



水俣芦北圏域在宅医療・介護連携支援センター所長

榮永 徳博さん

INTERVIEW

最期まで安心して暮らせる地域へー

水俣芦北圏域在宅医療・介護連携支援センターでは、自分の思いを整理し、大切な人に伝えるきっかけ作りのため、「私の人生会議」ノートを作成しました。同センターの榮永さんにその思いを聞きました。

在宅医療ニーズの高まり

現在、水俣芦北圏域の高齢化率は40%を超え、2025年には45%に迫ります（図

超高齢社会の日本で進められているのが、在宅医療・介護連携に向けた取り組みです。水俣市芦北郡医師会でも、「水俣芦北圏域在宅医療・介護連携支援センター」を中心に、さまざまな専門職とのネットワーク会議や住民向け講演会の開催、「私の人生会議」ノートの作成などに取り組んでいます。

1）。社会保障費の増加や医療介護現場の人材不足、施設受入数の限界など、全国の医療現場が抱える問題は水俣芦北圏域も例外ではありません。

昔は家族で自宅介護をすることができましたが、現代は核家族世帯が多く、病気になるったら長期入院や老人ホームへ入所するケースが多いです。しかし、令和元年に水俣芦北圏域で実施したアンケートでは、人生最期のときをどこで迎えたいかの質問に、40%の人が「自宅で迎えたい」と回答しています（図2）。

自宅ですごくしたくても過ごせない人がいる現状を解決するために推進されているのが、在宅医療の充実です。

在宅医療の拠点

水俣芦北圏域では、水俣市芦北郡医師会と市町が連携して、平成28年に在宅医療の拠点となる水俣芦北圏域在宅医療・介護連携支援センターを開設しました。同センターでは各専門職の連携や住民向けの周知啓発などを行って

り、最近ではタブレット端末を活用した情報共有の取り組みを始めています。

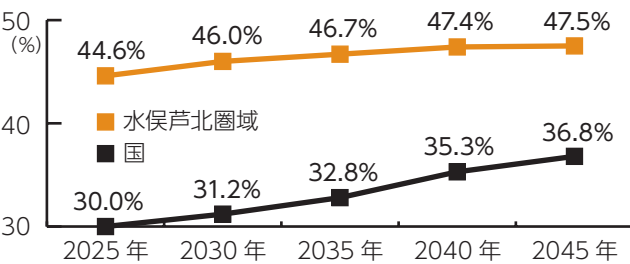
事業所や人材を増やすことは難しいですが、今ある機能を最大限に活かす方法を考えながら活動しています。

病院・施設・在宅 人生の選択肢を増やす

同センターでは、人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）の啓発を目的に、1市2町から委託を受け、令和2年6月「私の人生会議」ノートを作成しました。これは、自分がどのような医療や介護を望んでいるかを記録し、家族と共有することで、万が一のときにお互いが望む支援をするためのノートです。医療機関や老人クラブなどを通じて、これまでに2千冊以上無料配布しています。

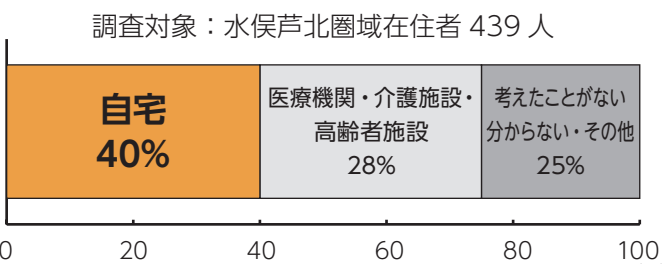
在宅医療が定着することは、一人ひとりの人生の選択肢が増えることにもつながります。水俣芦北圏域の在宅医療をもっと充実させて、一人でも多くの人が幸せに暮らせる地域にしていきたいです。

【図1】高齢化率の予測（水俣芦北圏域・国）



【資料】国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」

【図2】人生の最期を迎えたい場所（水俣芦北圏域）



【資料】令和元年8月実施「在宅医療・在宅介護に関する住民アンケート」



【八代七浦広報グループ合同特集】

わたしの思い、つなぐノート

「終活」という言葉を聞いたことはありますか。「終活」とは「人生の終わりについて考える活動」を略した造語。自分らしい最期の時間を元気づけながら考えておきたいという人が増えていきます。

今月号は「終活を始めようと思うけど、具体的にやるのが分からない」という人のための特集です。人生の最期を自分らしく終えられるように考えてみませんか。

この特集は、八代市・芦北町・津奈木町・水俣市の広報担当者が協力して作りしました。

「私の人生会議」 ノートに書く主な項目

この「私の人生会議」ノートは、「アドバンス・ケア・プランニング (ACP) 編」と「エンディングノート編」の2部構成となっています。さまざまな項目がありますので、一気に書こうとせず、自分を取りかかりやすい項目から書いてみてください。



アドバンス・ケア・プランニング編

自分自身のこと

あなたの名前や生年月日、住んでいる場所、かかりつけ医はあるかなど、基本的なことを書きましょう。

自分の大切なことを話す

自分の思いを伝えることができなくなったときに、代わりに思いを伝えてくれる人を決めましょう。

治療や医療について

病気になったとき、どのような治療や介護を受けたいかを事前に書いておくと、家族も安心です。

エンディングノート編

自分の人生のこと

あなたの人生を振り返り、学生時代の思い出や、大切な人へ伝えたいことを書き出しましょう。

自分の死後のこと

あなたが亡くなったあと、家族が判断しやすいように、葬儀内容や供養の方法などの希望を書いておきましょう。

その他

自由にプライベートのこともなどを書くことができます。写真も一緒に貼ると、思い出がより鮮明に残りますよ。



きっかけは、 ガンが見つかったから――

自分の人生は自分で決めてきたから、最期まで自分で決めたい――
「私の人生会議」ノートに思いを寄せる元村深雪さん（芦北町）。
ノートを書き始めたきっかけやその思いを聞きました。

