



医療と介護のオープンセミナー

訪問診療の在り方と円熟した看取りをつくるには

医療法人 潮かぜ会
秋谷潮かぜ診療所 院長
西村 京子 氏

日時：平成 28 年 12 月 14 日（水）18：00～19：30（開場 17：30）
会場：医療経済研究機構 3 階大会議室

お願い

- ★ 携帯電話をお持ちの方は電源を切るか、マナーモードにしてください。
- ★ 当研究会の内容につきまして、録音、録画、ならびに資料の無断転載はお控えください。

ご協力宜しくお願い致します。

一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会

医療経済研究機構

西村京子（にしむらきょうこ）

【現職】

医療法人潮かぜ会 秋谷潮かぜ診療所 院長
日本在宅ホスピス協会 役員

【経歴】

2004年3月 山形大学医学部医学科卒業
2004年4月 自治医科大学付属病院卒後臨床センター
2006年4月 同大学付属病院にて後期研修
2007年4月 高知県本山町国保嶺北中央病院
2009年4月 自治医科大学付属病院地域医療学センター
2010年4月 野村内科クリニック(横須賀市)、いばらき診療所、桜新町アーバンクリニックなど様々な環境で地域医療を担う傍ら、北海道町立厚岸病院、新潟湯沢町保険医療センターで僻地診療支援にて救急医療に携わる。
2012年10月～秋谷潮かぜ診療所 院長（現在に至る）

【専門分野/専門医資格】

総合内科/家庭医療専門医・指導医
内科認定医

【受賞歴】

2016年11月 かながわ感動介護大賞優秀賞
(授賞式の様子は2016年12月31日17時～
テレビ神奈川で放映予定)

命の取り扱い説明書

今、ここに私たちがいること

秋谷潮かぜ診療所 院長 西村京子
(Dr.CHAVANA)

秋谷潮かぜ診療所

機能強化型在宅療養支援診療所
医療法人 潮かぜ会

秋谷 潮かぜ
診療所

お気軽にお問い合わせください。

TEL 046-874-6695 (代表)

FAX 020-4669-2790

TEL 046-874-8024 (在宅事務直通)

外来診療 8時～11時30分 | 訪問診療：8時～16時

外来休診日：土・日・祝祭日



訪問診療



- 横須賀市；北西部
- 葉山
- 逗子；
逗子/新宿/沼間/池子



訪問診療とは

- 本人、家族
- 介護関係
ケアマネージャー、
ヘルパー、福祉用具スタッ
フ、訪問入浴スタッフ
- 医療関係
医師、訪問看護師、
薬剤師



訪問診療

■ 24時間365日

■ いつ患者さんから電話がかかってくるかもしれない

■ 。。。なんでそんなきつい仕事を。。と思われる
かもしれません。

訪問診療の様子

■ そんななかで、人間ってなんだろう。。。。と思うに至りました。

人間は何でできているか

■ 身体と。。。

人間は何でできているか

■ WHO健康の定義

■ HEALTH IS A DYNAMIC STATE OF COMPLETE
PHYSICAL, MENTAL, SPIRITUAL
AND SOCIAL WELL-BEING AND NOT
MERELY THE ABSENCE OF DISEASE OR INFIRMITY.

人間は何でできているか

■ 身体 PHYSICAL

■ 精神・心 MENTAL

■ 霊魂・魂 SPIRITUAL

■ 社会（関係性） SOCIAL WELL-BEING

人間は何でできているか

■ 身体・精神・魂 社会（関係性）

■ これらは、人間が生まれる時一緒にこの世に来た

■ これらが、一緒にこの世から移行すれば苦しまない

■ これらの一部分だけを引き延ばそうとすれば苦しむ

人間は何でできているか

- 身体 ⇒ 延命治療
- 精神・心 ⇒ 無視すれば閉じてしまいます。
- 魂 ⇒ そもそも考えていますか??
- 社会（関係性）

魂ってなんですか？



人間は何でできているか

- 身体 ⇒ 延命治療/必要以上のメンテナンス
- 精神・心 ⇒ 無視すれば閉じてしまいます。
- 魂 ⇒ もしかしたら一番大事??
- 社会（関係性）⇒ 円熟してないと手放せません。

Nさん 68歳 女性

- 末期胃がん
- 現在、病院に入院中 退院を勧められている。
- キーパーソンの妹さんが、診療所に訪問診療の相談に
- 「先生、病院とまずは同じことをしてください！」
「点滴とか...」

Nさん 68歳 女性

- 一旦、受け入れて、そして手放す
- 『お看取りの手引き』をじっくり説明。
- 妹さん納得をする。安心する。
- その日、ここ数年で初めて、和やかに話をした

Nさん 68歳 女性

- 翌日、他界されました。

Nさん 68歳 女性

- 家には帰ることができなかつたけれど。。。
- 死顔がとても穏やかで。。。
- 姉の死に顔の中に、穏やかな母の顔と重なる。

Nさん 68歳 女性

- 2週間後、ご挨拶に来られた妹さんが。。。
- 「二人分の看取りをしました。」
- 『関係性』を看取ること
- この世を生き抜く者の人生がかわる

マタジさんの6つの言葉

- 1、愛しています。
- 2、あなたが私のことを愛していることもわかっています。
- 3、許してください。
- 4、わたしもあなたを許します
- 5、あなたのことをいつも覚えています。
- 6、私のことは、心配しないで。

