

生き方、逝き方ガイドブック

Contents

Part

1

老いの日々へのイメージ

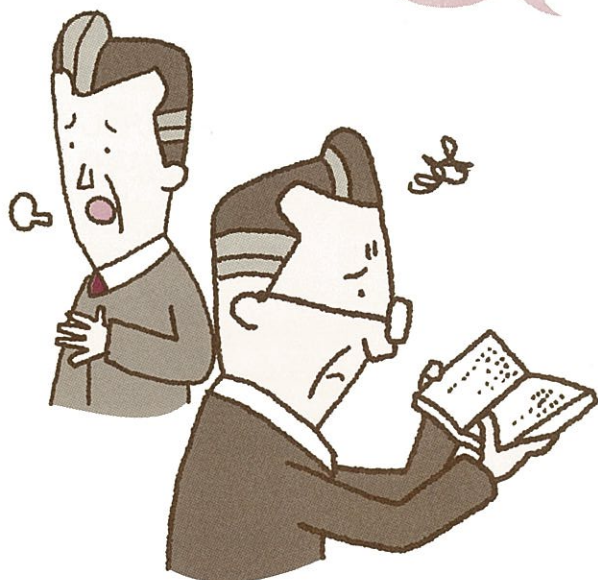
- ① 不安はどこから来るのだろうか …… 10
・不安の正体 …… 11
- ② 老いはどのようにすすむのか …… 16
・老いの2つのパターン …… 17
・男女で老いのすすみ方に違いが …… 18
- ③ 要介護になる原因は …… 20
・「要介護」の原因と死亡原因とは一致しない …… 21

Part

2

70歳からの健康と医療(疾患別対応)

- ① がんの診断を受けたら …… 24
- ② 心臓の機能が低下したら …… 26
- ③ 肺炎は死に至る病? …… 28
- ④ 脳梗塞や脳出血が起こったら …… 30
- ⑤ うつ病になったら …… 32
- ⑥ 認知症を発症したら …… 34
- ⑦ 転倒と骨折 …… 38



本人が望む場所で暮らすために

- ① 安心して最期まで生きられる場所 …… 42
- ② どこで、どのように最期を迎えるか …… 48
- ③ さまざまな職種で支える在宅での暮らし …… 50
- ④ 暮らしているまちの医療・介護の情報を知る …… 52
 - ・モデルケース①不自由な身体で退院、老老介護の生活に …… 54
 - ・モデルケース②認知症で要介護度3ひとり暮らし …… 58
- ⑤ 「かかりつけ医」のススメ …… 60
- ⑥ 高齢者の緩和ケア …… 62
- ⑦ 延命治療とは …… 66



Q&A エンディングに向かう生活

- Q1 介護をする自信がありません。
家族がやらなければいけませんか？ …… 70
- Q2 病院のような機器を置くスペースがないと
自宅療養は無理ですか？ …… 72
- Q3 古い家なのでバリアフリーに
なっていませんが、自宅療養はできますか？ …… 74
- Q4 訪問介護や訪問看護は誰に頼めば
いいのでしょうか？ …… 76
- Q5 離れて暮らしていると
親の認知症に気づかないかも……？ …… 78
- Q6 認知症なのに一人で外出してしまうのは、
止めたほうがいいのでしょうか？ …… 80
- Q7 誤嚥ごえんを防ぐことはできますか？ …… 82
- Q8 「口から食べられなくなったら終わり」ですか？ …… 84
- Q9 本人の意思がわからないときは
どうしたらいいですか？ …… 86
- Q10 ひとり暮らしの親が心配。
毎日、誰かが訪れるような態勢を組めますか？ …… 88
- Q11 在宅療養はどのくらいお金がかかりますか？ …… 90

家族で見守る穏やかな最期

- ① 死が近づく終末期 …… 94
- ② 最期の瞬間を迎える …… 96
- ③ 呼吸が止まってから家族がやっておきたいこと …… 98
- ④ 家族で整える旅立ちのしたく …… 100
- ⑤ 遺された家族の悲しみを癒すグリーフワーク …… 102



