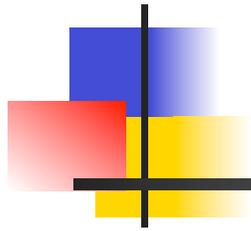


いきいきと生きて逝くために

～自分の最期を考えること～

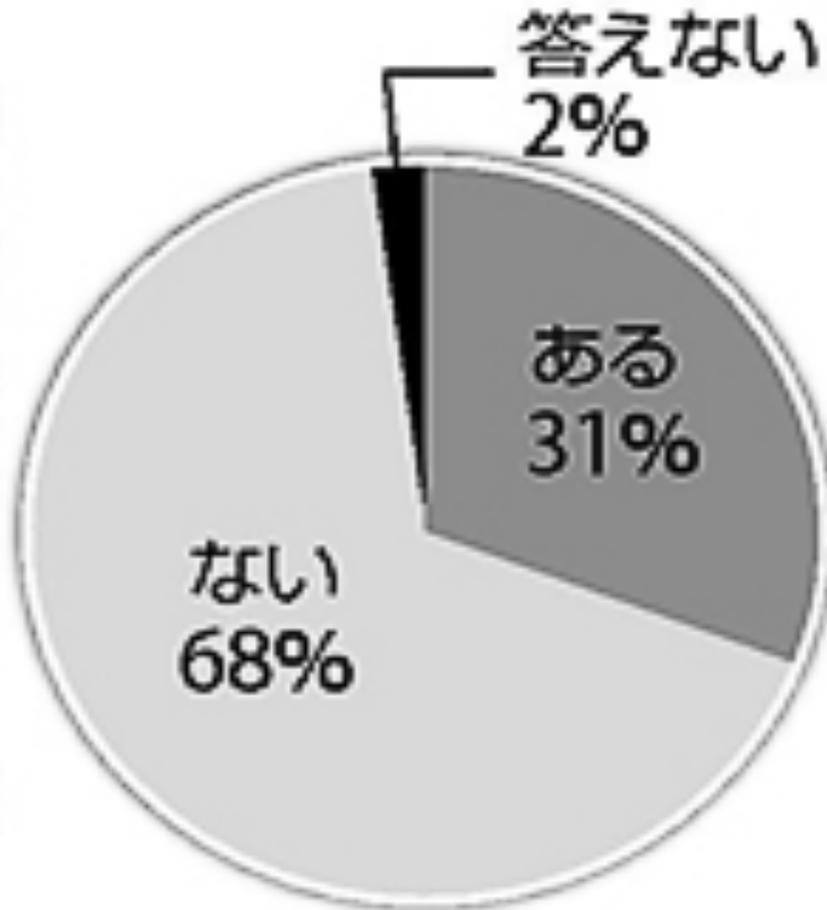


おおい町国保名田庄診療所 所長
自治医科大学地域医療学 臨床教授

中村 伸一

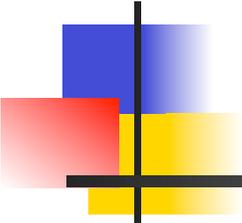
終末期医療について

終末期の医療について
家族と話したことがあるか



平成25年10月 読売新聞世論調査

Q.神様から迫られたら
どちらを選びますか？



寝たきり → プライド高い

ボケ → 自分勝手

二昔前

ボケと寝たきりはワンセット

★徘徊するばあさま

→ 家族が閉じこめる

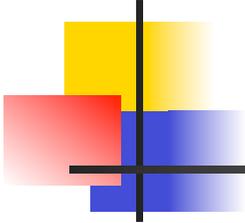
★脳卒中で寝たきりの元教員

