

第10号

発行
H19年12月27日

- ☆発足九周年記念講演
- ☆講演会 十年の歩み
- ☆新会長のあいさつ
- ☆今年度の勉強会報告
- ☆施設見学会の報告

1 2 3 4 8

- ☆第十回総会報告
- ☆第四回勉強会のお知らせ
- ☆次回講演会のお知らせ
- ☆編集後記

8 8 8 8

発足九周年記念講演

柏木 哲夫 氏

『人生の実力』

二五〇〇人の死をみてわかったこと』

第九回「みえ生と死を考える市民の会」記念講演は、六月十日（日）、三重県総合文化センターのフレンテみえ多目的ホールにおいて開催されました。当日、会場には会員と非会員を合わせ、約四〇〇名の方々（医師、看護師、介護福祉士などの専門職が五割強、一般市民が五割弱）が参加されました。

今回の講師には、長年終末期医療に携ってきた医師で、現在は金城学院大学学長の柏木哲夫氏をお迎えしました。ターミナルケアに従事したご経験や終末期の患者さんやご家族との出会いをもとに、「人生の実力」と題してお話していただきました。以下にその内容について、「十か条」を中心にご紹介いたします。

人生を振り返ったとき、振り返る時期によって自分がこだわるものが変わってきていることに気づかされる。私の場合それは、若いときはヘアスタイルについてだったが、還暦を迎えた今では言葉が気になる。特に気になるのは、若い人の二重言葉である。例えば、「頭が頭痛がする」「外へ外出する」など。言葉に対するこだわりは、新しい世界へ関心を向けることにつながる。「人生の実力」という言葉は、言葉に対するこだわりから生まれた。私は二五〇〇人の死を看取って、多くのことがわかり、多くのことを学んだ。

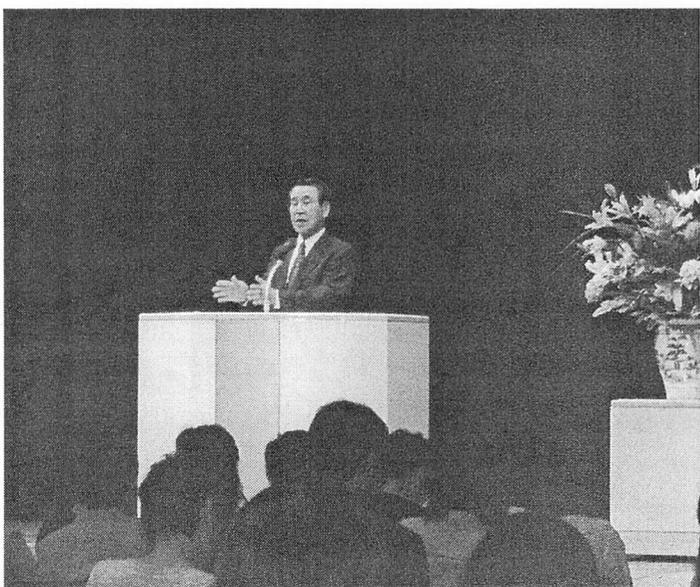
人生の実力者は、政治家の実力者や実業家の実力者などとは異なる。人生の実力者とは、自分にとって不都合な状況に置かれたとき、不都合のなかに自分が人間として生きる証を持っている人のことである。また、どのような状況に置かれても、その状況の中で幸せと思える、または幸せの要素をしっかりと見つけることができることも重要である。

では、どのような生き方をしたらよいのか。自分で経験したことから、何かを引き出すことが重要である。私はこれまでの経験から、

一 実力者になるための柏木版「十か条」を導き出した。以下にそれを紹介する。

一 物事のプラス面を見る力をもっていること

すべてのことにおいてプラスとマイナスがあり、マイナス面に目をつぶることができるかどうか。マイナス面にとらわれる人は、病気の治りも遅れる。



二 自分に不都合なことが起こったとき苛立たない

人間だからこそ、不都合なことは起きる。これを持ち越えることで実力がついていく。小さな死を沢山体験することにより心の準備がなされる。小さな死の体験とは、手に入れたくても手に入られないという体験のことである。医師、教師、弁護士などは、その小さな死の体験が少ないような気がする。このような小さな死に耐えていれば、必ずためになることがある。

