



ねこだけ通信

南郷谷リハビリテーションクリニック便り

令和5年 4月発行 第3号

自宅で最期を迎える方法

私は長年「訪問診療」を続けています。高齢で体が不自由になり通院が難しい患者さんや、がんの終末期で最後の時を自宅で家族と過ごしたいと希望される方が対象になります。そして毎年数名の患者さんをご自宅で看取ってきました。

もし貴方が「最後は自宅で死にたい」とお考えなら、今から準備が必要です。お教えしておきます。

準備①「私は何があっても病院には行かん。救急車を呼んでも絶対に乗らんぞ!」「私は死ぬまでずっと皆と一緒にこの家にいたい」常日頃から配偶者、子供たちにはっきりと貴方の覚悟を伝え、宣言しておく必要があります。今は貴方のご意思を予め伺うために皆で集まって

「人生会議」(Advance Care Planning)を開いてもらう事も出来ます。



準備②家族には常に優しくして下さい。「いつも世話も掛けるね、有難うね」と感謝の言葉を忘れないで下さい。特に貴方の配偶者、息子の嫁には優しくしておく必要があります。普段から威張り腐った態度をとったり、周囲に嫁の悪口を言い振らかしている、人生の最後で手痛いしつぺ返しが待っています。倒れて物言えない貴方の枕元で、家族は貴方をどこの施設にお願いするか相談しています。

準備③何でも気軽に相談できる主治医を持つことは大切です。主治医は貴方の言葉に耳を傾け、貴方が最も望まれていること(本音)は何なのかを考えます。もし「最後は自宅で死にたい」と希望されるのであれば、現状でそれが可能か、それが難しい場合はどうしたら可能になるかを探ります。必要があれば担当のケアマネ、訪問看護のスタッフに相談するでしょう。

現在日本人の8割は病院で亡くなります。自宅で亡くなる方は少数です。人生の最後の時をどう過ごしたのか、今からしっかりと考えておく事はとても大切なことです。

根子岳まめ知識



阿蘇五岳とは高岳、中岳、烏帽子岳、杵島岳、根子岳のことで、「阿蘇山」という単体の山は存在しない。根子岳は五岳の東端、高森町に位置する。標高は天狗峰が最高点で1433m。ちなみに五岳の最高峰は高岳で標高1592m(ひごのくに)である。

阿蘇山は過去27万年の間に4回の大噴火(Aso-1〜Aso-4)を起こした。特に9万年前に起きた4回目の大噴火は最も激しく、その火砕流は九州の広範囲に及び、対岸の島原や遠くは山口県秋吉台まで達した。以前は根子岳は4回目の大噴火で誕生したと考えられていたが、詳しい地質学的調査により、Aso-3より以前の約15万年前に形作られたことが分かっている。

その後のAso-4、頻繁に起きる地震による崩落、絶え間ない雨風による浸食により、特徴的なギザギザの山頂と彫の深い山肌が形成された。

「散歩が楽しくなる雑草手帳」

(稲垣栄洋著 東京書籍)

雑草の季節になりました。庭に、道路に、あぜ道に、種も撒いてもいけないのに、色々な雑草が生えてきます。皆さんはどのくらい雑草の名前をご存じですか。この本の著者は「雑草博士」として有名な静岡大学の稲垣栄洋先生です。まえがきに「本書は図鑑ではなく手帳である。そのため、「よく似た雑草の種類を見分ける」ということよりも、「よく見かける雑草の物語」を紹介することに重きを置いた」とあります。散歩で見かけた雑草が咲かせた花を愛でてみませんか。





スタッフ紹介 最年長

事務 岩下 佳枝子

「お熱を測ら褪せていただき
ます。」窓口での第一声を発し
てもう4年目になります。新
型コロナウイルスの流行で検温
するようになったからです。私
は当院の医療事務をしています
まず患者様に最初に声を掛けて
1日の仕事が始まります。窓
口に立ってもう33年になりま
した。患者様と本当に長いおつ
きあいを見せていただいていま
す。いつも見るお顔も、久しぶ
りのお顔も安心して窓口で話し
ていかれるように常に心掛けた
いと思っています。患者様と話
をするとき、私も腰痛や膝痛が
あるので痛みがよくわかります
感情移入してはいけないので
すが、同じ気持ちになってしま
います。

私の一家ですが、2人の子
供たちもそれぞれ家庭をもち、
我が家は主人と2人家族です
今の仕事を始めた頃は6人家
族で、毎日バタバタと忙しくし
ていました。その頃は時間に余
裕がなかったのに、PTA活動
やランチに行ったりなどできた
のは元氣と若さがあつたから
でしょう。



身体を動かすのは好きで、今
も社交ダンスは続けています
ダンスを習っている間は嫌なこ
とも忘れてそのことだけを考
えられます。パートナーと曲を決
めたり衣装を決めたりする過程
も楽しいものです。今は、新
型コロナウイルスの件もあり、
レッスンだけになっていますが、
またダンスパーティーができる
環境になればいいなと思っ
ています。

4月になりようやく日中の風
が心地よく、楽しいことがそ
ろやってくるような気がしま
す。私は高森町に住んでいるた
め、阿蘇山、高森峠の千本桜、
そして当院の桜の木など自然の
変化を感じながら仕事を続け
られました。いつの間にか最年
長になってしまいました。これ
からも患者様のお手伝いができ
るよう頑張っていきたいと思
います。

スタッフ紹介

皆様はじめまして

リハビリテーション部
理学療法士

小畑 啓伊

私は熊本県宇土市出身です。
宇城市三角町にあるメディカ
ルカレッジ・青照館(専門学
校)を卒業し、昨年4月に当
院に入職しました。現在は高
森町に一人暮らしをしており
公私ともに楽しい日々を送
っております。

入職してからもうすぐ1年
が経ちますが、理学療法士と
しての力不足を痛感する日々
です。リハビリ以外の業務に
おいてもまだまだ至らない点
が多くありますが、他職種の
スタッフや先輩方からの支え
があつて職務を果たすこと
ができています。

患者さんや同級生から「な
んでこっち(阿蘇)に来た
の?」と言われることが多い
ので、当院に入職するまでの
経緯について話していきたい
と思います。

私は令和3年の理学療法士
国家試験に不合格となり、昨
年の令和4年に合格しました。
自己採点を終えてからすぐに
就職活動がはじまり、それま
では就職先について深く考
えてはいませんでした。



今思うと1年も時間が
あつたのだからもっと考えて
おけばよかったと思っていま
す。ですが、1つだけ決めて
いたことがあり、それが一人
暮らしをすることでした。実
家のある宇土市から離れた地
区で就職することを考えてい
て、候補となる地区の中から
阿蘇の冷涼な気候と自然の豊
かさに惹かれ、阿蘇で就職
したいと思うようになりました。
就職先は整形疾患を多く診ら
れることと小規模であること
が決め手となり、当院に決め
ました。小規模ならではの
変さはありませんが、ここで
の経験が将来に生きてくると
信じています。

3月より、外来リハビリ
テーション部の専属は私のみ
となりました。先輩方に助け
られてばかりですが、1年
後、2年後には人間的、技
術的に成長し、患者様や仕事
に還元できるようにこれから
も努力していきたいと思いま
す。

