

# あっぱれ

p.2

## 特集

「今から考える自分らしい最期  
〜本当にできる？ 在宅での看取り〜」

p.4

わたしらしく生きる

―在宅医療の現場を訪ねて―

「ひとりで自由に出かけたいから」

p.5

医師に聞きたい からだの症状

「息切れについて

〜気管支喘息とCOPD〜」

p.6

今日からできる介護予防

「美味しく食べる

〜お口の体操×

からだを温めるレシピ〜」

p.7

あいセーフティネット ニュース





# 今から考える自分らしい最期

～本当にできる？ 在宅での看取り～



会場となったアウラホール（多摩市・聖蹟桜ヶ丘駅。悪天候にも関わらず200名を超える方がご参加いただき、今回のテーマへの関心の高さが伺われました（2017年10月21日開催）。

あなたは、どのような最期を望んでいますか？そしてそのためには、どのような準備が必要なのでしょうか？ノートを通じて患者本人の意思表示の重要性を説く医師や、実際に看取りを経験されたご家族の方などをゲストにお迎えし、市民のみなさんと終末期の医療の在り方について考えました。

## 第一部 基調講演

最期まで自分らしく生きるために  
『私の生き方連絡ノート』を活用して



**渡辺 敏恵氏**  
自分らしい「生き」[死に]を考える会 代表 / 高齢社会をよくする女性の会 理事 / 東京女子医科大学非常勤講師 / 医学博士

「医師として療養型病棟を経験してからは、医療は本当に人間を幸せにしているのだろうか、と考えるようになってきました。管につながれ意識の疎通もできないまま寝たきりの療養を続けている方々や、延命治療をめぐって意見が分かれ悩むご家族などを見て、これまでの医療が生きてきたよりも長さを重視してきたことや、患者本人の意思が分からないことが問題の根底にあると気づきました。誰にでも必ず訪れる死について、元気なうちから考えておくことは、自分の生き方を大切にするにもつながります。終末期にどのような医療を受けたいのか、受けたくないのか、人生観や死生観によってそれぞれ違います。自分の意思をきちんと表明し、具体的に書き記しておくことは、自分の人生を生き切ることに、決断

をしなければならぬご家族への愛情の証でもあります。終末期に延命治療はしないと言っても、いつかのことなのか、どの治療を指すのか、救急車を呼ばないのかなど状況によって判断は異なります。そのためのツールとして、仲間と『私の生き方連絡ノート』を独自に作り提唱しています。人生の主役はあなたです。ぜひご自身の最期について考え、周囲の方と話しみてみてください。」

## 自分らしい最期の迎え方 ～やっぱり家がいい～



**亀谷 学**  
河北医療財団 多摩事業部 在宅医療部 部長 / あいクリニック中沢 院長

「病院に長く勤め、現在は家庭医として多くの看取りに立ち会っています。超高齢社会で死亡する方が増える中、病院のベッドは足りなくなり、どこで亡くなるかがこれからの課題です。多摩市医師会では、市内にお住まいの高齢者にご最期を迎えたいですかと尋ねたところ2人に1人が『自宅』を望んでいました。その深層をインタビュー調査したところ、自宅での看取りには、家族の介護力、信頼

できる訪問診療チームの存在、経済力や、施設への理解度などが大きく関わることが分かりました。

私は、希望される方には自宅で最期まで過ごしてほしいと考えています。そのためには医療従事者が在宅医療や終末期から看取りまでのプロセスなどについて、適切な情報を提供し、サポートすることが大切です。がん、臓器不全の病気、老衰や認知症などは看取りへの経過が異なります。

ご本人は入院から自宅に戻るだけで『笑顔』になることがよくあります。ご家族も最初は戸惑いつつも、最期は本人の望み形で看取れたことに満足感を抱かれる方がほとんどです。私達医療者も在宅での看取りを終えたときは大きな達成感に包まれます」

## 第一部 シンポジウム

納得できる最期・後悔しない看取りとは？

橋本氏「私は昨年、一昨年と続けて義父・義母を看取りました。両親は90歳近くになってから関西から多摩市に引っ越し、高齢者向け住宅に入居しました。義父は末期ガンで、義母もたくさん病気を抱え入退院を何度も繰り返し返しましたが、本人の『家に帰りたい』という意思を汲み、最