三 決断したことをよしとする

人生は決断の連続であり、すべての決断にプラスとマイナスがある。しかし、自分の下した決断をプラスに考えることが重要である。

四 人を許せる力を持っている

自分の責任が及ばないところで起こったことを引きずらず、壁を作らないことが、その人らしさを作る。なかなか人を受け入れることができない人がいる。その場合は、その人が作っている壁を壊そうとするのではなく、それを理解すること、認めることが大切である。

五 「ありがとう」などの言葉を口にし、感謝の気持ちをもつ

感謝の言葉を何回も言う、実際に感謝の気持ちがあわいてくる。家族間でももつと感謝の言葉を言い合うことが大事であ

る。人間は最後のときまで成長する。不平ばかり言っていた人が、最後に跳躍して感謝の言葉を言うこともある。

六 「ご苦労さま」などのねぎらいの言葉を言う

これも繰り返して口に出しているうちに、本当にねぎらいの気持ちがあわいてくる。情を込めて言うことが大切で、医師が看護師をねぎらうという気持ちも大切である。

七 「ごめんなさい」などの謝罪の言葉を使う

人間は他人に謝らず、逆に責任転嫁する場面が多い。まずは謝罪することが重要で、その後に理由を言うように心がける。

八 老いや死をユーモアで乗り切る

つらいときは「…にも関わらず笑う」ことが大切である。「病気にも関わらず笑う」「老いにも関わらず笑う」。ユーモアは愛と思いやりの具体的な表現である。

九 将来の可能性をみる力を養う

「何とかなる」という気持ちももてることは一つの能力であり、それは日々培っていくことができる。

十 魂の平安を考える

「安全」「安心」「平安」という三つの言葉がある。安全は身体的なもの、安心は心が安らか、平安は心を超え魂レベルでの安らぎを意味する。安全、安心には、人間の限界からくる裏切りがあるが、平安には裏切りがない。魂の平安は、わが

身をゆだねる対象がいるかどうかが重要となる。
(文責 山田章子)



講演会 十年の歩み

一九九九年 アルフォンス・デーケン氏

(上智大学教授)

二〇〇〇年 日野原重明氏

「死とどう向き合うか」

(聖路加国際病院理事長)

「生と死に希望と支えを」

二〇〇一年 徳永進氏

(鳥取赤十字病院 内科医)

「死の文化を豊かに」

二〇〇二年 沼野尚美氏

(六甲病院緩和ケア病棟チャプレン)

「人生の終末に大切なもの」

二〇〇三年 柳田邦男氏

(ノンフィクション作家)

『私の人生』という生き方」

二〇〇四年 山崎章郎氏

(桜町病院ホスピス科 部長)

「ホスピスケアへの気づき、ホスピ

スへの疑問——そして地域へ」

二〇〇五年 川越厚氏

(ホームケアクリニック川越 院長)

「なぜ家なのか—ホスピスケアの原

点を学ぶ—」

二〇〇六年 内藤いづみ氏

(ふじ内科クリニック 院長)

「いのちを囲むもの—今こそ看取り

を皆で考えよう—」

二〇〇七年 柏木哲夫氏

(金城学院大学 学長)

「人生の実力—二五〇〇人の死をみ

とってわかったこと」

二〇〇八年 大下大圓氏 予定

(飛驒 千光寺住職)

「生きる意味と心のケア」

新会長のあいさつ

*本会の発足時より会長としてご尽力いただいた武村泰男先生が、会長辞任のご意向を示されました。それを受け、本年度の総会において、武村会長の辞任と大西和子副会長の会長就任が提案され、承認されました。今後、武村先生には顧問として本会を支えていただきます。会長就任にあたり、大西先生に会に対する思いを寄せていただきました。

