

最期のその時のために、 元気なうちから縁起でもない話をしよう

■お問い合わせ
総合福祉センター「ハピネス」内
保健福祉課 地域包括支援センター
☎・☆5 | 1 1 6 5 (5局のいいるこ)

◆『最期の晩餐』に食べた い物は何ですか？

誰もが、一度は受けたことのある質問かもしれません。そのとき、皆さんはどのような事を考えながら質問に答えていますか？

「死」というものを真剣に考えながら質問に答えている人は少ないかもしれませんが、人生の最終段階を考慮するためのヒントが隠された質問です。

『最期の晩餐』を考えたときに、自分が介護されている姿を想像する人はいないと思います。誰もが、食卓テーブルに着いて、自分の手で食べ物を取り、その口を運んで食べている、そのような姿を想像するのは、徐々に身体機能が低下

していく人生の最終段階において、最期まで自力で食事を摂る能力を維持するのは容易ではありません。そのために、自宅で最期を迎える場合、家族など周りの人の協力が必要になることも多くあります。

◆最期を迎える場所

どのような場面で食事を摂るかは、食事において大事な要素だと思います。皆さんは『最期の晩餐』をどこで食べたいですか？

厚生労働省の「人生の最終段階における医療に關する意識調査」では、疾患別の最期を迎えたい場所について、多くの人が「自宅」と回答しています(表1)。

表1 人生の最終段階における、最期を過ごしたい場所(厚労省調査)

	医療機関	介護施設	自宅	無回答
末期がん	20.6%	1.5%	75.7%	2.2%
重度の心臓病	12.6%	0.7%	82.5%	4.2%
認知症	4.8%	0.7%	89.6%	4.9%

町で行った調査では、最期を迎える場所を考える上で重要だと思われることについては、「家族等の負担にならないこと」が6割を超え、次いで「自分らしくいられること」が5割を超えています(図1)。

多くの人が、「最期まで自分らしくいたい」と考えている一方で、「家族には負担をかけたくない」と考えています。「死」そのものは、本人だけのものかもしれませんが、「死ぬこと」は本人だけのものではないのが現実です。死の話題を「縁起が悪いから」と避けるのは簡単ですが、どのような最期を迎えるかは個人だけの問題に留まらない以上、周りの人と話し合う機会が必要です。

図1 最期を迎える場所を考える上で重要だと思うこと(複数回答)

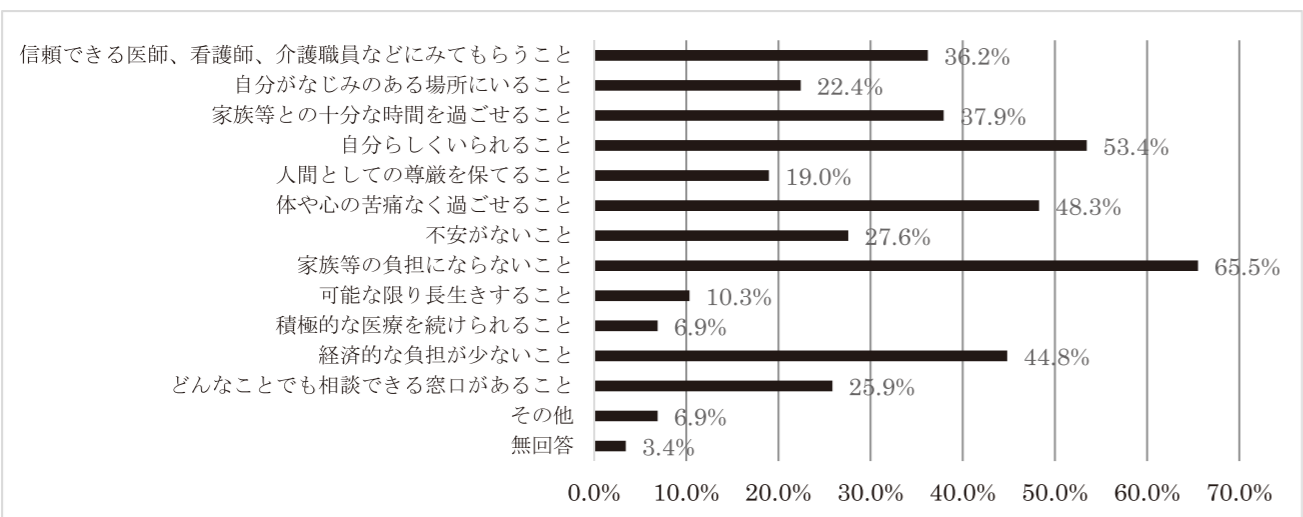


図2 話し合いの進め方(例)

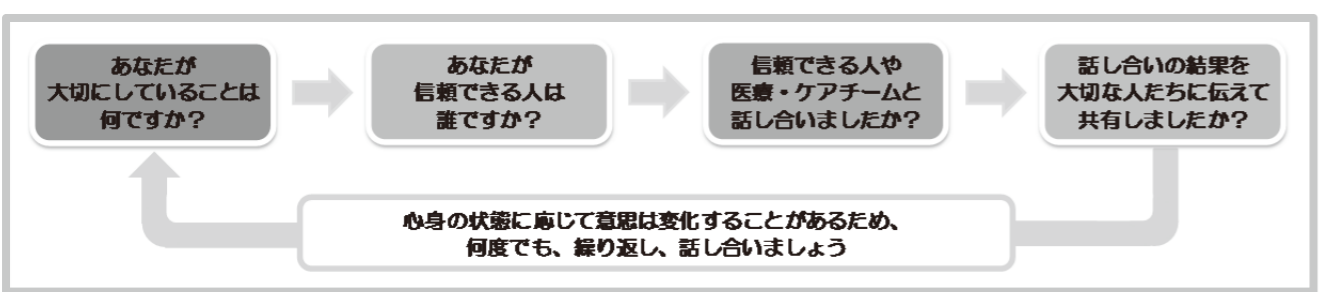


表2 重病や死の間際に大事にしたいこと(例)

• 誰かの役に立つ	• 家族と一緒に過ごす	• 痛みがない
• 自分の人生を振り返る	• 大切な人とお別れをする	• 死生観について話せる
• 自分の身体がどう変わっていくかを知る	• 医療機器につながっていない	• 家族や友人とやり残したことを片づける
• 怖いと思うことについて話せる	• あらかじめ葬儀の準備をしておく	• 人との温かいつながりがある



話し合いを進める上では、自分自身が大切にしていること、重病や死の間際に大事にしたいことを考えてみましょう。たとえば、「どのようにケアしてほしいか」、「誰にそばにいてほしいか」などです(表2)。

「『最期の晩餐』に何が食べたい？」
このような質問をきっかけに、人生の最終段階について考えてみるのも良いかもしれません。

(下川町在宅医療・介護連携検討会)