→ 自分で閉じこもる

★1年後には、結果的に。。。

★昔の劣悪な環境の老人病院なら1ヶ月で

★ボケは寝たきりに、寝たきりはボケに



ボケと寝たきりを ワンセットにしないために

★ボケ = **精神障害**

★寝たきり = **身体障害**

★閉じこめる・閉じこもる → **関係障害**

★ボケても寝たきりでも人中出现よう！

★デイサービス（介護保険）

★さまざまな集会（例：童謡を歌う会）

日本人の平均寿命と健康寿命

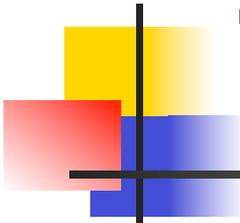


健康なセカンドライフ

要介護期間



出典：WHO Core Health Indicator, 2004



平成24年版 高齢社会白書 内閣府

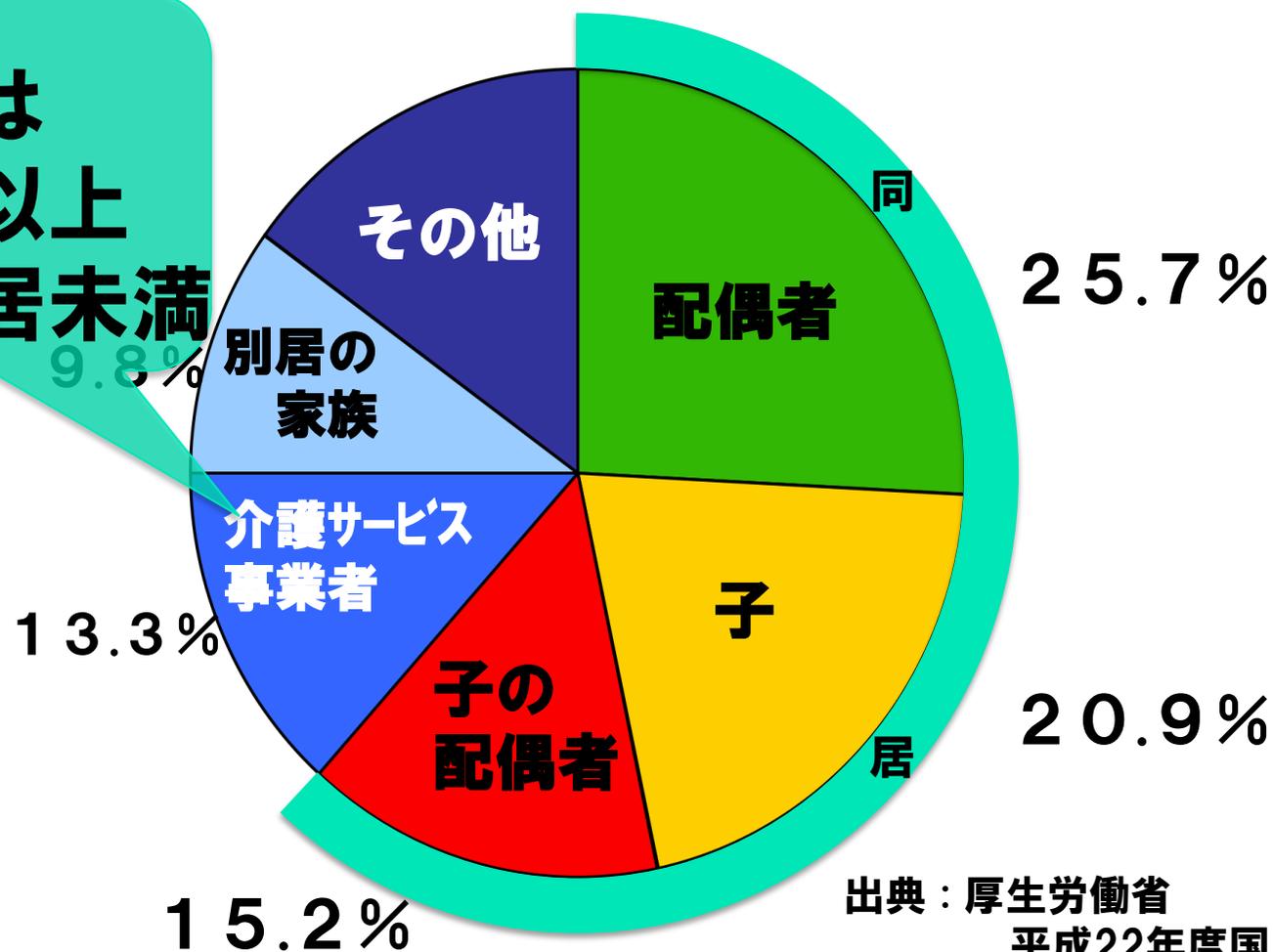
2010年

