げんまい新聞

第8号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

もしもの時のために、在宅医が伝える「旅立ちの準備」

日々、患者様とご家族から「もっと早く話しておけばよかった」という声をよく聞きます。今回は、穏やかな最期を迎えるための「旅立ちの準備」について、在宅医の視点からお話しします。これは縁起でもなく、ご本人の人生を豊かにし、ご家族が安心して寄り添うための愛情のこもった準備なのです。

なぜ準備が必要なのでしょうか？

突然その時が訪れると、ご家族は深い悲しみの中で、医療に関する重大な決断や、複雑な手続きに追われることになります。「本人はどうしたかったのだろう？」と悩み、後悔の念を抱えてしまうこともあります。
事前に話し合い、準備をしておくことで、以下の3つの大切なことが守られます。

1. **ご本人の尊厳と希望が守られる**
2. **ご家族の精神的・身体的な負担が軽くなる**
3. **残された時間を、より穏やかに、大切に過ごせる**

では、具体的に何を準備すればよいのでしょうか。大きく3つのカテゴリーに分けて見ていきましょう。

１.「どう生きたいか」を共有する【医療・介護のこと】

最も大切なのは、ご本人が最期の時まで「どのように過ごしたいか」という意思です。元気なうちに、ぜひ一度、ご家族で話し合ってみてください。

◆リビング・ウィル（事前指示書）について

- もしも自分の意思を伝えられなくなった時、どのような医療を望むか、あるいは望まないかを書き記しておくものです。例えば、「過度な延命治療は希望しない」「苦痛だけは和らげてほしい」など、具体的な希望を記します。

◆最期を迎えたい場所

- 住み慣れた自宅か、安心できる病院か、あるいは緩和ケア病棟（ホスピス）か。それぞれの場所でどのようなケアが受けられるのか、私たち在宅医やケアマネジャーに相談しながら、ご本人の希望を確認しておきましょう。

◆キーパーソン（医療代理人）の確認

- ご本人が判断できなくなった際に、代わりに医療的な決断をする人を決めておきます。ご家族の中で誰がその役割を担うのか、皆で確認しておくことが重要です。

２.「ありがとう」で整理する【手続き・モノのこと】

身の回りの整理は、ご家族の負担を大きく減らすことにつながります。これは「終活」とも呼ばれますが、「思い出を整理し、感謝を伝える準備」と捉えてみてはいかがでしょうか。

♦重要書類の保管場所の共有

- 預金通帳、保険証券、年金手帳、不動産の権利書、公共料金の領収書など、大切な書類がどこにあるか、一覧にして家族に伝えておきましょう。

♦連絡先リストの作成

- 親族、親しい友人、かかりつけ医、お世話になっている方々など、もしもの時に連絡してほしい人のリストを作っておくと、ご家族はとても助かります。

♦デジタル遺品の整理

- スマートフォンやパソコンのパスワード、ネット銀行やSNSのアカウント情報なども、どう管理・処分してほしいかをエンディングノートなどに記しておくと安心です。

♦大切なモノの行き先

- 思い出の品や大切にしているものを、誰に譲りたいかなどを伝えておくだけで、それは形見分け以上の、心のこもった贈り物になります。

３.「想い」を伝え、受け取る【心のこと】

準備というと、どうしても事務的なことに目が行きがちですが、一番大切にしていただきたいのが「心の準備」です。

♦「ありがとう」を伝え合う

- 普段は照れくさくて言えない感謝の気持ちを、言葉や手紙で伝えてみましょう。「あなたの子どもでよかった」「いつもありがとう」その一言が、お互いの心を温かく満たしてくれます。

♦エンディングノートの活用

- これまでの人生の思い出、家族へのメッセージ、葬儀の希望などを自由に書き記すノートです。形式は問いません。ご自身の言葉で想いを綴ることで、ご自身の人生を振り返り、ご家族にとってはかけがえのない宝物となります。

♦思い出話をする時間

- 昔の写真を見ながら、楽しかった旅行の話や、若い頃の思い出を語り合う。そんな何気ない時間が、ご本人にとってもご家族にとっても、穏やかでかけがえのない記憶として心に刻まれます。

最後に

これらの準備は、一度にすべてやろうと気負う必要はありません。ご本人の体調や気持ちの良い日を選んで、少しずつ、世間話の延長で始めてみるのが良いでしょう。「この間テレビで見たんだけど…」「もしもの時のために、大事なものの場所だけ教えてくれる？」など、切り出しやすい言葉を探してみてください。私たち在宅医療チームは、医療的なケアはもちろん、こうした対話のサポートも大切な役割だと考えています。何から話せばいいか分からない時、ご本人の気持ちが分からない時、いつでも私たちにご相談ください。