

自分らしく生きるために いまできること



日本人の平均寿命は女性87・32歳、男性81・25歳※で、高齢化社会はかつて例を見ないほどのスピードで進んでいます。

いずれは訪れる高齢期——。皆さんは自身や家族のその日々を想像してみたことはあるでしょうか。「こんなふうでありたい」と願う一方、不安や迷いもあるかもしれません。

本市ではさまざまな機関・人と連携しながら、高齢者が健康面などで問題を抱えても「その人らしく暮らして、生き生き」にはどうしたら良いかを考えています。

☎地域支援課 ☎754・62888

※2018年度厚生労働省調べ。

自 身の高齢期の医療や介護を考えたこと、ありますか？

いま、高齢期の生き方を自分自身で考えることが世間で注目を集め、「終活」や「エンディングノート」といった言葉も広まっています。

歳をとったときにどこで暮らすのか、家族のために整理しておくべき事は何かなどさまざまな「考えること」がある中で大きな課題となる

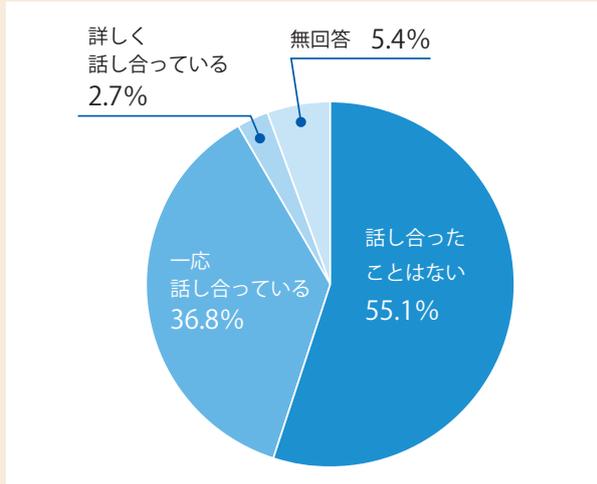
のが、病気になったり、認知機能や身体機能が衰えたりしたときにどうするのかということ。そしてさらには人生の最終段階でどんな医療やケアを望むのか、ということです。

厚生労働省が平成30年に行った「人生の最終段階における医療に関する意識調査」報告書を見ると、こうした問題について家族や医療・介護関係者としてしっかりとした話し合いをしている人は、多いとは言えないようです(左グラフ参照)。

人生の最終段階における医療について家族等や医療介護関係者との話し合いについて

「あなたの死が近い場合に受けたい医療・療養や受けたくない医療・療養について、ご家族等や医療介護関係者とのくらい話し合ったことがありますか。(○は1つ)」という問いに対する結果。話し合ったことがある割合は、39.5%でした。

※「ご家族等」の中には家族以外でも、自分が信頼して自分の医療・療養に関する方針を決めてほしいと思う人(知人・友人)を含む。



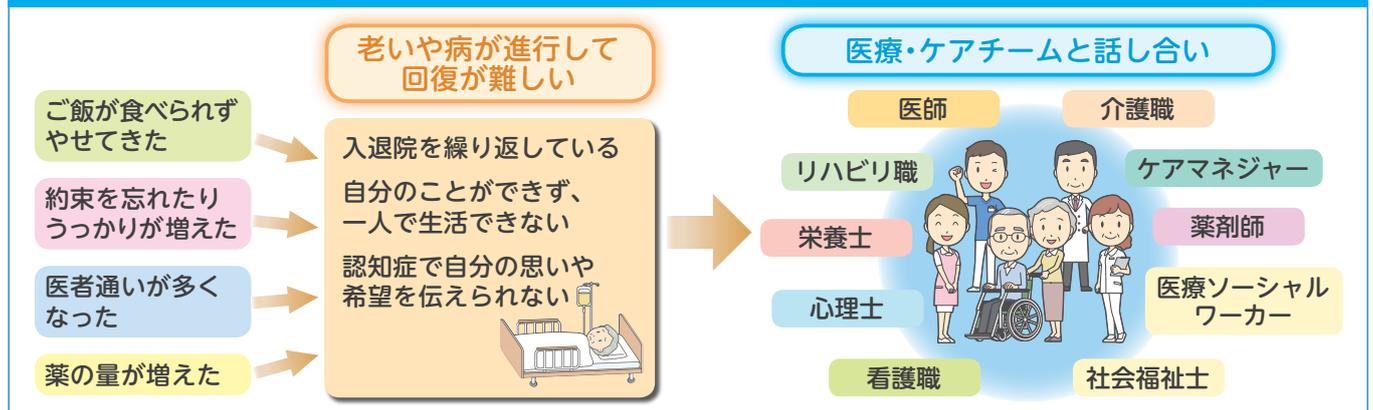
※厚生労働省「人生の最終段階における医療に関する意識調査」報告書(平成30年)を元に作成。