	平均寿命	健康寿命	健康ではない期間
男性	79.64歳	70.42歳	= 約 9年
女性	86.39歳	73.62歳	= 約 12年

ピンピンコロリは幻想にすぎない

お世話する人（介護者）はだれ？

事業者は
別居以上
同居未満



出典：厚生労働省
平成22年度国民生活基礎調査

日本人の要介護者191人を 2001年12月から51ヶ月追跡調査 ～女性要介護者129人の場合～

女性の
亡くなりやすさ



基準



夫

1.9倍



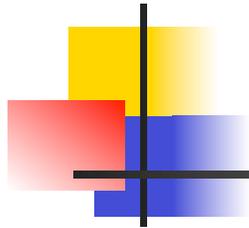
娘

4.3倍



息子の嫁

要介護者191人を51ヶ月追跡調査 ～女性要介護者129人の場合～



生存曲線

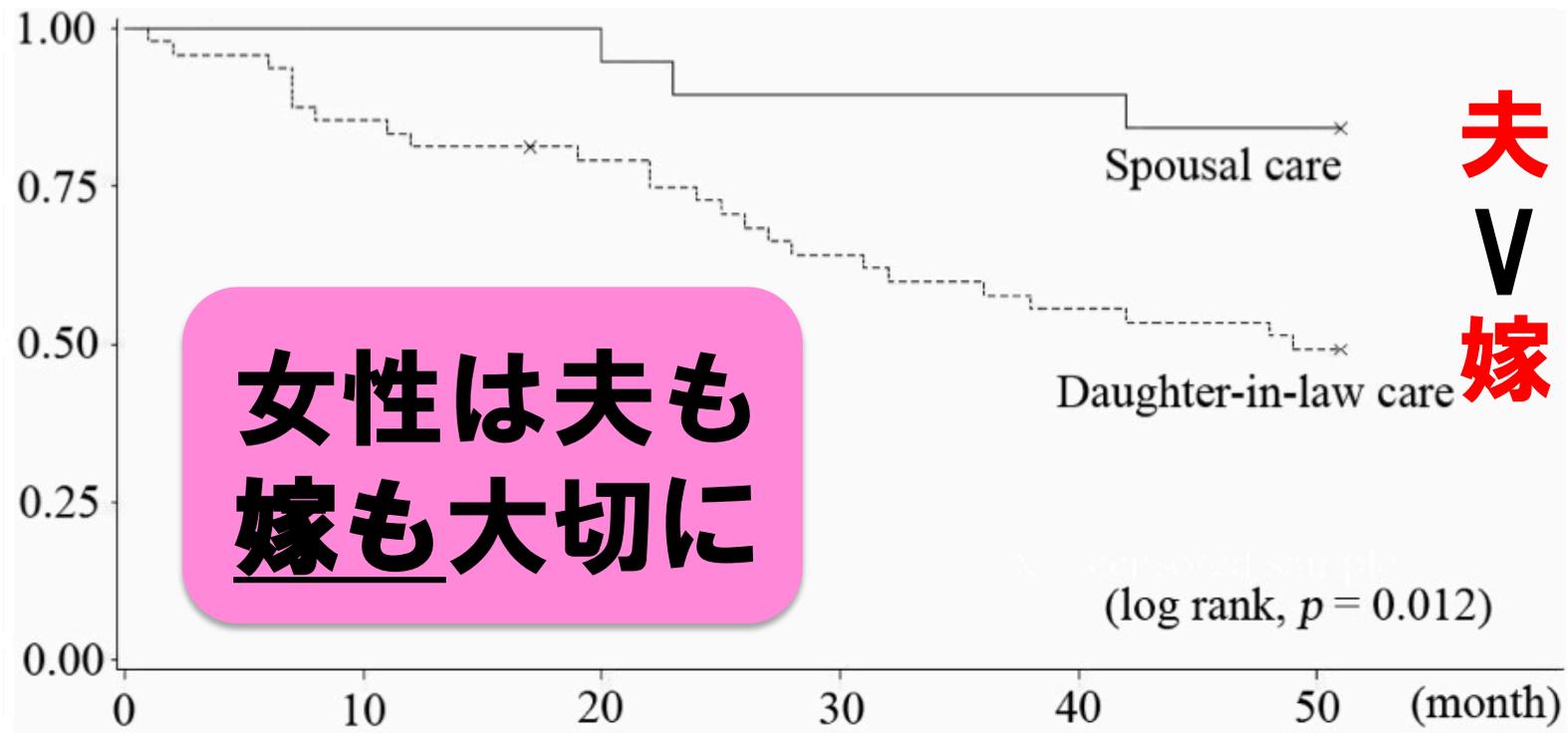
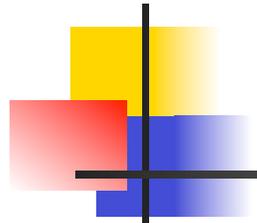