COLUMN

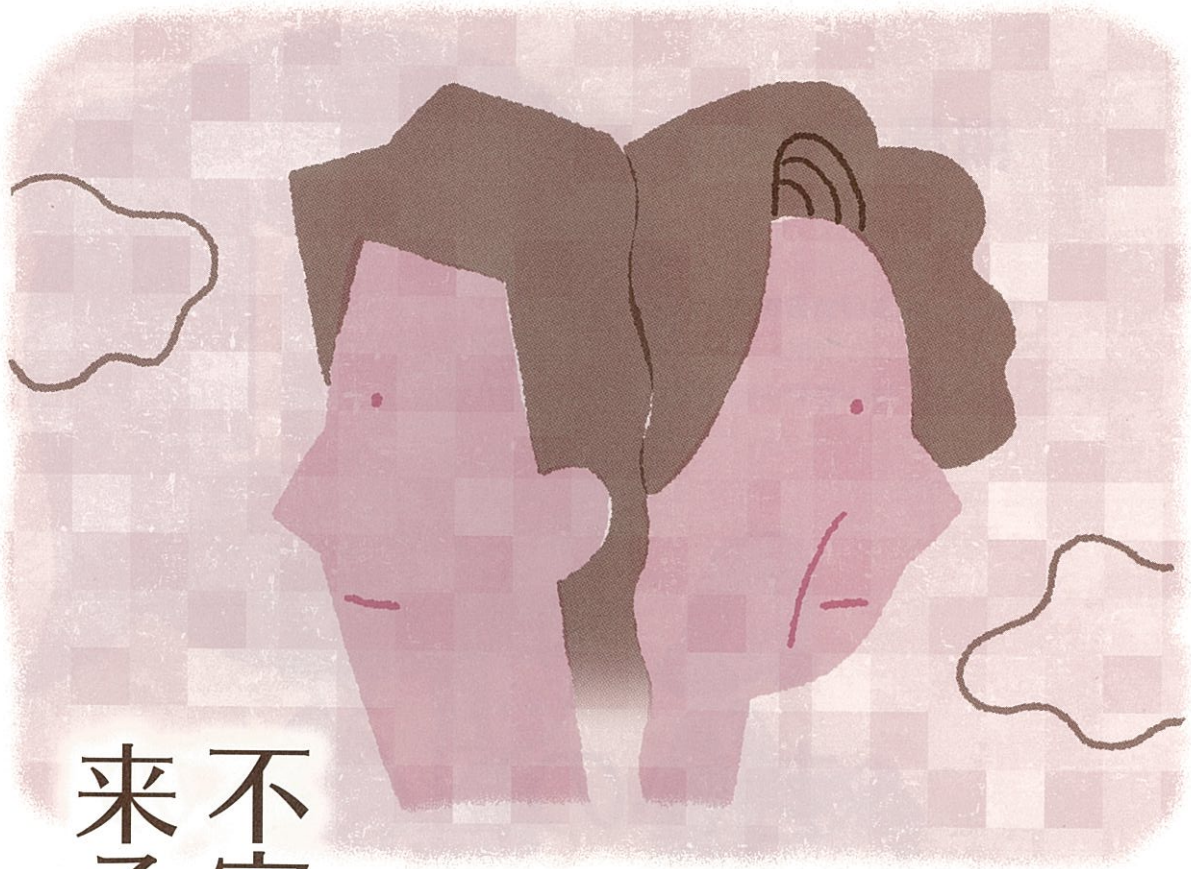
- 元気な高齢者の力を活かす地域づくり 22
- 頼れる親族がいないとき—成年後見制度の活用 40
- 病院では死ねない・死なない時代 68
- 高齢者を狙う詐欺の被害を防ぐには？ 81
- しきりに「死にたい」と言うのですが…… 85
- 急いで医師や看護師に連絡をしなければいけない症状 87
- エンディングノート 97
- エンバーミング 99
- グリーフケア外来・遺族外来 103

Part 1

老いの日々への イメージ

親や伴侶など身近な人が最期まで納得のいく生き方をまっとうできるようにと願うとき、その環境づくりを進めるには具体的なイメージをもつ必要があります。そのためには、いま抱えている不安を明らかにし、本人の望みを知ることが大きな手がかりになります。





不安はどこから 来るのだろうか？

多くの人が漠然と感じる不安。それはどこから来るのでしょうか。ここでは、①生活の不安、②加齢に伴う変化への不安、③病気の不安、の3つの面から、不安の正体を探ってみましょう。



PART 1
Chapter

1

不安の正体

1 生活の不安

いまは、老夫婦で暮らしているけれど、夫（妻）が倒れたり亡くなったりして、老老介護やひとり暮らしになったとき、いまの生活を維持できるのだろうか……。そういう思いは、本人も家族も抱えているものです。たとえばどのような不安があるか、本人と家族に分けていくつかあげてみます。

本人の不安

買い物や掃除など身の回りのことができなくなったら……？

たとえば転んで足を骨折したら、買い物はおろか掃除や洗濯もままなりません。すぐ助けてくれる人が身近にいないのが心配です。

はいせつ 排泄ができなくなったら……？

同居の子ども世帯はみんな仕事や学校で昼間は不在です。自分でトイレに行けなくなったら、私は家でおむつをつけて留守番になるのでしょうか。

いまある貯金が 尽きてしまったら……？

年金だけでは足りなくて貯金がだんだん目減りしてきました。長生きするほど貯金が減っていくと思うと、不安ですし、憂うつです。