連 携し、切れ目のない医療・ケアを

一方、日本では平成12(2000)年から介護を社会全体で支える仕組みとして介護保険制度がスタートし、多彩なサービスや体制が整えられ、さまざまな専門職・施設も確立されてきました。また、医療においては体の不調や病気と付き合いながらその人らしく生きていくために治し・支えるという考え方が重視されるようになりました。

こうした流れの中で、本市では平成29年から医療とケアに携わる専門職同士、あるいは在宅・施設・病院同士で連携しながら地域のみなどで高齢者の抱える問題を考え支えていくことと取り組んでいます。市立池田病院の中でも高齢期における地域医療について積極的に考えていく動きがあり、その活動に携わる上岡孝人医師は「昔から地域の医療機関同士など連携は行ってきましたが、近年はさらに具体的に明確。単なる報告にとどまるのではなく、例えば退院した患者様の日常生活面への影響やリハビリ方法今後への希望など詳細な情報を切れめなく一貫してつなげられるように努力しています」と語ります。

医療・ケアチームで連携しながら皆さんに寄り添って考え続けます



冊子をきっかけに 考える

このように連携の動きが進む中、本市は平成29(2017)年から、池田市医師会、消防本部、市立池田病院とともに『あなたが伝えたいこと あなたに聞いておきたいこと』という冊子を作成。高齢期において直面しうる医療や介護について、家族や医療・ケア関係者たちと一緒に考え話し合い、情報を共有できるようにと作られました。同冊子の「ともに医療を話し合うためのガイドブック」



『あなたが伝えたいこと あなたに聞いておきたいこと』。左から「ともに医療を考えるためのワークブック」「これからのことを話し合うためのガイドブック～認知症について～」「ともに医療を話し合うためのガイドブック」。市役所(地域支援課)や市内の病院、薬局などに置いています。



看護部 老人看護専門看護師
稲野 聖子 看護師

編では、医療に対する希望を書き込むシートがあったり、突然倒れた高齢者や認知症で意思表示が困難な高齢者とその家族のケースなどがストーリー仕立てで掲載されており、「もしあなた(本人)ならどのような医療を希望しますか?」と読み手に問いかけます。

「突然の事態があったとき、誰もが混乱されます。そんな中で医療の選択を迫られるのは大変なこと。日頃から『もしも』についてご家族で一緒に話し合っておくことは大事です」と、冊子作成に携わった同病院の稲野聖子看護師。「ただ、難しく答えが出せないという気持ちも当然あるでしょう。この冊子には医療を考えるために必要な知識なども



内科(総合内科)副部長兼
救急総合診療部副部長
上岡 孝人 医師

掲載しました。まずは手にとり、いろいろな情報を知っておいてもらうだけでもいいのです。そして、本人やご家族だけではなく、私たち医療関係者も一人ひとりの思いに寄り添えるようにもつと考えていかなければいけないと思っています」と続けます。今年から池田市医師会、市立池田病院、社会福祉協議会、消防本部、地域包括支援センター、地域支援課などを中心に、市民の皆さんの参加で冊子を用いた交流会も開催しています。

