2015年8月10日発行（偶数月10日発行）第1巻4号（通巻4号）ISSN 2188-9724

地域包括ケアをリードする

医療と介護Next

特集 在宅で看取る

2015 Vol.1 No.4

在宅で看取る

医療

在宅医療の充実が
自宅での最期を支える

在宅シフトは
予定されている未来

看護

看取りの中心となり
本人・家族を支える

介護

生活を支える介護職が
関わる意義

高齢者の住まい

低所得高齢者の最期は
サ高住からの見送り

好評！連載陣

- 介護に「命」がかかわってくる
  ——対談
- 介護職の賃金は低いか・2
  ——論点
- 人生の大先輩に敬意を
  ——認知症
- ナラティブケアの実践
  ——病院発
- 富山型デイサービス

緊・急・企・画

日本創成会議

「東京圏高齢者を地方移住」に異議あり！

MC メディカ出版

PART 4

高齢者の住まい

サ高住での看取り

住み慣れた部屋で親しんだ職員たちが旅立ちを見送ります

今後の看取りの場所として国が期待を寄せるサ高住。「介護を何も知らずにスタートした」社長が、看取り援助に取り組んだ。その「生活の場に死を取り戻す」実践を語る。

取材・文／長岡彩子

入居者が教えてくれた

サービス付き高齢者向け賃貸住宅（以下、サ高住）での看取りと言っても、何か特別なことをするのではなく、私たちは**本人の希望をかなえ、最期まで見守られている安心感を提供するだけ**です。それを教えてくれたのは、最初に出会った入居者でした。

サ高住「銀木犀」の第1棟目を千葉県鎌ヶ谷市に開設したのは2011年7月。もとはスチールパネル工法を得意とする施工会社で、介護のことは何も知らずにスタートしました。そこに最初の入居者としていらしたのが、Aさんです。

彼女は入居した時点で末期の乳がんを患っており、病院での抗がん剤治療も延命治療も一切必要ない、私はここで死にますと明確な意思を持っていました。同住宅には、居宅介護支援事業所と訪問介護事業所を併設していますが、入居者は比較的元気な高齢者を想定しており、看取りどころか介護すら経験したことのない私のほうが心配していると、「私が死に方を教えてあげる」とおっしゃいます。実は彼女は地域の総合病院で看護婦長を務めた元看護師で、**「病院は人が死ぬところじゃない、人を治療するところなんだよ」**と教えてくれました。

彼女のアドバイスに従い、在宅療養支援診療所や訪問看護ステーションと連携体制を整え、我々は普段の支援以外は文字通り「何もしない」をしました。彼女は食欲がなくても、亡くなる直前まで家族とお寿司を食べに出かけ外出を楽しみ、最期は自分のお部屋で息子さんの腕に抱かれながら息を引き取りました。

看取るといっても**過剰な手当てをせず、花が枯れていくように亡くなっていくのを見守るだけ**。そういう死に方を彼女が身をもって私たちに示してくれました。

口腔ケアで肺炎を予防

看取りに対して私たちは何もすることはないと述べましたが、生活の質を守るための医療的予防活動には力をいれています。その取り組みのひとつに、歯科衛生士による口腔ケアと、肺炎球菌ワクチンの接種推奨があります。

80歳以上の高齢者の最も多い死因は肺炎です。それも誤嚥性による肺炎が非常に多いです。口腔ケアを行うことで、この誤嚥性肺炎を防ぐことが可能となり、最期まで自分の口で食べられる楽しみを大切にしています。

そして、入居者を理解し家族のような関係性を築くために始めた「自分史ノート」は、看取りの際にもとても役立ちます。これは、入居者に話を聞いて、どこで暮らし、どんな人生を送ったのか、それぞれの生い立ちを記録するのです。初恋の相手など、時には家族より詳しく知っていたりします。

最期に食べたいもの、やりたいこと、会いたい人、行きたい場所なども聞きます。食べたいものの希望が多いですが、桜を見たいと希望された方に、日本中から探してきた桜の大きな枝を部屋に飾ったこともあれば、会いたい人を探してきて招いたこともあります。

むしろ病院死が孤独死

アルツハイマー型認知症を患い、要介護度4で入居したBさんは、入居して約1年後に肝細胞がんが見つかりました。病院からは医療麻薬が処方され、しばらくの間は通院していましたが、末期になり在宅医も含めた担当者会議でターミナル対応に切り替えました。それから亡くなるまでの約7カ月間、職員はこれまでの思い出の寄せ書きを送ったり、横たわっている傍で手紙の読み聞かせをしたり、最期の夜は職員達が入れ替わり様子を見に行き、記念撮影もしたのです。ご主人に先立たれ、家族や友人のいない方でしたが、住み慣れた部屋で親しんだ職員に囲まれながらの最期は、全く寂しくなさそうでした。

