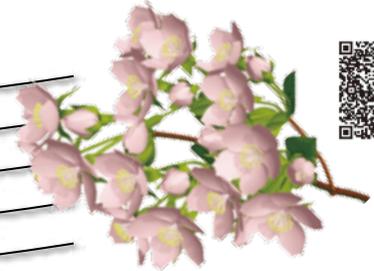




# LECだより



発行：ライフ・アンド・エンディングセンター  
〒338-0001  
さいたま市中央区上落合1-9-1-403  
TEL 048-856-5673  
FAX 048-855-1006

No.48 春号



## 第20回大往生の勉強会

「大往生の勉強会」1月30日（水）には終末期・看取りについてのお話でしたが、この会に、15種類の薬を処方されて体調を崩していたが薬を止めて元気になった曾根清次さんをお招きして経験を話して頂きました。

曾根さんは会社員・会社経営者として活動された後、23年間各種のボランティア活動を続けてこられた方です。

曾根さんは、22年71歳の時脳梗塞を発症、1ヵ月の入院（N T T 関東病院）治療を受け、退院後、体調不良ということで私とお会いするまでの間、処方された15種類の薬を飲み続けられました。お会いした時の曾根さんは、説明を聞くまでもないほど脳梗塞の後遺症の様相を示しておられました。「これは大変！」さっそく以前私たちがお呼びして講演をして頂いた高血圧についての権威松本先生をご紹介しました。以下が曾根さんの体験談の要約です。

松本先生の診断の結果、15種類の薬の内糖尿の薬以外を即座に中止しました。糖尿の薬1錠を朝夕飲むこととし、体重を6キロ減らした結果、平成25年74歳の今、「前より元気に」なり、週3回「ノルディックウォーキングC a f e」を主催し、[お元気倶楽部]をつくりさらなる社会活動を続けています。

曾根さんの話を聞き、過剰投薬、過剰医療、過剰に放射線を浴びる事にならないためには、自己管理をすることが大切だと、参加の多くの方が共感され盛り上がった会になりました。



春4月、背中いっぱい大きなランドセルを背負った1年生、ぴかぴかで新しい毎日が始まります。一方福島の子ども達は、都会と違い広いわが家の玄関から、笑顔の家族に「行ってらっしゃい」と送り出されるはずだったのに、2年目を迎える今年も仮設住宅からの出発です。外で遊べない子ども達に肥満が増えているとも言われています。

TVの画面が伝える、人の手が入らず家としての勢いを失った福島の家々、かつてはそれぞれの家に暮らしがあり、新しい門出があったのです。

津波は天災ですから起きることを止めることは出来ません。しかし今福島が背負っている災難は、覚悟を持ってすれば人の手で絶つことが出来るのです。

被災から2年、なかなか進まない被災地の復興、全てを捨てての避難を強いられ、生活を根こそぎ変えられ、元の暮らしを取り戻す希望ももてない人びと、進まない除洗、考えさせられる事の多いこの春です。



## —ちょっと驚いた話—

LEC理事 田口照雄

去年の話になりますが、ちょっと驚いた話です。

実は、私たち夫婦は、もう数十年の間仕事の関係で、私は埼玉・東京を中心に、妻は静岡を中心に生活しております。妻は当社の静岡県浜松市の系列会社で社長をしています（浜松は妻の故郷です）。その浜松で起きた話です。

妻には兄二人と弟が一人おります。その弟の話なのですが、弟も結婚し子供も三人授かりました。本当にいい家族でした。しかし残念なことに離婚することになってしまいました。これから子供のことなどで義妹もさぞや大変なことだなと思っておりました。これは約二十年以上前の出来事です。それが、去年妻より突然電話があり、別れてから何年も経つ義妹が現在入院中の母のお見舞いに来てくれたとのことでした。その見舞いの帰り際に妻の会社事務所に立ち寄り、数十年ぶりの再会に話が尽きなかったそうです。本当に良かった。子供三人を育て上げ本当に素晴らしいです。また義妹は昨年まで勤めていた会社の社長に就任したそうで、これもまた尊敬の一言です。

話が飛んでしまいましたが、その浜松の事務所での話、義妹が「なんでここに『もしもノート』があるの、実は私も『もしもノート』をLECに注文して取り寄せた」と言ったとのことです。そこで妻が、「この『もしもノート』は、主人が在籍しているNPOLライフ・アンド・エンディングセンターで発刊しているので」と話すと、びっくりしていたそうです。

世の中は狭いといいますが、本当でした。その時義妹が、「社長に就任したとはいえ経営は初めてなので不安でたまらない、お兄さん（私のことです）に会いたいな」と言っていたので妻が私の連絡先を伝えると、またびっくり。私が東京の中野で義妹は杉並区方南町と、10分くらいのところにお互い暮らしていると知り、それも驚きだったようです。それを聞いた私も驚きました。その後連絡を取り合い、数回食事をしたりしています。