シンポジスト  
**高野 睦**  
あいクリニック中沢 院長補佐 精神保健福祉士

あいクリニックのデータでは、全体の6割の方が自宅（老人ホーム含む）で亡くなっています。おひとり暮らしの方も4割います。独りだと難しいと考える方がいますが、訪問診療や介護サービスを利



シンポジスト  
**橋本 秀子氏**  
在宅医療を利用し、義父・義母を看取られたご家族

期まで自宅で緩和ケアを受けながら大きな孫に会い、好きなものを食べながら穏やかな最期を迎えることができました。実際に経験してみようの、在宅での看取りには4つの柱が必要だということ。訪問診療医、訪問看護師、ケアマネジャー、介護の方。その信頼関係が一番大事。私たちがみんながクルーとなって船に乗り、沈没しないように協力しながら大波を乗り越えた。そんな気持ちです」

高野「訪問診療の現場で訪問同行員と相談員として、二十人以上の患者さんと出会ってきました。



司会進行  
**菅野 俊也**  
天本病院事務長 社会福祉士

菅野「今回の講座が、みなさんにとって納得できる最期、後悔しない看取りについて考える機会になれば幸いです。ありがとうございました」

亀谷「病院は、病気を治すところで看取る場所ではない」と唱える医師がいました。最期は自宅に戻り、その人らしく旅立ってほしいという思いを述べているのですが、私も同感です」

渡辺氏「自分の家では自分が主人公。家に帰ったとたん、体の痛みも心の痛みも消えた患者さんがいました。それがとても印象に残り、深く受け止めています」

用すれば最期まで自宅で過ごせることが分かります。24時間対応の在宅医療などで安心して過ごせるシステムも整備されています。あきらめず、まずはご自分の意思をしっかりと周囲に伝えてほしいですね。病気が選べなくても死に方は選べます。その上でなるべく元気で、長生きしていただければと思います」

**「来場者の声 ～アンケートより～」**

父がガンで在宅医療を開始するところです。父の考えを聞いてみたくなりました (50代・男性・会社員)

医療の現場、時代の流れ、色々なケースを聞いて気持ちの整理に役立ちました。ノートにきちんとまとめて安心して暮らしたいと思います (70代・女性)

ただただ不安に過ごしていたのですが、とても参考になりました。自分の意思をしっかりと表現することの必要を痛感。今日から始めたいと元氣になりました (80代・女性)

看取る側のセミナーは多くありますが、今回は看取られる側の学びがあり大変勉強になりました (60代・男性・自営業)

毎年ご参加くださる阿部裕行 多摩市長。『あいセーフティネット』へのエールを頂きました



開会の辞は当財団多摩事業部事業部長の明石のぞみ（左）、閉会の辞は同理事長相談役の天本 宏（中）、総合司会はあいセーフティネット担当部長の高橋 栄

今回のテーマ 「息切れについて」

気管支喘息とCOPD

年齢とともにひどくなる息切れ、実は年齢のせいではなく病気かもしれません。

多くの場合、階段や坂道を登る時や運動時に、体が必要とする酸素量を供給できなくなると息切れが出現します。同年代の人より歩くペースが極端に遅い、平らな道でもすぐに息切れがして立ち止まる、などの症状があれば要注意です。

病的な息切れの原因としては、呼吸器疾患、心疾患、貧血などが挙げられます。



近年、気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの慢性呼吸器疾患の患者数が増加しています。

気管支喘息は、空気の通り道（気道）に炎症が続く、さまざまな刺激に気道が敏感になって発作的に気道が狭くなることを繰り返す病気です。日本では、大人の10%弱が気管支喘息といわれています。高齢者が発症することもまれではありません。風邪などの呼吸器感染症や、季節の変わり目、激しい運動などが発作の誘因となります。