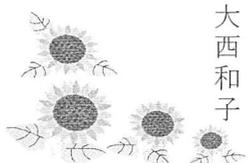
ものです。

つまり、自分らしく生きることが人生を有意義にしていけることだと思います。

私たちは今、複雑な問題の多い社会で生活しています。地球のどこにいても、一瞬にして世界の情報が入ってきます。それらの情報を賢く判断し、変化するものとしらないものを区別し、また、グローバル社会とローカル社会の違いを見極めて、自分たちに合った生き方をするのが大切だと思います。それには、一人ひとりが自分の死や生を見つめ、人々の関係を上手に繋ぎ、より良い社会、より良い個人の生活を模索していくことです。いざ自分の身に降りかかったときに慌てることを少なくするため、日頃から「備えあれば、憂いなし」の状態にしておくことは大切です。

皆さんは、在宅ケア、ホスピス、緩和ケア、といった言葉をご存知ですか。また、それらをどのように活用するかをご存知ですか。さらに、自然死、尊厳死、安楽死の違い、人工呼吸器装着とはどういうことかをご存知ですか。私たちは、皆さんと一緒に学び、考え、行動していきたいと思っています。一般の方々のいっそうのご参加を期待しています。

会長 大西和子



今年度の勉強会報告

● 第一回勉強会

特別セミナー「共に生きる道」

(まんいち家族が末期がんになったら)

講師 沼野尚美氏 (六甲病院チャプレン)

日時 平成十九年四月二十二日(日)

十時～十一時半

会場 フレンテみえ3Fセミナー室C

沼野先生には、第四回記念講演会において、「人生の終末(おわり)に大切なもの」と題して講演していただきました。五年前、会場は参加者で溢れ、笑いと涙の九十分だったことを思い出しました。

今回の特別セミナーは、五年前より会場も狭く、とてもアットホームな集まりでした。家族の末期がんを告知されたとき家族に起こる波紋と家族の絆、そして告知された本人とその家族を支える家族ケアについて、沼野先生だからこそ温かくユーモア溢れる話術でお話していただきました。病める人の気持ちがあくめる人になろう、家族の選択を受け止めよう、家族の心身のバランスは大切、という講師の言葉に参加者がみな熱心に聞き入り、この日の会場には講師と参加者が一体となった感がありました。

また、講演会の後、お隣の生活工房において市民同士の交流会を開催しました。参加費七〇〇円、バイキング方式による昼食を兼ねたお喋り会です。鈴鹿市のボランティアによる手作り料理の家庭的なおいしさに、笑顔のほころぶ楽しい交流会でした。

● 第二回勉強会

NHKハートフォーラム「認知症は いま」

日時 平成十九年七月七日(土)

十三時～十五時半

会場 鈴鹿市文化会館けやきホール

かねてから会員の方よりご要望の多かった「認知症」をテーマに、七夕の日、NHKハートフォーラムを三重県において開くことができました。

二月に鈴鹿地区の会員を中心として実行委員会を立ち上げ、NHK厚生文化事業団や津放送局と協力しながら、運営方法の検討や講師の方々への交渉に当たりました。

当日は、遠藤英俊氏(国立長寿医療センター包括診療部長)による基調講演、シンポジウムなど、認知症に関する最新の情報や考え方について、四〇〇人以上の参加者が耳を傾けました。高齢化の進む日本において生活する私たちにとって、身近な話題である「認知症」を切り口に、「いまをどう