孤独死を恐れる話をよく聞きますが、**死ぬ時は誰でもひとり**です。銀木犀でも、朝お部屋を訪ねたら、亡くなっていたということがあります。孤独とは、誰にも理解されず心を通わす相手がいないことなんだから、病院で知らない人たちに囲まれて死ぬ方がよっぽど孤独死だと思います。

たとえ**ひとりで亡くなったとしても、死ぬ間際まで関係性が築けている人達と一緒に過ごし、見守られていると感じる**ことが、やすらぎに繋がると思います。

不安や恐怖を取り除く

入居者へのアンケート調査では、約9割の方が銀木犀で死ぬことを希望されます。すべての方に共通しているのは、**延命治療を行わずに自然な死を望んでいる**ことです。入居時とターミナル期に入った段階で開催される担当者会議においても、看取りに対するご本人の希望を確認し、ご家族にも覚悟を持ってもらいます。

それでも、ご家族の気持ちが土壇場になって揺らぐことがあります。ご家族の心情としては、親の死期を決めたくない、1秒でも長く生きてほしいと願うのは当然です。そんなときは、病状の経過や今後予測される状態の変化、見通しについて説明し、改めてご本人の希望や、どんなふうに最期を迎えるのが本人にとっ

下河原忠道（しもがわら ただみち）

首都圏でサービス付き高齢者向け住宅「銀木犀」を展開する㈱シルバーウッド代表取締役。同社は今年4月にシンガポールで開催された「アジア太平洋高齢者ケア・イノベーション・アワード2015」で見事優勝した。

て一番良いのか、繰り返し家族と議論し一緒に考えていきます。

そして、それは初めて看取りを経験する職員も同じです。呼吸が明らかにふだんと違う様子を見かねて、泣き出したり救急車を呼びますと口走ったりする職員も出てきます。これは、**「死」に対する経験や知識・情報不足からくる、不安や恐怖が原因**です。

体調の変化には主治医と密に連携して対処し、担当者会議では、ステージごとの対応について具体的な指針と全体の方針を常に共有しています。また、研修担当者が年間計画をたて、職員には技術的なことより心構えなどを中心に、死生観や対人援助などについてしっかりと学ぶ機会と環境を早期に提供しています。

入居者Cさんが大腿部の骨折で入院し、家族は療養病床（介護療養型医療施設）を退院先に選びました。しかしご本人は最期まで銀木犀で暮らすことを望んでいました。お母さんの希望はなにか、病院に行ってもやることはない、と所長が必死で家族を説得し、Cさんは銀木犀に戻ることになりました。

自由で厳かなお別れ会

亡くなった後、ご家族が反対しない限り、自宅や葬儀場へ行く前に銀木犀でお別れ会を行います。それは、銀木犀という〝村〟で生活をともにしてきた職員や他の入居者が、きちんとお別れを言って死を受け入れる機会が必要だと感じたからです。

初めの頃はお線香をあげる程度でしたが、最近は、入居者が好きだった曲（ビートルズだったことも）を流したり、好きなお花を手向けたり、自由な雰囲気になっています。亡くなった入居者の娘さんが見事にオペラを歌いあげたこともありました。

ご家族もこの会に参加し、自分の気持ちを言葉にすることで、心の整理がつくようです。ご家族から「銀木犀で最期のときを迎えられて本当によかった」と感謝のお言葉を頂くと、ケアをする私たちは大変な励みになると同時に、中途半端に介護に臨んではいけないと改めて思います。他の入居者も「自分もこんなふうに送られるのか」と納得されるようです。

厳かですが悲壮感はなく、ご家族も職員も、やりきった満足感にあふれています。

私たちが大切にしているのは、主役は入居者ということと、入居者の生活の質を守ることです。そのために、住み心地の良い住環境を提供し、入居者がすべてを自己決定し自ら望むように日々を送れる場所にしていくことを心がけています。

死を考えることは健全

サ高住は高齢者の自宅です。我々は賃貸住宅の大家であって、高齢者を預かっているわけではありません。ご家族も、施設任せ、医者任せではなく、**当事者意識を持ってご本人の希望を叶えるサ高住を一緒に作ってほしい**。介護は専門家に任せ、同居していたころは介護に追われてできなかったこと――例えば一緒に外出する、旅行する、買い物する、料理を作る――を取り戻してほしいと願っています。

かつては家で看取ることが当たり前でした。時代は変わり、現代の日本では、家で看取ることは少なくなり、多くの方が病院で最期を迎えます。私は、死が遠い存在になっているからこそ、**あえて死を意識する努力**が必要なのだと感じています。

銀木犀での看取り援助を始めてから、たくさんの人の死に立ち会いました。このことは私にとっても大きな学びとなっています。死について考えると、自然に、どう生きるか、を考えます。死を考えるのは、決してやましいことではなく、至極健全なんだと思っています。

＊p 41、42の写真は下河原さん提供