



## 活用してほしい、終末期医療の支援

人生の最終段階を過ごす際に大事になってくるのが、利用者ご本人の希望に加え、ご家族のサポート体制。介護する側が倒れないよう無理をし過ぎないことが重要で、相談できる、あるいは協力してくれる支援者がいないご家族が、精神的に追い込まれるケースもあります。そこで公的医療保険や介護保険サービス以外に活用してほしいのが平成20年から安芸地区で養成しているホスピスボランティアです。研修を受けたボランティアは、さまざまな交流の場で活動しています。病気の不安や悩みなどががん体験者同士で分かち合う「がんサロン」や悲しみを癒す場として「わかちあいの会」、安芸市民病院緩和ケア病棟での活動があります。また、自宅に訪問する「訪問ボランティア」は、ただそばに居たり、趣味の活動を手伝ったり、外出に付き合ったりできます。自分の時間がほしいというご家族に利用してほしいです。医療関係者ではないボランティアだから話せることもあるようで、医療・介護関係者では対応しきれない心の受け皿になっていると感じます。利用希望や活動に興味のある人は、ぜひ問い合わせてください。(現在新型コロナウイルス感染症の影響により中止しています)

また、安芸地区医師会では、訪問看護師によるグリーフケア(悲しみを抱えた人たちに心を寄せて受け入れ、その人たちが立ち直って自立できるよう支援すること)も実施しています。利用者さんを看取られたご家族に定期的

に連絡をしたり、しのぶ会を開催して悲しみを共有する場を設けています。悲嘆の強い方には個別訪問でのサポートも行っていますので、つらい時は遠慮なく頼っていただけたらと思います。

## 元気な時こそ考えておきたい意思決定

安芸地区医師会は約10年前から、ACP(アドバンス・ケア・プランニング)人生会議の普及に取り組んでいます。これは患者さんご家族が、患者本人の意思決定能力が低下する場合などに備え、今後の医療や介護方針などについてあらかじめ話し合っておくことを指します。多くの人は「もしもの場合どうする」という話をすると、「縁起でもない」という言葉で片づけてしまうのではないのでしょうか。しかし、「もしも」は予期せぬ場合にやってくる人が多いのです。

そして、治療方法や療養場所などの決断を迫られます。「こっちの治療法を希望していた気がする」と不確かな情報で判断するのは、ご家族も負担が大きく、悔いが残ってしまう場合もあります。元気な時にこそ、「病気になるたらどうする?」「介護が必要になったらどうする?」「どんな最期を迎えたい?」ということ、話し合ってみてください。また、健康な時と、病気になってからでは、気持ちの変化するのによくあることです。話し合いは一度でなく、人生の節目や生活環境が変わった際など、定期的に行うことが大切です。

特に、人生の最終段階における医療やケアを具体的にどうするか?を決める時には、本人や家族だけで決めてしまわず、医師や看護師など、医療従事者と十分に話し合いましょう。

医師から病状の説明を聞き、適切に状態を把握した上で、どうするかを検討し意思決定していくことが大切です。また、「最期の時間を自宅で過ごし家族に看取られたい」という本人の意思がある時は、家族間でも共有しましょう。医師などの医療従事者やケアマネージャーに十分に相談して適切な医療、介護サービスの体制を整える

ことが望ましいです。本人が希望するできるだけこれまでと変わらない穏やかな生活ができるように、家族や親しい人とゆっくりと過ごせる時間を作ったり、好きな音楽をかけたり、思い出の品物をそばに置いてあげたりしても良いですね。

訪問介護や訪問看護の体制を整え、充実したサポート環境があったとしても、毎日の介護や最期の時を看取るのは家族です。その時には本人にどのような言葉をかけかなどの心構えも必要です。

また、ACPについてお伝えする「私の心づもり講座」という出前講座を、自治会や地域のサロンでも開催しています。ぜひお声掛けください。

## 住み慣れた地域で最後まで自分らしく生きるために

海

田町は、安芸市民病院やマツダ病院、済生会広島病院といった基幹病院が周囲に点在し、医療サービスにおいて恵まれた地域だ

と感じます。11月24日(木)には、ひまわりプラザにて在宅看取りに関するセミナーを開催します。在宅看取りに携わった医師や訪問看護ステーションの職員、ケアマネジャー、ご家族が参加し、実際の事例を用いながら看取りまでの経緯などをお話しします。実際に看取りを体験されたご家族の体験談も紹介するので、自分ごととしての看取りを考える良いきっかけになるはずです。ぜひたくさんの方に聞いていただき、何かひとつでもプラスになる情報を持ち帰っていただければと思います。(くわしくはP23)住み慣れた地域で、最期までその人らしく生きられることが私たちの目標であり、多くの人が願うところ。自分の意思を周りに伝え、最期まで自分らしく過ごすために、まずは“知ること”から始めてみませんか。少子高齢化、核家族化など家族形態の変化による問題はありますが暮らしやすいまちづくりと自身が望むこれからのあり方を、一緒に考えていきましょう。

## My Favorite 海田のお気に入り

### 瀬野川が流れる開放的な景色

まちの真ん中を悠々と流れる瀬野川のある景色が、私のお気に入り。季節や天候によって違う表情を見せてくれるので、毎日見ても飽きることがありません。仕事の疲れやプレッシャーを感じる時に川を眺めると、不思議と心が癒やされエネルギーをもらえます。



## 今をときめく まちのあの人に募集 会いに行く

企画課(役場3階)

TEL 823-9212

Mail kikaku@town.kaita.lg.jp

広報かいたにご出演いただける人を募集中。自薦他薦は問いません。海田町で活躍していたり、新しいことに取り組んでいた、まちのことが大好きな人をお待ちしています。興味がある人は上記の連絡先より問い合わせてください。