生きるか」についてじっくり考える機会になったのではないかと思います。

● 第三回勉強会

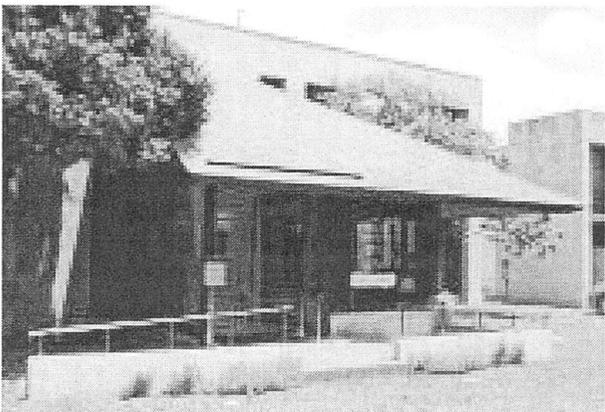
坂倉ペインクリニック在宅診療所見学会

日時 平成十九年十一月十七日(土)

十四時～十六時

坂倉先生が鈴鹿市伊船町に在宅診療所を開業されてから一年が過ぎました。十月に「終わりよければすべてよし」の映画上映会もあり、在宅終末期医療への関心が高まったせい、二三名の参加者がありました。在宅診

療所は緑の森のなかにあるとても素敵な場所であり、将来的にはデイホスピスができるようなホールも備えられていきます。私たちはそこで、先生が在宅緩和医療を始めた理由、この一年間の



取り組み、そしてこれから取り組みたいことについてお聞きすることができました。

坂倉先生は、県立塩浜病院で外科医として長く勤務され、その後は県立総合医療センターの外科部長を十数年されておりました。この五年間くらいは外科部長をされながら、緩和ケア医としてもたくさんのお患者さんを診てこられました。そういった豊富なご経験のなかで、多くの末期がんの患者さんたちが、病状的には「今なら自宅で過ごせる」というチャンスがあっても、それを支える在宅医がいなかったために病院で過ごさねばならなくなる現実にも在宅医は現われそうにないとシビレをきらせ、ご自分がこれを担う決意をされたとい



いうこと
です。と
いっても
若い頃か
ら緩和医
療に関心
は高かつ
たご様子
ですが、
ベテラン
の外科医
が在宅緩
和ケア医
に転身さ
れた大き

な理由は、やはり医師としての良心的な姿勢にあったように思いました。

この一年に看取られた患者さんは三五名、在宅療養期間は平均五〇・五日（最短五日、最長二九二日）であったそうです。二四時間体制で診療をされているので、平均的には常時往診されている患者さんは十五人程度ということですが、対象となる疾患はがんが中心となりませんが、内科的な疾患も対象であり、往診可能な地域は、先生の診療所から車で一時間の範囲内だそうです。

近年がんの治療はめざましく進み、また、がんの痛みも多くは緩和できるようになりました。医療用麻薬が中心に使われますが、神経ブロックなどが必要な場合もあります。坂倉先生の奥様は近鉄白子駅前で「坂倉ペインクリニック」を開業されていることもあり、こういった難しい痛みをもった患者さんへの対応には、奥様の力も借りているとのこと。なかなかのオシドリ夫婦のご様子もうかがえました。

二四時間対応ということで、一度に多くの患者さんには対応は難しいと思いますが、もし自分が、自分の大切な家族が、という場合には、北勢地方の住民には、大きな選択肢が一つ増えたという強い印象を受けました。今まで住み慣れた家で最期まで家族とともに生活したい。延命を目的とした医療ではなく、痛みをはじめとする苦しみから解放され安らぎのある最期を全うしたいという方には、先

生が気楽に相談にのってくださるとのことです。

坂倉先生、貴重なお時間をとっていただき有り難うございました。

*坂倉ペインクリニック在宅診療所

<http://www.kaiseihp.com/cgi-bin/doctor.cgi?mode=detail&hid=146>

診療時間 九時～十二時、十三時～十七時

休診日 水曜、土曜午後、日曜、祝日

所在地 鈴鹿市伊船町一〇一〇・一

電話番号 〇五九・三七一・六四〇〇

(文責 辻川真弓)

◆秋の勉強会◆

日時 平成十九年九月二十一日(金)

