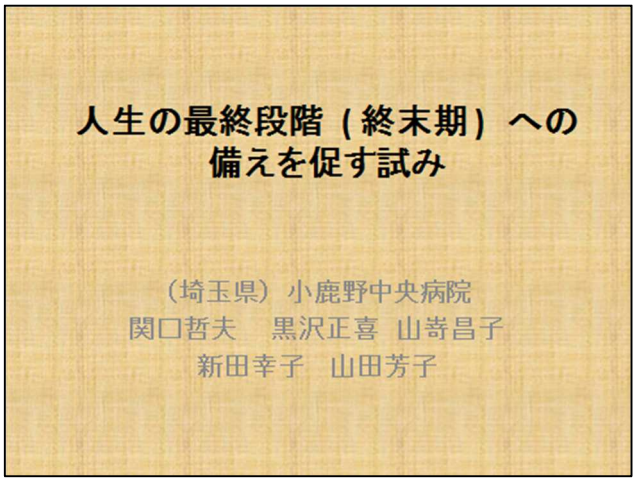
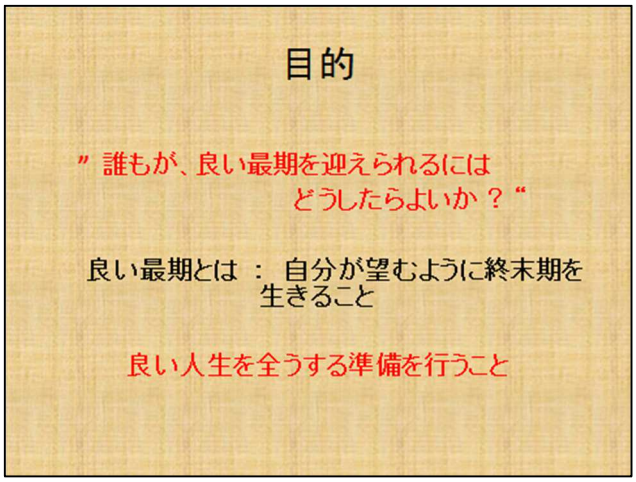
演題 203	人生の最終段階（終末期）への備えを促す試み
	発　表　者　関口 哲夫（埼玉県　国保町立小鹿野中央病院） 共同研究者　黒沢 正喜、山嵜 昌子、新田 幸子、山田 芳子