症状が無くても、気道の炎症は続いていますので、日頃から吸入ステロイド薬などの炎症を抑える薬を使って発作を予防することが重要です。



COPDは、たばこの煙などの有害物質が原因で、細い気管支に炎症を起こし（細気管支炎）、咳や痰が増加して気管支が狭くなり、空気の流れが悪くなる病気です。さらに肺胞の壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力が無くなり（肺気腫）、空気をうまく吐き出せなくなります。日本には500万人以上の患者がいると推計されますが、治療を受けている方は1割未満です。診断は、CTなどの画像診断に加え、スパイロメーターが有用です。生活の質を維持し重症化を防ぐためには、禁煙に加え、薬物療法、運動療法、呼吸法の工夫、栄養療法、感染症予防など、総合的な治療が必要です。

最近、呼吸器内科の視点から笑いヨガに注目しています。ヨガの呼吸法と笑いの効果を組み合わせた体操は高齢の方にぜひおススメしたいですね

Interview



あいクリニック平尾 院長 宮本 謙一（みやもと・けんいち） 専門：呼吸器内科  
奈良県立医科大学卒 日本医師会 認定産業医 日本臨床栄養学会 認定臨床栄養  
身体障害者福祉法指定医（呼吸器機能障害） 難病指定医  
あいクリニック平尾にて外来診療と訪問診療を担当。



新しい歩行器を使ってリハビリ中の澤田様（左）と、担当の理学療法士の前田（右）

わたしらしく生きる

—在宅医療の現場を訪ねて—

澤田 美恵子（さわだ・みえこ）様 65歳

2015年7月より「あい訪問看護ステーション」訪問リハビリを、2017年6月より「天本病院」介護予防デイケアをご利用中。

「ひとりで自由に出かけたいから」

ゴルフにジムにヨガ、そして旅行。社交的で体を動かすことが大好きだった澤田様が、予期せぬ小脳出血で倒られたのは約2年半前のこと。救急で運ばれた海老名の病院を経て、『天本病院』の回復期リハビリテーション病棟で3ヶ月間のリハビリに励まれた後ご自宅へ戻られました。澤田様「退院したときは車椅子。左側の自由が利かない状態で、歩くのも料理も思い通りにいかなくて。最初は小脳の病気で倒れたという自覚がなかったので、右手が利くなら何でもできると思っていました。でもね、やっぱり難しくて」

お料理が好きでサンドイッチ屋さんで働いていたこともあった澤田様にとって、包丁ひとつ自由に操れないことにストレスを感じることもありましたが、退院後も週2回の訪問リハビリに熱心に取り組みされました。

前田「小脳は運動の調節に関わる場所、平衡感覚や力の入れ加減などに障害が出

るんです。もともと活発で運動のセンスもよい方なので、徐々にできることを増やしていければ大丈夫だと思っていました。まずは手すりなどの室内環境を整え、つたい歩きができるように。そして次は家の前の遊歩道を、車椅子ではなく歩行器で歩けるようにと目標設定をしていきました。訪問リハビリがないときもご自身で自主トレに励まれるなど頑張り屋さんで、ここまで順調に回復されています」

澤田様「80分かかっていたコースが、50分で歩けるようになったよね。でもデイケアに行くとき、杖をついているおじいさんよりも遅いの（笑）。歩行器もね、もともと小さくして、ひとりでバスに乗れるようになるのが目標。仲良しの友人が住んでいる隣の駅まで遊びに行けるように。今は毎回主人に送ってもらっているし、買い物も頼まないといけないでしょ。自分で自由に出かけて、好きに買い物ができるようになりたいわね」

「ご自身のやりたいことを叶えるためのリハビリを」

前田 悠紀人 あい訪問看護ステーション 理学療法士



「澤田様はまだお若くご友人も多いので、これからの人生をご自分らしく生きていくためのリハビリに注力しています。発症前と全く同じようにはいきませんが、目的も明確なのでずいぶん回復されたと思います。入院中も毎年恒例のバーベキューにご主人と行かれたり、ご友人がリハビリを見に来てくださったりと、暮らしを楽しまれています。落ち込むこともありますがぜひ乗り越えていただきたいですね」