これも『もしもノート』のおかげでしょうか。前号で鈴木理事が書かれていましたが、山は登り続けると遭難します。下ることも進歩、ゆっくりした老後がいいです。ゆっくり進むと今まで見えなかった足元の花も見えてきます。

## 終末期医療

皆さま終末期にはどのような医療を施して欲しいと思われますか？「終末期医療？考えたこともないわ」多くのかたがそう言われます。限られた最期の時間を平穏に迎えたいとは誰もが思うところですが、お医者さんに任せるしかないというのが普通の考え方になっています。ここでは認知症患者の終末について諸外国の情報を参考までにお伝えします。

### 認知症末期で経口摂取のできない症例への人工栄養水分補給に関する諸外国のガイドライン（抜粋）

#### [米国老年学会（AGS）]

- ・人工的な栄養投与はほとんどの症例において患者のためにならない。
- ・適切な口腔ケアを行い、小さな氷のかけらを与えて水分補給をすること
- ・死を間近にした患者は空腹やのどの乾きを覚えない。

#### [米国アルツハイマー協会]

- ・経管栄養がこの患者群に利益をもたらすという医学的証拠はない。輸液も実施しない方が最期の段階の苦痛が少なくてすむ。
- ・胃ろう栄養法は嚥下性肺炎や褥瘡の発生を減少させ、患者のQOLを改善するという医学的根拠はない。

#### [英国医師会]

- ・重度の不可逆的脳損傷を負った高齢者に対する医療は、処置の負担と回復可能性を考慮し、全体的な利益が負担を上回るかどうかを評価しなければならない。

#### [アルツハイマーズ・オーストラリア

#### （豪アルツハイマー協会）]

- ・経管栄養法は多くの合併症の原因になる。誤嚥性肺炎は、経管栄養法をうけていない患者よりも受けている患者で多く発生しているという報告もある。延命効果もないという報告もある。
- ・生理学的に言えば、患者にとって苦痛のない最期を実現するためには、輸液を行わない方がよい。

※認知症末期の患者への人工栄養について、諸外国のガイドライン（長尾和宏著「『平穏死の10の条件』」から引用）出典：『延命治療と臨床現場』

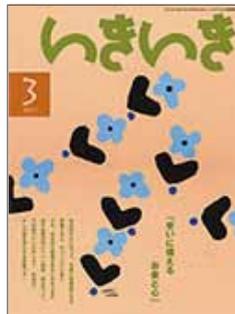
（会田薫子著／東京大学出版会刊）

## 2013年2月号に「もしもノート」が紹介されました。

—雑誌「いきいき」の取材を受けました—  
と前号L E Cだよりに載せましたように、「いきいき」2013年3月号に「書く気持ち晴れるエンディングノート」の見出しで4ページに亘り、須齋理事長の写真入りで「もしもノート」が大きく取り上げられました。

「もしもノート」の内容は皆様よくご存知の通りですが、初めて目にした「いきいき」の読者の方々には大変新鮮に映ったようで、北は北海道から南は沖縄まで日本列島の隅々から注文の電話が鳴りっぱなし!! 喉はカラカラ、声はガラガラ、昼食もそそくさと摂りながらの電話の対応に、事務局一同嬉しい悲鳴をあげています。

常日頃、須齋理事長が話しているように、本当に必要な内容項目の豊かさ、ほど良いページ数、そして、ワンコインで気楽に買える価格、等が「いきいき」読者の多くの皆様に支持されたようです。



## 尊厳死宣言公正証書

尊厳死を求める方法として「尊厳死宣言公正証書」をつくる事が出来ます。各地の公証役場（センター）で誰でもが出来ます。

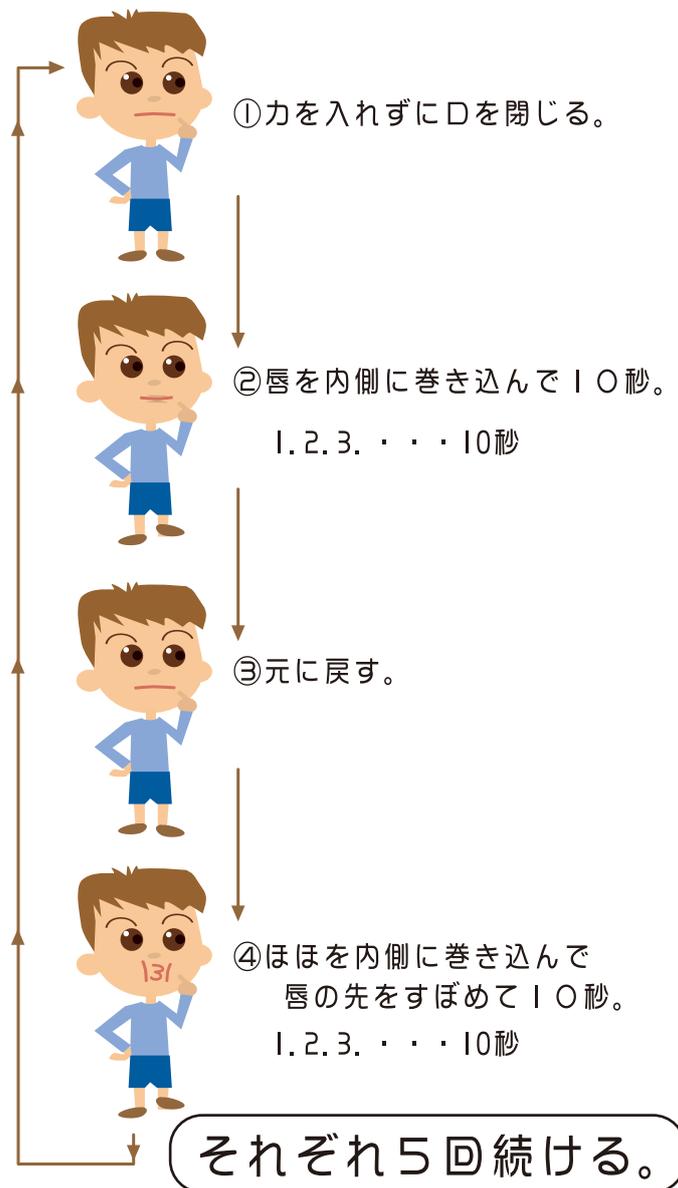
まず役場に電話を入れ時間を取って貰います。役場には何種類かの見本もありますが、あらかじめ自分の希望をFAXで伝えることも出来ます。