Figure 2 Kaplan-Meier curves of female care recipients between spousal care and daughters-in-law.

要介護者191人を51ヶ月追跡調査 ～男性要介護者62人の場合～



生存曲線

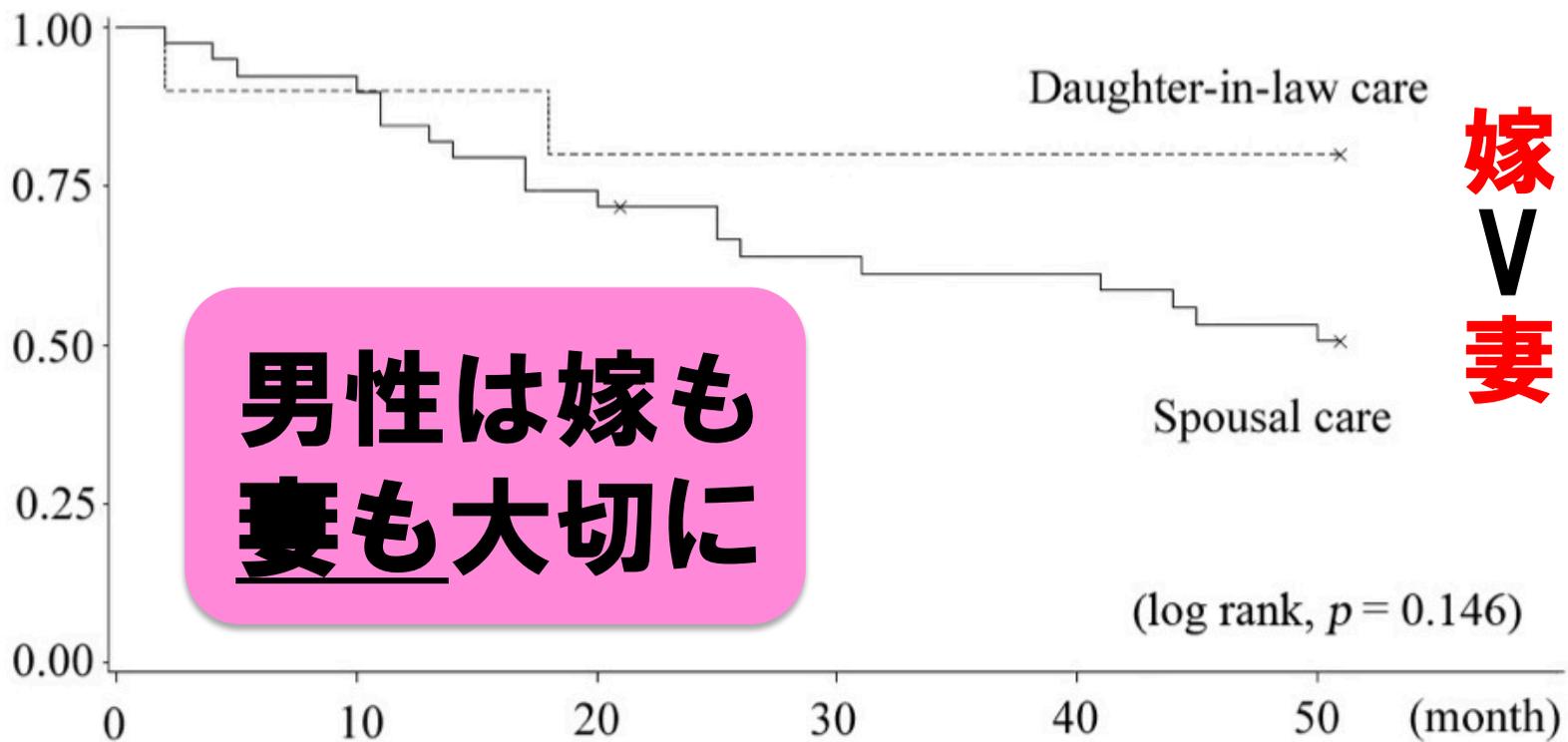


Figure 1 Kaplan-Meier curves of male care recipients between spousal care and daughters-in-law.

男性介護者 要注意！

『仲のよい老夫婦症候群』

- ★ **仲睦まじい老夫婦**
- ★ **妻が高度認知症**
- ★ **夫は献身的な介護をするが、他人に任せることをよしとしない**



**介護心中・介護自殺・介護殺人のパターン
うまく介護サービスを利用しないと悲劇に**

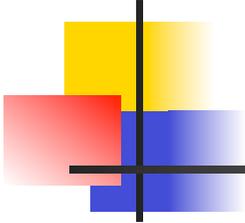
どちらが健康？（60歳代）

Aさん

- ★ 男性 自営業
- ★ 社交的 活動的
- ★ 商売は順調
- ★ 高血圧症 糖尿病
高脂血症 肥 満
- ★ 知識は豊富
- ★ わかっちゃいるけど。。
やめられない

Bさん