上岡医師は、「冊子に意思を書き込むことがゴールではないし、強要されるものでもありません。あくまで考えてもらうきっかけだと思っていますし、主となるのは、ご本人。知りたいことや悩むこと、ご意見があれば、いつでも自ら声をあげていただきたいし、医療・ケアチームのみなんで連携してその人に合った



地域連携を支える市立池田病院の総合診療医と看護師。冊子作成に意見を出し合いました。

ことを考え、支えていきたいと思っています」と語りました。

一人ひとりの生き方に寄り添える介護職の育成 EOLケアプランナー交流会

本市では、「池田市EOLケアプランナー養成講座」を開催しています。EOLとはエンド・オブ・ライフの略で、EOLケアとは最期までその人らしく生きられるようなケアという意味です。EOLケアの要となる介護職を養成する同講座には、さまざまな介護施設から参加があり、修了生47人(2018年度3月末時点)が中心となって「EOLケアプランナー交流会」も始まりました。これからも一人ひとりの希望や意思が尊重されるケアを介護施設から発信できるように取り組んでいきます。

介護について相談したい、
聞いてみたい、認定を受けたいなら
**校区内の
地域包括支援センターへ**

池田市伏尾地域包括支援センター
(ほそごう・秦野 校区) 伏尾町12-1
(特別養護老人ホーム ハートフルふしお内)
☎752・1649

池田市さわやか地域包括支援センター
(池田・五月丘 校区) 城南3-1-40
(池田市保健福祉総合センター内)
☎754・6789

池田市医師会地域包括支援センター
(呉服・神田・緑丘 校区) 鉢塚1-2-1
(池田市医師会館2階)
☎750・2884

池田市石橋巽地域包括支援センター
(北豊島・石橋南・石橋 校区) 天神1-5-22
(巽病院介護老人保健施設内)
☎763・0363

介護の現場から
**本人や家族の気持ちを
考えています**

介護・医療・リハビリなど多職種のスタッフが揃っています。その中で後々ご本人やご家族の悔いが残らないよう「本人がやりたいこと」「家族がしてあげたいこと」に配慮するよう心掛けています。ご意向があれば、遠慮なくご相談ください。

自宅で過ごしたい…

→外泊や自宅で居宅サービスを行えるなど

好きなものを食べさせたい…

→家族に好きなものを持って来てもらい、一緒に食べていただく など

みんなで医療・介護を考え・支えます

地域支援課から

今後、池田市でもますます高齢化が進み、誰もが経験したことの無い時代へと突入していきます。みんなで支え合う介護保険制度の持続可能性の確保とその人らしく生きていくための医療・介護などの在り方を社会全体で考えていかなければなりません。また、人生100年時代を見据えて、家族や地域との関わり方を見つめ直し、自分らしく生きるために本人や家族の心構えをしっかりと持つことが大切です。

医療や介護などの支援がスムーズに受けられるよう

な体制を構築するとともに、皆さん自身がこれからのことを考える上で分からないことや不安なことは、市をはじめ、医療・介護に関わる専門職がチームとなってサポートします。この記事が皆さんの中で今後を考える一つのきっかけになればうれしく思います。



中村友哉 主任専事

最善の在宅医療を 受けられるように

かつてない高齢化社会を迎え、これからは在宅医療を受ける方や、自宅で看取られる方が確実に増えます。これらには多くのマンパワーを必要とし、本人はもちろんご家族も分からないことや、不安に感じられることが多いと思います。私たち医師会会員は、かかりつけ医として介護職や看護職と連携し、市民の方が安心して最善の在宅医療を受けられるよう尽力します。

(一社)池田市医師会在宅医療委員会 委員長
(一社)池田市医師会 議長

多田 勇介