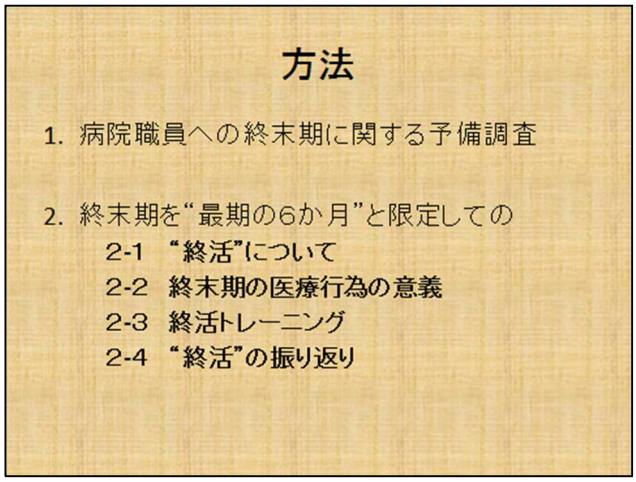
人生の最終段階を（以下、終末期とします。）



【目的】

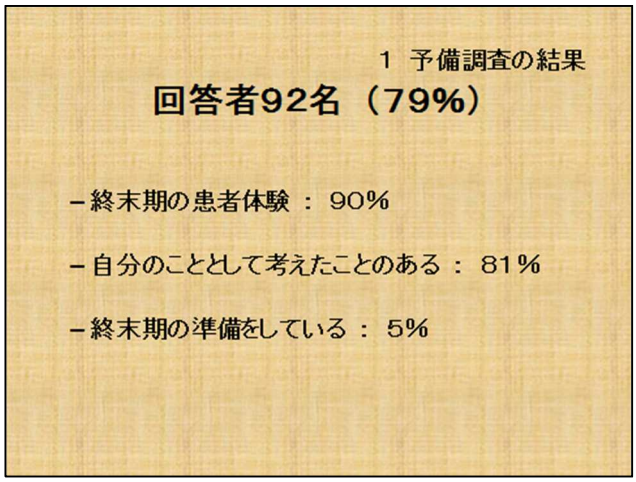
あの人にとって“良い最期”だったのだろうか？そんなふうに考えることが、時々あります。終末期で、良くなる見込みがなくても、治療は続きます。

良い最期とは、自分が望むように、終末期を生きることです。“誰もが、良い最期を迎えられるには、どうしたらよいか”という問いを立て、その実現に向けた取り組みを始めたので、報告します。



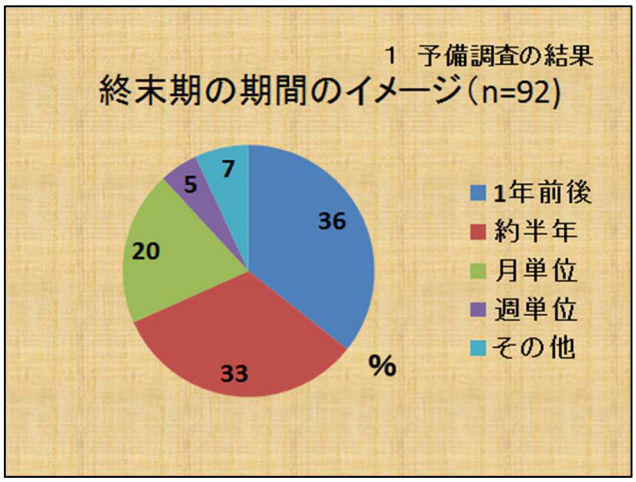
【方法】

当院の職員を対象に、終末期をどう捉えているのか、予備調査を行いました。その結果から、終末期を、“最期の６か月”と限定して、一連の調査トレーニングを行いました。すなわち、①終末期の医療ケアの準備活動(以下“終活”とする)についての意識調査、②終末期の治療行為の意識調査、③４つの終末像での終活トレーニング、④終活の振り返り、を行いました。

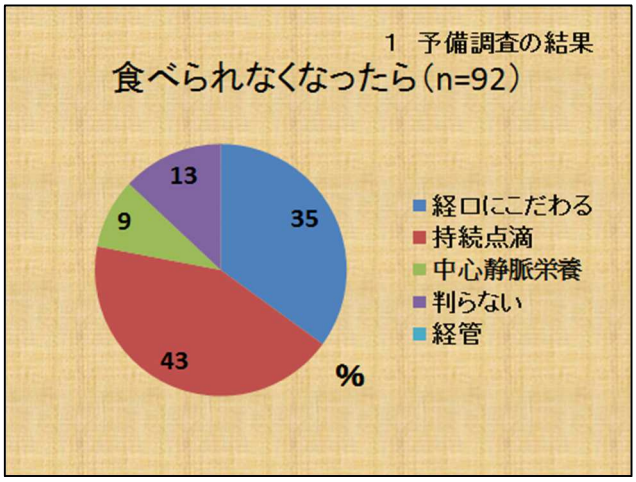


【結果】

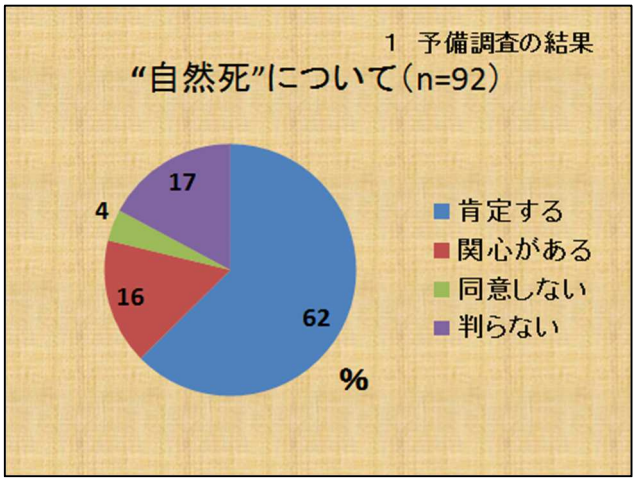
初回の調査で、９２名（７９％）の回答がありました。９割の人が、終末期の患者さんを近くで経験していました。自分の最期について、家族と話し合ったことがある人は、１割以下でした。