公正証書は公文書扱いなので効果は高いと思われれます。費用は凡そ1万1千円から1万5千円程度です。自分自身では難しいと思われる場合はL E Cでサポートします（有料）。詳しくは048-855-1238までお問い合わせ下さい。

皆さんは一日に何回  
笑っていますか？



笑いは心と身体の健康にとっても大切なものです。  
表情筋を柔らかくして、素敵な笑顔を作りましょう。



## 埼玉成年後見支援センター

成年後見・遺言・相続・福祉関係相談

相談受付

さいたま市中央区本町東2-18-1

メゾン・ラ・トール101

電話 048-711-3701

FAX 048-711-3710



## 成年後見

〈会 員〉

## 埼玉社会保険労務士会

成年後見等部会・あさかセンター

代表 田代 嘉男

朝霞市本町3-3-64

電話 080-3515-5900



## 講座事業報告 1月～2月

※1月17日(木)

いきがい大学蕨校  
「社会参加活動の現状」

※1月17日(木)

蕨中央公民館  
とまとエクササイズ  
「介護予防と体力の維持について」

※1月18日(金)

いきがい大学春日部校  
「社会参加活動の現状」

※1月26日(土)

南筒公民館  
「知っておきたい葬祭のあれこれ」

※1月30日(水)

第20回「大往生の勉強会」  
終末期「濃厚医療・過剰医療で限られた時  
を失わないために」

※2月9日(土)

狭山市教育委員会生涯学習部社会教育課・  
狭山市立狭山台公民館  
長寿社会の人生設計～モノと心の生前整理～  
「わたしの老い支度・エンディングノート入門」

※2月9日(土)

浦和区ボランティアネットワーク  
浦和ふれあい館  
「終末期を迎える準備にあたって」

※2月18日(月)

(株)東邦ビジコン  
もしもノートの活用

※2月23日(土)

狭山市教育委員会生涯学習部社会教育課・狭  
山市立狭山台公民館  
長寿社会の人生設計～モノと心の生前整理～  
「多様化する永久の住み家・お墓についてのお話」

※蕨市老人福祉センター蕨松原会館に於いて  
「とまとエクササイズ」毎月2回開催



## インフォメーション

※3月19日(火)

那須塩原市シニアセンター  
「もしもの時にそなえて」

※3月26日(火)

第21回「大往生の勉強会」

※3月27日(水)

さいたま市緑区南部圏地域包括支援センター  
浦和しぶや苑  
「老後を考える」

※5月18日(土)

福島まごころサービス

※5月22日(水)

北浦和公民館

※5月29日(水)

第22回「大往生の勉強会」

※5月31日(金)

仲町公民館  
「現代葬儀事情」

※蕨市老人福祉センター蕨松原会館に於いて  
「とまとエクササイズ」毎月2回開催

「とまとエクササイズ」は、頭と身体と心  
と音楽を使ったエクササイズです。  
どなたにでもご参加いただけるようにバージ  
ョンアップして、4月から名前も  
「楽しくエクササイズ」に変わります。



## 編集後記

ようやく春めいてまいりました。この冬の何と寒く長かったことでしょう。  
さいたま市の寒さも大変厳しく感じられましたが、観測史上、次々と記録を塗り替える雪国での  
積雪量には驚かされました。人的被害も多く報道され、北海道でのホワイトアウトによる親子の  
話には胸が痛みました。

三寒四温の言葉通り温かい陽ざしが眩しく感じられるようになりました。今年の梅の開花予報  
は3月23日。このLEC便りが皆さまのお手元に届く頃には、すでに開花しているかも知れま  
せん。