- ★ 女性 主婦
- ★ クドクド グチグチ
- ★ 頭が重い 腰が病める
足がほめく
- ★ 検査好き
- ★ 検査上で異常なし
- ★ 「先生だけが頼り」
- ★ ドクター・ショッピング



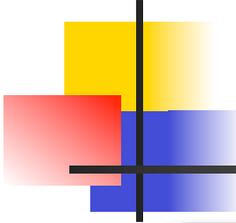
健康＝元氣と病氣のバランス

★Bさん

病氣はないけど、元氣もない

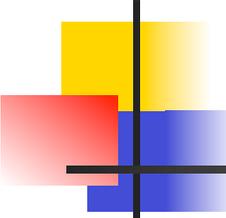
★Aさん

病氣はあるけど、元氣がある



健康とは（WHOの定義）

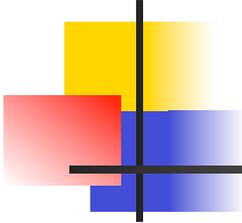
**身体的・精神的・（霊的）・社会的に
完全に良好な（動的）状態であり、
単に病気あるいは虚弱でない
ことではない**



健康とは（私が好む定義）

**たとえ病気や障がいを持って
いても、いきいきと生きている、
生きようとしている状態**

**順天堂大学スポーツ健康科学部
島内憲夫教授**



末期でも元気で健康 !?

- ★きっちりした肺線維症のばあさまは、
自分の葬儀費用まで計算づくで逝った
- ★前向きなじいさまは、肺癌末期で在宅酸素療法
しつつ歩行訓練し、翌日逝った
- ★その人らしく生きて、マイナスよりも
プラスが勝れば、末期でも“健康”！