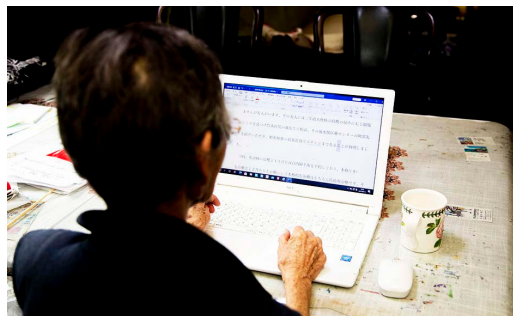
亡くなるまで自分の 思いどおりになれば

シャワーを浴びていたときに胸を触ると、右の胸にシコリがあったため、かかりつけ医の紹介の大きい病院で検査してもらったらステージ4のガンでした。今まで健康診断を毎年受けていまして、たまたま体の異常に気づき、病院でガンが見つかりましたが、早期発見であれば、速く完治していたはずですが、左の胸も乳がんで、肝臓にも転移している状態です。抗がん剤を飲んでいますが、完治までは至っていません。

うえで今後に備えたいです。余命を早く知ることによって自分の身の辺り整理はもろろんのこと、「そのときが来る日まで」穏やかな日々を過ごすことができる気がします。延命のための最先端治療はしてほしくない。自然体でそのときを迎えたいと考えています。

書けなくても 打てばいい

ことしの3月には書き終える予定でしたが、大腿骨を骨折し入院しました。また、抗がん剤の影響か、目はかすむし、手は腱鞘炎でペンが持てない状態になってしまいました。



パソコンで入力する元村さん

INTERVIEW

安心して最期を迎えるために

在宅医療を支える 家族と支援チーム

在宅医療は本人とその家族を医師、薬剤師、看護師、ヘルパー、ケアマネジャーなどのチームで支援します。本人と家族の意向や状況に柔軟に対応して信頼関係を築いていきます。かかりつけ医がいると連携が取りやすく、本人も相談しやすいと思います。

在宅医療は、家族がそばにすることで笑顔になったり、治療に向きになったり、本人に生き抜く力を与えてくれると思っています。また、近くに家族がいる安心感と

過度な延命治療をしないので、穏やかな最期を迎えられる印象があります。自宅で家族と支援チームで誕生日をお祝いし、楽しんだ次の日、安らかに逝かれた事例は思い出深いです。

「私の人生会議」ノートを書く人へ

一気に書くのが疲れます。自分のペースで書いてください。周りの人が日常会話から聞き出したものを記録していく方法も良いと思います。また、人の気持ちは変わるの、定期的に見直し、書き足していくことをおすすめします。



リブ・ラン 扇 ケアマネジャー
生魚 真由美さん
いきうお

話し合いを重ねることで 本人の思いに応える

いずれ訪れる人生の終盤。自分の思いを書くことができる、この「私の人生会議」ノートは、自分らしい終盤に向けての準備に役立ちます。令和元年に立ち上げた作成委員会の委員長である竹本医院・森健一郎院長（芦北町）に、このノートを作成した思いなどを聞きました。



竹本医院 院長
森 健一郎 さん



定期的に地域に出向き、住民にノートの役割や必要性を伝えています

「人生会議」とは意志 決定のための話し合い

将来の医療ケアについて、本人やその家族とケア全体の目標や具体的な治療・療養について話し合う過程を「アドバンス・ケア・プランニング」と言います。それを一般向けに親しみやすくした言葉が「人生会議」です。令和元年、水俣芦北圏域在宅医療・介護連携支援センターが実施した住民アンケートでは、約80%の人が「人生会議」について「知らない」と回答しています。また、同センターの症例検討会で、「ア

ドバンス・ケア・プランニング」を必要とする事例が報告されたこともあり、このノートを作成しようという動きになりました。令和元年に発足した作成委員会で検討を重ね、令和2年6月に完成しました。

このノートを書いて 思いを家族に届ける

人生の終盤に本人の思いを反映させるためには、本人を中心に家族やヘルパー、医師などの話し合いの積み重ねが重要です。その場を書いておくと、本人の思

いをくみ取りやすくなると思います。

住民の皆さんが、自発的にこのノートを手に取って書いてもらうことが理想ですが、そのためにはノートの役割について、理解してもらう必要があります。同センターでは現在、各地域でノートの役割や必要性、書き方を教える出前講座を開いています。

人生の終盤に限らず、このノートを書くタイミングは、決まっていません。自分の思いを大切な人に伝えるための手段の一つとして、皆さんの役に立つことを願っています。

「私の人生会議」ノート配布場所

詳しい書き方などは、水俣芦北圏域在宅医療・介護連携支援センター（☎84-9996）までお問い合わせください。

水俣市	いきいき健康課	☎0966-62-3028
芦北町	福祉課	☎0966-82-2511
津奈木町	ほけん福祉課	☎0966-78-3115

大切な人に思いを

「終活」というとつい目をそらしたくなる人も多いと思います。「死」は誰にでもいつかは訪れますが、順当に年を重ね、人生を全うすることもあれば、ある日突然、人生を閉じてしまうかもしれません。その日が来るまで目をそらすことは簡単ですが、いざそのときが来たら「ああすればよかった」などの後悔が残ります。「終活」したら自分がどんな最期を迎えたいか明確になり安心できるかもしれません。最期を意識すると、生きている今日に感謝できるかもしれません。結果、「終活」すればより充実した生き方につながる可能性を秘めています。

大切な家族のため、そして、自分のために「今」を整理し、「未来」へ歩み出しましょう。