バスの昇降訓練として、歩行器を持って階段でリハビリをする澤田様。後ろからご主人も見守ります

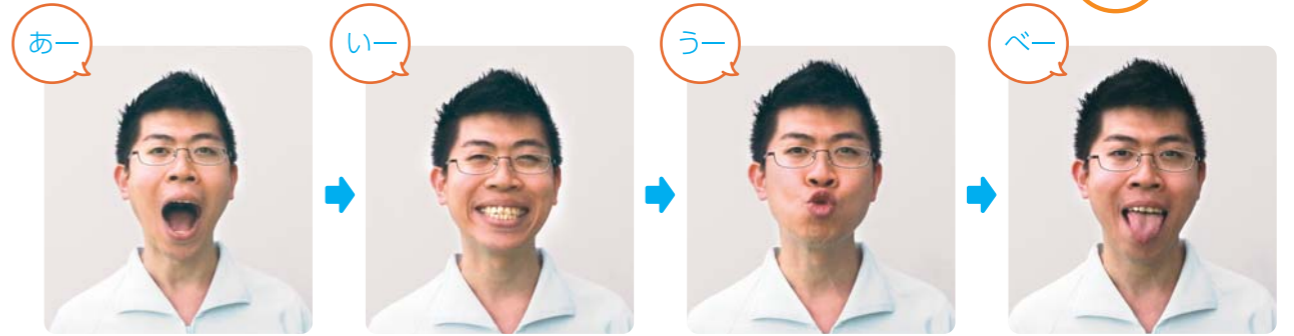


やのぱり大切! 運動×食事 今回のテーマ 「美味しく食べる」

「最近、なんだかむせやすい?」と感じたら要注意。足腰と同じで、お口の飲み込む力も加齢とともに衰えます。いつまでも自分のお口から美味しく食べるために、ちょっとした体操を取り入れてみませんか? 食事の前に行うことで、より安全に美味しくご飯が食べられます。

お口の筋肉を刺激! 食事の前の簡単体操

各2秒×3セット



大きく口を開けて「あー」 しっかり声を出しましょう  
にっこり笑って「いー」 唇の両端を持ち上げるように  
唇をすぼめて「うー」 口をグッと突き出して  
舌を前に突き出して「べー」

高齢になり口腔の筋肉などが虚弱になる「オーラルフレイル」が注目されています。口や唇・頬や舌などが衰えることで、そしゃく機能・えん下機能が低下し、ひいては栄養不足になってしまいます。歯磨き同様、お口の筋力作りも口腔ケアには重要なんです。

100円ショップで売っている懐かしの紙笛「吹き戻し」も口輪筋を鍛えるのにおすすめ。リハビリでも取り入れています

監修：田中 仁士  
言語聴覚士  
あいクリニック デイケア「オリーブ」



からだを温めるレシピ「参鶏湯(サムゲタン)風スープ」

調理時間 約35分  
1人分 224kcal

温かいスープが美味しい季節になってきました。鶏肉に滋養強壮効果のあるクコの実を加えて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



材料 (3人分)

鶏肉もも小間	200g	クコの実	大さじ1 (10g)	もち麦とクコの実はスーパーで手に入りませ
大根	6cm (150g)	水	700ml	
長ねぎ	1本 (100g)	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2	
しめじ	1/2房 (100g)	酒	大さじ1	
生姜スライス	5枚 (8g)	塩	小さじ1/2	
万能ねぎ	1本 (3g)	こしょう	少々	
もち麦	大さじ2 (13g)	ゴマ油	小さじ1	



作り方

- 1 大根は皮をむき、いちよう切りにする。鍋に大根と水を入れ蓋をして中火にかける。
- 2 長ねぎは斜め切り、生姜はせん切り、万能ねぎは小口切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- 3 鍋が沸騰したら、鶏肉・生姜・もち麦・Aを加えて中火～弱火で15分程煮込む。
- 4 さらに長ねぎ・しめじ・クコの実を加えて10分程煮込む。
- 5 仕上げにゴマ油と万能ねぎを加えて完成!