十三時～十六時半

会場 三重大学附属病院

三重県健康管理事業センターと名張市が「難病相談室との共同で、今年も「秋の勉強会」を開催しました。今年には三重県のがん拠点病院である三重大学附属病院においてがんの緩和ケアについて学び、活発な意見交換をいたしました。参加者は三十名でした。

内田淳正先生(三重大学附属病院院長)のご挨拶の後、第一部では緩和医療について、前田佳代子医師(附属病院麻酔科)ならびに中

村喜美子看護師（がん専門看護師）より、緩和ケアチームの活動を中心とした、緩和医療についてご講演いただきました。三重大学附属病院では、診療科別の先進的な医療を行っておりですが、緩和ケアチームはこの診療科の垣根を越えて、患者さんの心身の症状緩和を目指して活動をしているというお話でした。また、第二部では、放射線療法について、山門享一郎医師（放射線科）、伊井憲子医師（放射線科）、田中充放射線技師の三人の方に、最新の放射線治療の実際についてお話をうかがうことができました。

（文責 辻川真弓）

◆「終わりよければすべてよし」上映会◆

日時 平成十九年十月六日（日）
 十時、十三時（二回上映）
 会場 三重県総合文化センター小ホール

羽田澄子監督の映画「終りよければすべてよし」の上映会を行いました。この映画は、日本、オーストラリア、スウェーデンの、それぞれ先進的な「現場」を訪ねることによって、終末期医療のあり方、とくに在宅医療はどうあるべきかを問いかけています。

上映会を企画するにあたっては、勇美記念財団から助成金をいただきました。上映会には二七〇名の参加を得ることができ、また、

映画を観て終わるだけでなく、自分や家族の「最期の過ごし方」についても考える機会にしたいと思い、「おしゃべり会」も企画し、こちらは五〇名に参加していただきました。三重県内で緩和医療や在宅医療に携わる医療者も加わり、厳しい現実を受けとめながらも、私たちの街ではどのような医療・福祉の連携があったらいいのかについて、皆で考える機会となりました。

上映にあたり、参加者の皆様にアンケートをとらせていただきましたので、その結果をご報告します。

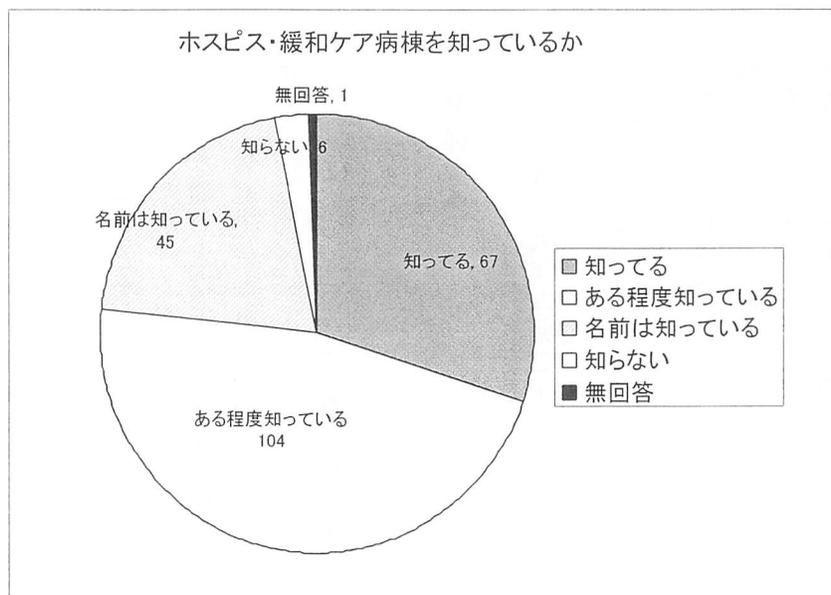
アンケートにご協力いただいた

参加者の背景

ご協力いただいた参加者は二二三名（男性三六名、女性一八七名）で、年代としては、六十代（七五名 三三・六％）、五十代（五二名 二二・三％）、四十代（三四名 一五・二％）の順となります。このことから、参加者の多くが女性であり、自分の老後について真剣に考える、比較的年齢の高い世代であったことがわかります。