命は

- 人はこの世を去る時に大きなものを残していきます
- 良くも悪くも

- さて、死を体験したことがありますか？
- 皆さんは身近な方を看取った経験がありますか？
- あなたの体験を教えてください。

私にとって初めての死

- 父でした。
- 高3の8月、病院に呼ばれ直腸がん告知、あと3ヶ月？
- 結局2年持ちましたが。。。
- 部屋のベッドの上で背中を丸くして痛みに耐えている小さな背中が忘れられない

そして気がつきました。

- なんだ！
- 人は死ぬんだ！！！！
- 当たり前のことですが。。。100%死にます。

そして医師になる

- 医学部に入学
- しかし、数年間悪夢に悩まされる。。。。
- このままでは父が死んでしまう。。。。
- 飛び起きて、ナーンだ死んでるんだった。。。安堵
- 『父の死の体験』数十回

父の死のおかげで

- 今、ここに私がいる。
- 私の父親は、自分の決して幸せとは言えない死を見せることによって私を育ててくれた。
- 彼の命をかけた最後の子育てだったのだと気がついた。

言葉の力

- 僕は。。。山に登っていて、苦しみは必ず喜びに変わるということを知りました。。。。
- 山は孤独で、本当に苦しい。
- だからこそ登頂した時に泣いて喜ぶことができる。。。つまりそれまでの苦しみが180度ぐるんと回転するんですね！
—BY 栗城史多

CHAVANA

- 人に元気を与えし者
- 人に新しい人生を与えし者
- 人に新しい魂を与えし者

あの世の上手なわたり方

いかに心地よい現実をつくるか

秋谷潮かぜ診療所 院長 西村京子
(DR.CHAVANA)

看取り

- 正しい医療知識は前提条件
- 適切な言葉の使い方が最も重要。
- 言葉は『心に残る』からです。

死に行く人を家で支える

- 最も近くにいる家族を短期間で看取る人に育てる
- 『お看取りの手引き』を使用している

お看取りの手引き

- 【お別れ間近のケア】
- 【お別れ時のケア】
- 【お別れ後のケア】

お看取りの手引き

- 【お別れ間近のケア】
- 【きちんとお別れをする】
- 【お別れ時のケア】
- 【お別れ後のケア】

お看取りの手引き

【お別れ間近のケア】

- 人はこの世とのお別れが近くなると、普段と違ったいろいろな変化がでてきます。ご家族の方はそれらの変化に直面すると、不安と悲しみでどう対処してよいか戸惑われることと思います。しかし落ち着いて患者さんの手を握り、亡くなるまでの自然の経過として受けとめ、これらの変化に対処してください。

お看取りの手引き

- ①手足が冷たくなったり、冷汗でじっとりしたり、手足の末端が紫色になったりします。この変化は四肢末端の血液の循環が悪くなったためです湯たんぽなどで暖めたり、さすってあげたりしてください。四肢末端の血流を少なくして身体の大切な中心部分に血液を集めて命を保っています。

お看取りの手引き

- ②眠っている時間が多くなります。ご家族の方は会話ができずに淋しい思いをするかもしれません。また時に目覚めが困難になったりします。これは、新陳代謝が悪くなってきたためですから無理に起こしたりせず眠らせてあげてください。こうすることで体力を温存します。

お看取りの手引き

- ③時間や場所、名前、時として家族の人のこともわからないようなことを言ったりします。名前の呼び間違い等もよくあることです。これも新陳代謝が悪くなったためで自然の経過ですので、頭がおかしくなってしまったと嘆かずに見守ってあげてください。

お看取りの手引き

- ④尿や便を洩らしてしまうことがあります。尿道や肛門を閉じる筋肉の力が抜けてしまうためです。柔らかい紙やウエットティッシュなどでやさしく拭き取ってください。

お看取りの手引き

- ⑤口からの分泌物が多くなったり、痰があがってきて喉の奥でゼロゼロという音がしてきます。この症状は体力が低下して、自分で咳をして出せなかったり、身体の水分が呼吸器にたまることによるものです。綿棒でぬぐってあげたり、拭いてあげ、清潔にしましょう。この時期の点滴はむしろ呼吸が苦しくなることがあるので注意が必要です。

お看取りの手引き

- ⑥身体がだるくて身の置き場がなくなると、じっとしてられず、始終手足を動かしたり落ち着きがなくなります。そういう時は背中をさすってあげたり、手足をさすってあげてください。 下肢がだるいときは膝の下やふくらはぎの下に座布団を折って入れたりして、少し高くすると楽になります。

