よりも大切なんだなと感じています。

家族の協力は絶対必要です。介護職の皆さん、もちろん訪問看護師の皆さん、また歯科の先生方、栄養士・薬剤師の皆様のご協力を得ながら、在宅での療養を希望される地域の患者さんのお役にたてれば我々メンバー 15 名の望外の喜びです。在宅医療を希望される患者さんご家族と医師とのつなぎ役となるケアマネージャーの皆様、我々をドンドン使ってください。このシステムは、JCHO 人吉医療センターと公立多良木病院が後方でがっちり支えて下さっています。ご安心を。

球磨人吉在宅ドクターネット主催
安成英文先生講演会報告

平成 26 年 10 月 23 日（木）、人吉市アンジェリーク平安において「地域住民の役に立つ在宅医療の在り方（たまなのために人吉球磨のために）」と題して在宅医療先進地区である玉名市玉東町にて開業され「たまな在宅ネットワーク」を創設、発展に尽力されてこられた安成英文先生を講師としてお招きし、ご講演いただきました。

当日の参加者は、まさに前日の 22 日に発足し、活動を開始した「球磨人吉在宅ドクターネット」メンバーに加え、人吉医療センター院長木村正美先生、公立多良木病院春口洋賜先生など人吉球磨の医師 21 名、また訪問看護ステーションの看護師、薬剤師、ケアマネージャーなどコメディカルスタッフや介護施設の代表者、関係者など総勢 68 名の人吉球磨医療圏の在宅医療関係者勢揃いといった顔ぶれでした。

今から始まる人吉球磨地域でのドクターネット訪問看護を軸とした在宅医療をという選択肢を得て、在宅医療を希望される患者様方とご家族を 24 時間しっかりサポートし、寄り添う医療～看取りを各関係者のネットワークによって実現しようという熱い意気込みが感じられました。

安成先生の講演内容は、高齢化率 31.9％と人吉球磨に近い状況の中、平成 20 年から「たまな在宅ネットワーク」を立ち上げ、近隣の開業医、訪問介護ステーション、公立玉名中央病院、玉名地域保健医療センターなどを巻き込みながら、24 時間の在宅医療を支えるのに必要なネットワーク構築を進めた事。又、その趣旨に賛同し、徐々に参加医療機関が増えており、平成 26 年 10 月現在、33 の医療機関、10 の訪問介護ステーションを数え、皮膚科、耳鼻科、整形外科、歯科などの専門医の協力を得ている事で、在宅医療の患者様に対しての様々なニーズに応えられているとの事でした。

訪問診療（往診）は自宅ばかりではなく、特別養護老人ホームやグループホーム、有料老人ホームなどにわたり、本人や家族の希望に合わせて、在宅での看取りも行っているという事で、24 時間の訪問看護体制とドクター間のネットワークによる 365 日切れ目の無い看取り体制の下、患者さんに寄り添う終末期医療を実行しているとの事でした。

「24 時間何かに守られている感じを与えられる事が出来る」との安成先生の言葉はネットワークの実効性を裏付ける印象的なお言葉でした。

（人吉市医師会在宅医療担当理事 田中洋一）

人吉球磨地域在宅医療拠点事業部からのお知らせ

今年度の活動予定

①市民公開講座

ターミナルケアが専門の医師で、淀川キリスト教病院理事長の柏木哲夫先生を講師にお迎えし、講演していただきます。

②多職種研修会

在宅医療の専門員のスキルアップのための研修会を行います。

③情報誌の作成

情報誌「だんだんなぁ」を発行し、多職種間の連携を図ると共に、地域住民へのアピールを行います。

④ケアネット活用

インターネットを活用した情報の共有を図るためのサイトを構築し、横の連携と地域住民へのアピールを図ります。

この他、専門職を対象とした研修会や、在宅医療関連学会への参加、先進地視察なども予定しています。

在宅医療に関する活動

1. **平成 26 年度第1回球磨地域在宅医療連携体制検討会議**
   平成 26 年 10 月2日（木）
   球磨地域振興局 2 階大会議室

2. **日本在宅医学会　参加**
   平成 26 年 10 月4日㈯・5 日㈰　東京慈恵医大講堂

3. **平成 26 年度第1回在宅医療連携拠点事業連携会議**
   平成 26 年 10 月 6 日（月）　人吉市医師会館

4. **球磨圏域介護支援専門員協会研修**
   多職種連携事例検討会
   平成 26 年 10 月 10 日（金）
   球磨地域振興局 2 階大会議室

5. **第2回日本医師会在宅医リーダー研修会**
   平成 26 年 10 月 13 日（月）　日本医師会館

6. **人吉球磨在宅ドクターネット設立総会**
   平成 26 年 10 月 22 日（水）　福寿庵

7. **人吉・球磨在宅ドクターネット講演会**
   平成 26 年 10 月 23 日（木）　アンジェリーク平安

今後の活動予定

1. **在宅医療先進地視察　福井県坂井地区**
   平成 26 年 11 月 13 日（木）・14 日（金）

2. **第4回日本在宅看護学会**
   平成 26 年 11 月 15 日（土）　東邦大学看護学部

3. **第 19 回日本在宅ケア学会**
   平成 26 年 11 月 29 日㈯・30 日㈰ 九州大学百年講堂

4. **日本認知症ケア学会　九州・沖縄地区大会**
   平成 26 年 12 月 14 日（日）市民会館崇城大学ホール

5. **柏木哲夫先生（淀川キリスト教病院理事長）講演会**
   平成 27 年1月31日（土）　　カルチャーパレス

編集・発行
人吉球磨地域在宅医療拠点事業部
〒 868-0037　熊本県人吉市南泉田町 72- 2
人吉市医師会館内
電 話 0966-22-3065　FAX 0966-22-3073