もち麦の食物繊維の量は白米の約20倍! 水に溶けやすいβグルカンが多く含まれており、腸内環境を整えるのにおすすめです

監修：中嶋 利香  
管理栄養士  
天本病院 診療技術科栄養係



7/3 月 「天本病院」にて慰霊祭  
今年も多摩事業部の慰霊祭を開催し多くの職員が献花。236名の「冥福をお祈りしました。」

「医師になつてから整形外科一筋で医療に携わってきました。今まで行ってきた数々の手術や診療の経験の基に、当院へ入院された患者さんの日常生活への復帰のお手伝いをさせていただきます。趣味(?)のインコは現在生後半年です」



田中 聡 (たなか さとし)  
2017年6月入職  
担当：天本病院  
回復期リハビリテーション病棟  
専門：整形外科  
出身：山梨県  
趣味：セキセイインコのお世話

「天本病院」  
新しい常勤医師よりあじう



呼吸器内科を専門とする宮本



後半は「笑いヨガ」も体験。約80名が参加

10/14 土 講座「その息切れ、治せるかも?」  
稲城市医師会が主催する健康教育講座にて、『あいクリニック平尾』院長の宮本が登場。喘息やCOPDなど慢性呼吸疾患についてお話ししました。



講師の種市 (介護福祉士)



夏休み中の子どもたちもワークショップに参加

8/23 水 認知症サポーター養成講座  
多摩市の認知症カフェにて、『あい小規模多機能施設ほたる』施設長の種市が講師を務め、地域のみなさんに認知症への正しい理解を呼びかけました。



上林副院長(右)と座長の『あいクリニック』院長・濱谷(左)

7/22 土 「恵仁会」と『あいクリニック』が講座共催  
『府中恵仁会病院』の上林拓男副院長を講師にお迎えし、『あいクリニック』にて動脈硬化と狭心症に関する講座を開催しました。



8/5・6 土 日 落合夏祭り盆踊り大会 @多摩センター駅前



地域交流イベントへの出席



クラシックから昭和歌謡まで幅広いレパートリー

9/17 日 永山フェスティバル @ベルブ永山



新入職員を中心に結成されたよさこいソーランチーム

9/10 日 「天本病院」敬老会  
今年はおビーを特設会場に、職員によるバンド演奏とよさこいソーラン節を披露。患者さんご家族からたくさん拍手をいただきました。



ボランティアさんの参加が多い「あい老健」の特徴



職員によるコーヒーも好評

7/22 土 「あい介護老人保健施設」夏祭り  
16回目を迎えた『あい老健』の夏祭り。今年のは昭和をテーマにレトロ喫茶なども登場。多くの来場者でにぎわいました。

## 『あいセーフティネット』とは

「ご高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らせることを実現する」ための、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。



### 天本病院

多摩市中沢2-5-1  
☎ 042-310-0333

### あい介護老人保健施設

多摩市中沢1-17-38  
☎ 042-374-7111

### あいクリニック中沢

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F  
☎ 042-311-2820

### あい訪問看護ステーション中沢(サテライト)

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F  
☎ 042-371-6888

### あい小規模多機能施設ほたる

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟3F  
☎ 042-357-1870

### あいグループホーム天の川

多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟2F  
☎ 042-311-0176

### あいクリニック平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-5062

### あい訪問看護ステーション平尾

稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-8615

### あいクリニック

多摩市貝取1431-3  
☎ 042-375-9581

### ケアプランセンターあいクリニック

多摩市貝取1431-3  
☎ 042-375-9598

### あい訪問看護ステーション

多摩市貝取1431-3  
☎ 042-371-6888

### 多摩市中部地域包括支援センター

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)  
☎ 042-375-0017

### 多摩市中部高齢者見守り相談窓口

多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)  
☎ 042-357-8877

### 桜ヶ丘いきいき元気センター

多摩市桜ヶ丘2-1-1 (多摩市委託事業)  
☎ 042-311-7300

### あいフィットネスサロンさくら

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5445

### あい小規模多機能施設おきな(サテライト)

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5447

### あい訪問看護ステーションせいせき(サテライト)

多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-371-6888

### あい小規模多機能施設かりん

多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～る聖ヶ丘 B棟1F  
☎ 042-357-4101

### あいグループホームどんぐり

多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま～る聖ヶ丘 C棟1F  
☎ 042-357-3801

多摩市貝取・永山・桜ヶ丘・関戸エリア

多摩市聖ヶ丘エリア

多摩市中沢エリア

稲城市平尾エリア

## あっぱれ 2017年秋号

発行日：2017年11月17日

発行：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-5-1 天本病院5F

TEL 042-310-0323 FAX 042-310-0324

発行者：社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

事業部長 明石 のぞみ



あいセーフティネット

検索

<http://kawakita-tama-ai.jp>