



がん診療相談室・がんサロン『ゆい』たより 春号 令和5年4月

早々に咲き誇っていた桜も葉桜となり、新緑が美しい季節となりました。

ゴールデンウィーク明けにはこれまでの生活が大きく変わりそうです。再会できることを楽しみにしています。

「住み慣れた地域で最期まで生きる！ ～介護が必要となった時のために今自分が行える準備とは？～」

東北大学病院
緩和医療科 田上 恵太先生

みなさんはアドバンス・ケア・プランニング(ACP)、もしくは人生会議という言葉をご存知でしょうか？

命を脅かすような病気(がんや改善の見込みがない心不全、腎不全など臓器の病気、脳梗塞や脳出血など脳の病気など)や身の回りの介護を必要とする体の状態になった時にどのような医療を受けることを希望するか、どのような療養や生活を送っていくことを希望するかを医療・福祉関係者と本人・家族が体の変化に沿って、継続的に話し合うプロセスを指します。また、病気と診断されたり介護を必要とする状況になる前に、予め必要になったことを想定した話し合いや準備をすることを、アドバンス「ライフ(life)」プランニングと表現することもあるようです。しかし「介護や病気になったときのことなんて考えたくない」「何とかなるだろう」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、悪いことを想定するなんて縁起でもない、この先の人生が希望も何も無いように感じる方も多いのではないのでしょうか。

この話し合いのプロセス、例えば「介護や医療を必要としても希望に沿った良い生活を送るために(かつ大切な家族や友人に出来るだけ迷惑をかけないように)、準備を話し合う」将来に向けた保険と捉えるのはどうでしょうか。どのような場所で療養したいか、人によって「最期まで自宅」「希望に沿った施設」と希望とその理由は様々かと思えます。

ところで皆さんは介護保険をご存知でしょうか？40歳を過ぎると、介護保険料を納めています。介護保険サービスの内容は多種多様で、イメージしやすいデイケア・デイサービスやショートステイも施設ごとにいろんな特色がありますし、訪問入浴サービスやリハビリサービス、介護用品のレンタル(驚く機能をもつものもありますよ!)といったものもあり、日本の介護保険サービスは世界一とも言われています。また入所して過ごす施設にも、施設によって特色や利用料金に大きな違いがあり、ご自身の生活の希望に沿った施設で最期まで暮らしていくためにはファイナンシャルプランのような視点も必要になってきます。

そして医療についても、積極的な治療が残念ながら効果がなくなり、人生の最終段階を迎えた際には、どのような医療を受けたいかなどの思いや希望を共有することで、ご自身・ご家族の未来の不安を減らすことができます。支えてくれる主治医やかかりつけの医療者には、その状況を想定した場合にどのような医療が一番オススメなのかを予め尋ねてみることもよいかもしれません。なかなか「なるようになる」ことは無いことを医療現場で見ていることから、最も大切なことは、ご本人の意思や価値観に基づいて事前に計画を立てることであり、そしてそれを支える家族や友人が困らないような準備であります。

今流行のChat-GPTに、市民の方々がご家族とどのようにACPや準備のことを話し合っ頂くのがよいかを尋ねてみました。「最も理想とする生き方」をテーマに、例えば「好きな音楽を聴きながら静かに過ごす」「家族に囲まれて過ごす」など、自分が望むシーンを家族や医療福祉関係者と共有することで、その意思を尊重しやすくなるのではないかと答えてくれました。また「悪いこと」だけを想定するのではなく前向きな内容を話し合うことも大切であり、最終的には話し合いを通して自分の人生や価値観について深く考えてみることになるのではないかと提言していました。

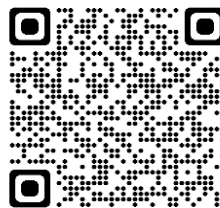
2023年3月4日(土)にyoutubeを用いて「**がんと診断された時からの緩和ケア**」**市民公開講座**※を開催し、その中でもACPや将来の準備についての考え方をお話させて頂きました。また写真のような介護や医療を相談する場も私設ではありますが開催しております。

「宮城県は住まいの地域で最期までよく生きる」ことができるように、そのための話し合いや準備を文化にしていこうというのはいかがでしょうか。

※「がんと診断された時からの緩和ケア」市民公開講座

<https://www.youtube.com/watch?v=F40p5Qhz0Is>

市民公開講座 QR コード





遠くに住む両親が物忘れ…私どうするべき？
薬が一杯…この薬、なんのための薬？
病院やクリニック、どう選べばいい？
がんと診断!?仕事や生活どうすれば??…etc

介護・医療 もやもや解消室
自分や家族の病気や介護、相談しませんか?? (参加・相談無料!)

毎月1回 土曜日or日曜日 10:00-12:00 or 14:00-16:00
@ まちスポ仙台(ランチ仙台) 交流スペース
<https://tinyurl.com/ychs4dbp>
(最新情報はコチラ! HPのQRコード⇒)

代表: 田上 恵太 さん
(東北大学病院 緩和ケアセンター 医師)
久本瞳さん(ケアマネジャー:介護福祉)
土屋菜歩さん(在宅診療所 医師)
佐藤麻美子さん(緩和ケア 医師)
尾形 佳子 さん(看護師)

がん診療相談室(がん相談支援センター)はどなたでも予約なしで、無料でご利用いただける相談の窓口です。がんの診断から治療、その後の療養生活、さらには社会復帰と生活全般にわたって不安を感じた時、一人で悩まず、気軽にご相談ください。