Ｑ ホスピス・緩和ケア病棟を
知っていますか？

「知っている」が六七名（三〇・〇％）、「ある程度知っている」が一〇四名（四六・六％）



であり、これらを合わせると、七六・六％となることから、ホスピスや緩和ケア病棟についても、多くの人が知るようになったという近年の変化を感じます。

Q. もしあなたが末期のがんにかかり、余命が限られているとしたら、どのような療養生活を送りたいですか？

この質問について、映画を観る前後で比較してみました。その結果、最も多い回答は「自宅で療養し必要になればホスピス・緩和ケア病棟に入院したい」でした。これらの傾向は、

映画の前後で、統計学的に有意な変化はありませんでした。

Q. もしあなたのご家族が末期のがんにかかり、余命が限られているとしたら、どのような療養生活をさせたいですか？

この質問について、映画を観る前後で比較してみました。

その結果も同じく、最も多い回答は「自宅で療養し必要になればホスピス・緩和ケア病棟に入院したい」でした。これらの傾向は、映画の前後で、統計学的に有意な変化はありませんでした。

以上のことから、終末期の過ごし方については、在宅医療を基本としながらも、いざという時には、ホスピス・緩和ケア病棟で過ごすことを希望される方が多いことがわかりました。

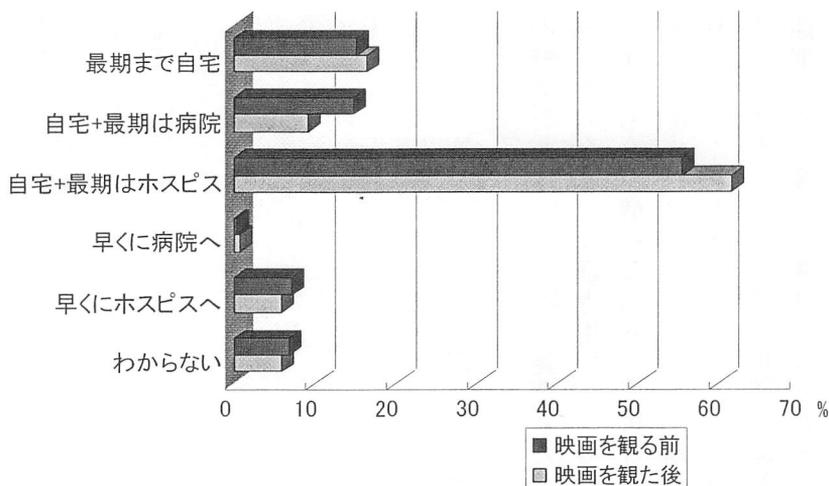
映画を観たことによる変化

このように、全体的な傾向としては、映画を観た影響はあまりないように思いました。しかしながら、映画を観る前には「最期まで自宅で過ごしたい」と思っていた方は、映画を観てからは、やはりホスピスや病院を最期には利用したいという気持ちになっていました。また、早くに入院等をしたかと思っていた方は、映画を観た後には、自宅で過ごしたいと思うように変化していました。これらは統計的に判断して有意な変化でした。

