

在宅で 生きる

vol. **19**

1月号

2016.1.1.

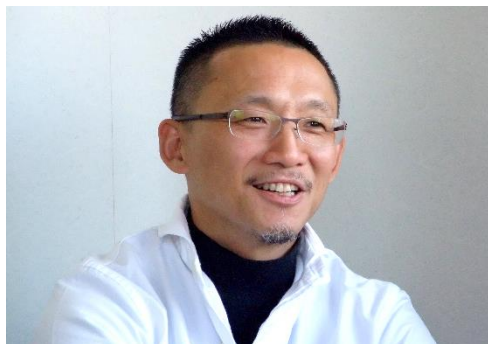
練馬区 地域医療担当部
地域医療課
医療連携担当係
TEL:03-5984-4673

特集 — “区民公開講座” 開催報告 —

◆ 「自分らしい生き方」を考える

平成27年11月1日(日)に、練馬区役所にて、区民公開講座『人生の最期、どこで迎えますか。』を開催しました。

現在、高齢者の多様なライフスタイルの広がりと共に、人生の最期における「自分らしい生き方」について、様々な考えやニーズが生まれています。練馬区では、区民の皆さんの大切な人や自分の“最期”や“自分らしい生き方”について、一緒に考えていくことを目的に、区民公開講座を年1回開催しています。



今回は、群馬県高崎市より萬田緑平先生(緩和ケア診療所 いっぱ)をお招きし、『最後まで目一杯生きる』をテーマにご講演をいただきました。今回は、142名もの区民の皆さまにご参加頂き、会場が埋め尽くされるほどの盛況となりました。

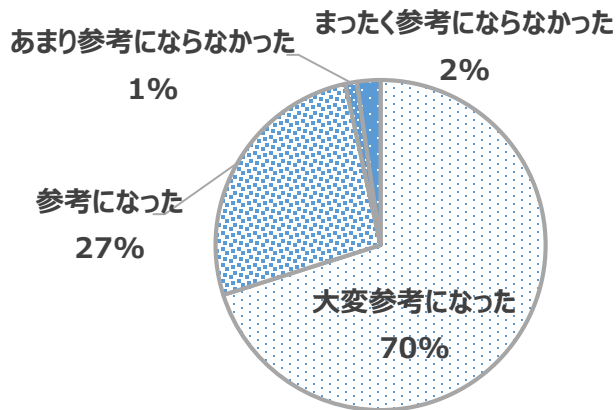
講演では、実際に萬田先生が担当している在宅療養患者さん10例以上の実例をもとに、動画や音声を交えながら、患者さん本人やご家族の在宅療養の“生の声”をご紹介頂きました。

◆ 75%の参加者が「最期は在宅療養生活をしたい」と回答

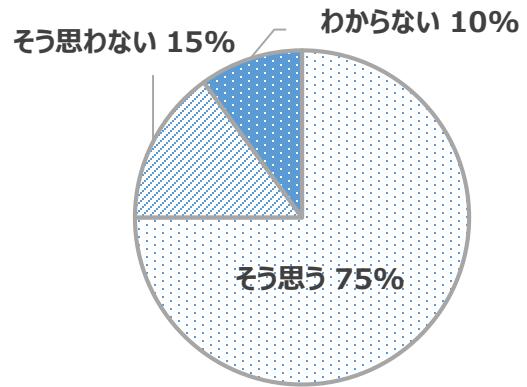
講演の中では、自宅で看取りをした直後のご家族のコメントや、自分らしい人生を全うしたひとりぐらしのがん患者さんの映像、亡くなる数日前の患者さんのコメント、家族への遺言書など、実際の在宅療養生活について臨場感をもってご紹介いただきました。

その結果、参加者の皆さまからいただいたアンケート結果では、97%の方が講演会について「大変参考になった」「参考になった」と回答をいただきました。また、75%の方が「最期は在宅療養生活をしたい」と回答が得られました。

Q:本講演会は参考になりましたか？



Q:在宅療養生活をしたいと思いませんか？



◆ 参加者の声：「残された日々が充実したものになる」

本講演会に参加頂いた区民の方から寄せられたご感想をご紹介します。

祖父が病院、祖母が介護施設で亡くなり、本当によかったのだろうかという思いをずっと抱いていました。今回、在宅療養をテーマに講演会が開催されると知り、両親や自分の最期の迎え方について考えてみたいと思い、参加させていただきました。

講演では、実際に在宅療養をされている方やご家族の様子、インタビューの映像が多く紹介され、在宅での療養生活を具体的にイメージすることができました。

その中で特に印象に残ったのは、在宅療養であれば本人が望む生活を実現できるということです。紹介された事例から、病院では許されないであろう飲酒、喫煙、趣味、友人との語りなど自宅では可能であり、自分のペースで過ごせることがよく分かりました。

また、看取りを終えた直後のご家族が、悲しみにくれるのではなく、療養生活を振り返りながら、笑顔でお話されていたことも心に残りました。医師や看護師、ヘルパーの方々が、治療や介護だけでなく、最期まで自分らしく生きるためのサポートをしてくださることで、本人も家族も、死を受け入れて、残された日々が充実したものになるのではないかと感じました。

今回の講演会をきっかけにして、在宅で最期を迎えることを選択肢の一つとして考えてみたいと思いました。またこのような企画があればぜひ参加したいです。(30歳代 女性)