医師対談 ―― あなたの大切にしたいことは何ですか

たかねファミリークリニック
院長 **高根紘希**先生

プロフィール
内科を中心に、幅広い診療科で研鑽を積む。現在は、子どもから高齢の方まで気軽に相談できる「地域の安心」を目指し診療にあたる

── ACPに関わったきっかけを教えてください

高根　私は大学病院で腎臓内科医を長くやっていましたが、コロナ禍に訪問診療と出会いました。初めて会う多職種の方達が一斉に“この人のために”考え動く光景を見て、「なんて美しい世界なんだ」と感じ、今に至ります。

石井　私は元々消化器外科医でした。手術は成功しても、その後に体が弱って管につながれたまま生活が一変してしまう方を見て、「医療は何のためか」と立ち止まりました。意思や背景を知らないまま治療が進むもどかしさが、ACPを考えるきっかけでした。

── ACPって、どんなものでしょう

石井　よく「最期をどうするか」を決める話だと思われがちですが、そうではありません。その人がどんな生き方をしてきたか、何を大事にしているかを、周囲と共有していくことだと思います。

高根　「あなたの大切にしたいことは何ですか」という言葉が本質ですよね。特別なタイミングや形式というより、普段の会話の延長にある。大切なことを話すのって、正直ちょっと恥ずかしいからこそ、フランクに話し合えたらいいですね。

── 話し合いがないまま、もしもの時が来ると、どうなりますか

石井　在宅医療で強く感じたのは、残される家族のダメージです。望んでいない看取りを目の当たりにすると、ショックが長く残ります。ACPは本人のためであると同時に、家族のダメージ軽減にもつながります。

高根　私は“誰かの支えになろうとしている人が、一番支えが必要”という言葉を大事にしています。家族も、訪問看護師も、ケアマネジャーも、支える側ほど葛藤を抱える。支える人に寄り添う視点も、ACPの一部だと思うんです。

石井　実際に、「具合が悪くなったら施設に入りたい」と言っていた女性がいました。でも深く話を聞くと、夫に迷惑をかけたくない気持ちが前に出ていたんです。夫に別で聞くと「最後ぐらい支えたい」と言います。表面的な言葉だけなら施設入所になったかもしれませんが、背景を共有し直して「できるなら家で」と望みを整理できました。長年の夫婦関係は急に変わらないからこそ、第三者が間に入り、“言えなかった思い”をすくうことも大切なんです。

── 話したくない人にはどう接しますか

高根　基本は無理に迫りません。「話したくない」のまま空欄でいること自体が、その人のメッセージでもあります。

石井　そうですね。加えて、医療者の目で「余命が残り少ないかも」と見える時は、予期せぬ事態にならないよう、家族も含めて少しずつ周囲から固めていくこともあります。

── 話し合いのヒントは、どこにありますか

高根　日常の中にあふれています。実際に在宅医療の現場でも、部屋の飾り、流れる音楽、ペット……外来では見えない“その人らしさ”を見つけて、「これ、好きなんですか」と声を掛けると、自然と大切なことが出てきます。こちらも自分のことを少し話しながら、信頼関係をつくっていきます。

石井　好き嫌いは大きな手掛かりですよね。食べることが好きなら、食べられなくなることがその人にとって何を意味するか想像できる。元気なうちに“その人の歴史”を共有しておくことが大切です。

高根　そうした“話しやすい入口”を意識して、石井先生はエンディングゲーム(※)も考えたんですよね。

石井　そうなんです。人は恋愛リアリティショーみたいに、他人のことなら語れるのに、自分のことは重くて避けがち。ならば人の人生を外から見る形にすればいいと思ったんです。参加者が“ある人物”になりきって人生を進め、最後に遺書を書く。そこで不思議と、自分の価値観がにじみ出る。重いテーマをライトに、自分ごとへ近づける入口にしたいと考え、作りました。

── 最後に、読者が今日から始めるなら

石井　“自分のことを知っていてほしい人(代理意思決定者)”を決めるだけでも一歩前進です。何かを決め切ることより、話せる関係を築いておくことが大切です。

高根　ACPはより良く生きるためのもの。“死”よりも、“どう生きたいか”に目を向けてほしい。ACPが暮らしのそばにあると、もう少し生きやすくなります。今の優先順位を確かめる時間として、気軽に始めてほしいです。

※**エンディングゲーム**＝2～6人で楽しみながらACPを考えるきっかけとなるすごろくゲームです。詳しくは、区HPをご覧になるか、在宅療養推進係へ問い合わせを

おうちの診療所 中野
院長 **石井洋介**先生

プロフィール
高校時代に潰瘍性大腸炎を発症し、19歳で大腸全摘・人工肛門を経験。回復後、医師を志す。消化器外科医として病院勤務を経て厚生労働省勤務も経験。現在は在宅医療に携わる

まずは気軽に相談を　☆いずれも、祝･休日、年末年始を除く

ACPの相談はこちら

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785　FAX(3228)5620

受付日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

▲区HP

地域包括支援センターでも相談できます

状況に応じた介護･高齢者サービスなどに関する相談ができます。

受付日時 月～土曜日、午前8時30分～午後5時

▲区HP

担当のセンターは、こちらから確認を

在宅療養を考えたら

ハンドブックを、区HP、区民活動センター、地域包括支援センター、健幸プラザ、区役所3階窓口で配布中。詳しくは、在宅療養推進係へ問い合わせを。

区HP▶

「寿命が今日決まったら展」を開催します

展示内の「寿命ガチャ」で決まる仮の「余命」で、「人生の残り時間」について考えてみませんか。

日時 6月17日(水)正午～午後5時
会場 区役所1階　☆当日直接会場へ
☆同日、講演会「がんはがん、私は私～がんのことしか考えないんじゃもったいない～」とパネルディスカッションも開催(事前申込制)。詳しくは、なかの区報5月20日号でお知らせします