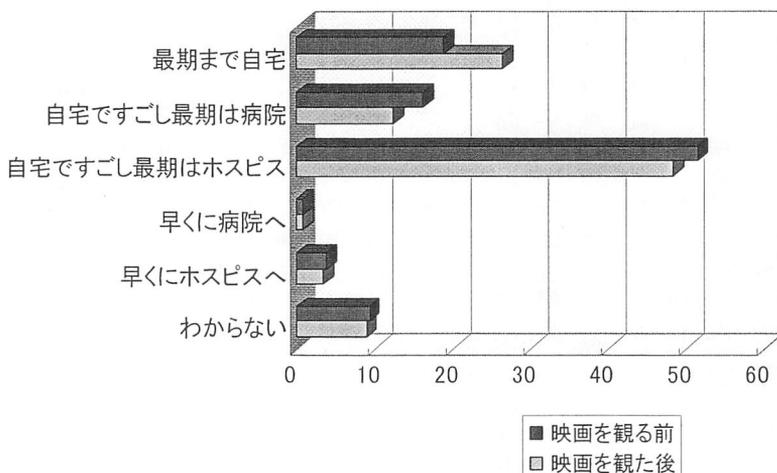
映画を観たことにより、皆が、自分や家族の最期の過ごし方についてより具体的に考えることができるようになりました。ご参加いただいた方、アンケートにご協力いただいた方、ありがとうございました。

(文責 辻川真弓)

自分の最期をどう過ごすか—映画前後での変化



自分の家族の最期をどうしたいか



施設見学会の報告

複合型介護施設群

「しおりの里」(ヤナセメデイケアグループ)

(津市野田)

日時 平成十九年三月三日(土)

十四時～十六時

しおりの里は、医療法人と社会福祉法人が協働して運営する施設であり、快適な居住環境のもとで充実したりハビリティションも見えるなどの特徴があります。特別養護老人ホーム、ショートステイ、介護専用型ケアハウスなど、いずれも全室個室であり、入居者の生活を重視した配慮がされていました。当日は三月三日ということもあり、ケアハウスでもデイサービスでも、いろいろな場所で雑祭り行事が開催され、多くのスタッフの方々が活躍していました。

しおりの里は地域密着型の施設であり、ケアハウス以外は津市の住民でないと入所できないということでした。津市以外の人にとっては残念な気がいたしますが、このたびの市町村合併で津市も広域になりましたので、利用可能な方は多いように思います。

約一時間の見学会でしたが、担当スタッフの方からいねいにご説明をいただくとともに、参加者も気軽に多くのことを質問できました。

(文責 辻川真弓)

第十回総会報告

日時 四月二十二日(日)

場所 三重県総合文化センター

1. 会長あいさつ(大西副会長・代理)

2. 総会の司会指名(遠藤)

3. 平成十八年度活動報告(辻川)

4. 平成十八年度決算報告(平松)

収入 1,140,903 円

支出 516,014 円

差引残高 624,889 円(次年度繰り越し)

5. 平成十八年度会計監査報告

6. 役員の承認について

〈新役員〉会長 大西和子氏

副会長 遠藤太久郎氏

顧問 橋本美恵子氏

顧問 武村泰男氏

書記 山田章子氏

〈新運営委員〉井戸本睦美氏、

加藤二三子氏、飯田正子氏

7. 平成十九年度活動計画案(辻川)

8. 平成十九年度予算案(平松)

収入 1,174,889 円

支出 1,174,889 円

9. その他 なし

* 以上の点について、資料に基づき報告がなされ、すべて承認されました。

♪ 第四回勉強会のお知らせ

がん専門看護師による講演会

「いま、病院では…」(仮題)

日時 平成二十年二月十六日(土) 十四時

場所 三重大学医学部看護学科棟

♪ 次回講演会のお知らせ

日時 平成二十年六月一日(日)

十三時～十五時

場所 三重県総合文化センター 小ホール

(津市一身田上津部田)

演題 「生きる意味と心のケア」

講師 大下大圓氏 予定(飛驒 千光寺住職)

編集後記

明けましておめでとうございます。会員の皆様、新しい年をいかがお過ごしですか。

本年度から大西和子新会長のもと、活動の

いつそうの充実を目指して、「相談会」や映画

上映会など、新たな取り組みも始めました。

同封のチラシも合わせて是非ご覧ください。

お役に立つ情報が見つかることを願っております。

また、会費を納入されていない方、一

月中の納入をお待ちしております。

本年も、どうぞよろしく願います。

(編集委員 今泉、西出)