お看取りの手引き

- ⑦食欲は低下し、ほとんど物を口にしなくなります。氷や冷水、さっぱりした物が好まれます。食べないからといって、無理にカロリーの高い物を食べさせたり、すすめたりすると、患者さんにとってはそれだけで苦痛になります。高カロリーのものを食べるには意外に体力がいるのです。

お看取りの手引き

- ⑧寝ているとき、急に呼吸が止まったようになり、驚くことがあります。呼吸が不規則になり、10～30秒くらいの無呼吸状態が起こります。これは死が近づいたときに起こる呼吸です。あまり長い間止まって心配なときは、胸をさすってあげると、呼吸が回復することもあります。

お看取りの手引き

- ⑨五感の働きが鈍くなっても、最後まで聴力は残ります。返事がなくても患者さんには声が届きますから優しく話しかけてあげてください。一緒に過ごした楽しかったこと、患者さんのお好きなことなども話してあげてください。『心安らぐ雰囲気』をつくってさし上げるのが何よりの薬になります。

お看取りの手引き

- ⑩ ご家族と患者さんの関係はまるでお母さんと赤ちゃんの関係に似ています。お母さんがハラハラすると、そのまま赤ちゃんはうろたえてしまいます。本当にお辛い時期ではありますが、そうであるにも関わらず、ご家族がどっしりと落ち着いていらっしゃれば、安心して旅立つことができます。どうか旅立つ命をお支え下さい。

お看取りの手引き

【きちんとお別れをする】

- 魂が体から離れるとき耳元で6つの言葉を囁く、たとえ意識がはっきりしなくても聴力は最後までこのる。
- 1 I LOVE YOU.愛しています。
- 2 I KNOW ALSO YOU LOVE ME.あなたが私のことを愛していることもわかっています。
- 3 FORGIVE ME.許してください。
- 4 I KNOW YOU ALSO FORGIVE YOU.わたしもあなたを許します
- 5 I NEVER FORGET YOU. ALWAYS REMEMBER YOU.あなたのことを決して忘れない。あなたのことをいつも覚えているよ。
- 6 DON'T WORRY ABOUT ME. 私のことは、心配しないで。

お看取りの手引き

【お別れの時のケア】

- 亡くなるまでの患者さんの過程はさまざまです。ご家族の方がおやすみになっている間に亡くなっている、ということもありうることです。そのようなときは、決してご自分を責めたりしないで、患者さんは苦しまずに安らかに亡くなられたらと思ってください。

お看取りの手引き

- 死亡時に確認すること①声をかけ身体に触れてみても反応せず動かなくなります。②息が止まり、心臓が止まります。胸に手をあてて（胸が）動いていないかみてください。鼻に手をかざしても結構です。そして首の動脈を触れてみて触れなければお亡くなりになったと判断してください。

お看取りの手引き

- 上記のことが確認された時間をみておき、ご家族で十分なお別れをして下さい。それからゆっくりご連絡を頂いても遅すぎることはありません。眼が開いているときは手でまぶたを抑えて閉じて下さい。口が開いているときは枕をやや高めにして顎の下にタオルを一枚丸めておいておくと口が閉じます。そのまま医師や看護師が来るまでお待ちください。

お看取りの手引き

【お別れ後のケア】

- 着替えの方法
- お化粧の方法

お看取りの手引き

- 最近は極力本人と
- 家族、それも子供に話をします
- そうすることによって、自分の死をより理解する
- 自分を自分で手放すこと。。。
- 子供の教育
- 看取りは文化

お看取りの極意

それぞれの「しまい」をすること

- 身体 ⇒ 旅立ちを知っています。準備します。
- 精神・心 ⇒ 旅立ちを感じます。
- 魂 ⇒ 一番大事な本丸かもしれません。
- 社会（関係性）⇒ 円熟してないと手放せません。

64歳男性 肺がん末期

- 遠方の母には何も説明されていない。末期状態の息子に会ってパニックになる。
- 『お看取りの手引き』で説明をしました。
- すると88歳のお母様は、先ほどまで泣き叫んでいましたが、すっと背筋を伸ばし、こうおっしゃいました。

64歳男性 肺がん末期

- 『先生、もう大丈夫です。ありがとうございました。』
- まだ、息子さんこれからですけど。。。

78歳女性 胃がん末期

- 夜間緊急往診
- 麻薬なし、酸素なし
- お話ししている間にうとうとと寝始めた
- 『場』の雰囲気を整えることで自動的に落ち着く

言葉の力

- 言葉が『現実』世界をつくる
- (医師が) 苦しいと言えば苦しんだことになる
- 苦しいけれども本当に苦しい時には覚えていないようになってきているのです。。。と話せば、それがその人にとっての現実となる。

■何も持たずに生まれ

■何も持たずに死んでいく

■私は最高に豊かな人生を何も持たずに
目撃した

—BY マルロ・モーガン

もっとも私が伝えたい事

■『言葉』であなたの現実が変わります。

■現実はあるが思うよりも柔らかい。