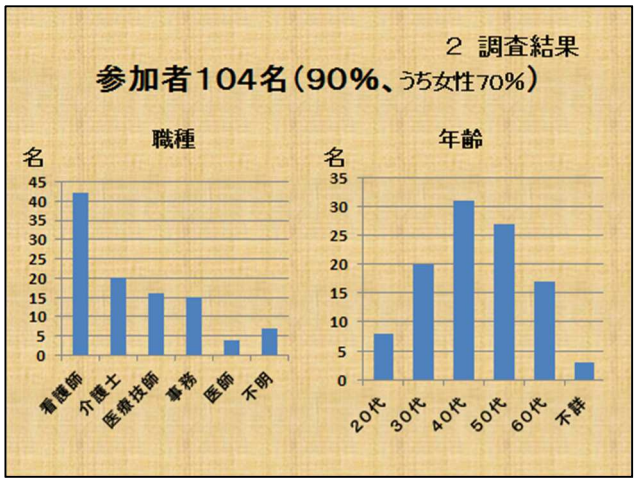
終末期の期間についてのイメージを尋ねると、週単位から１年以上と、バラツキがありました。



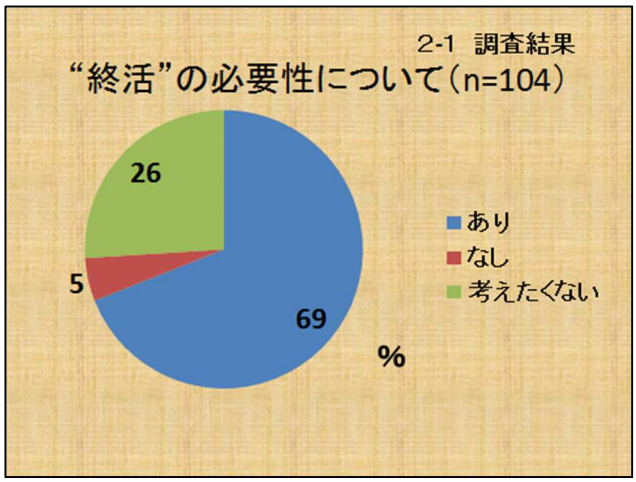
食べられなくなったら、約５割の人が点滴を希望し、約３割の人は、口から食べることにこだわりました。



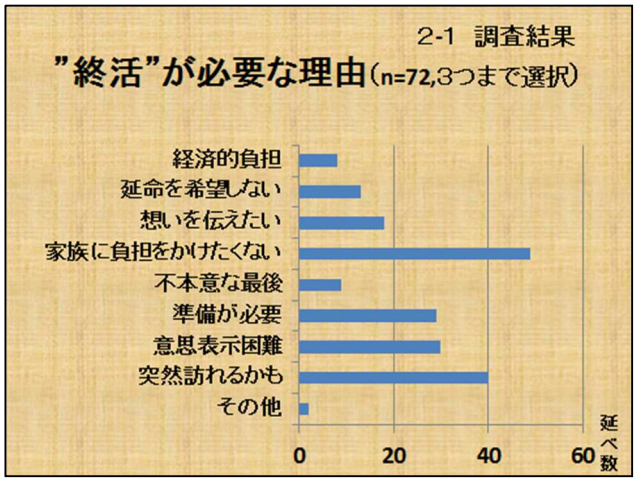
“自然死”という言葉に対し、約６割の人が肯定し、２割近い人が関心を示しました。



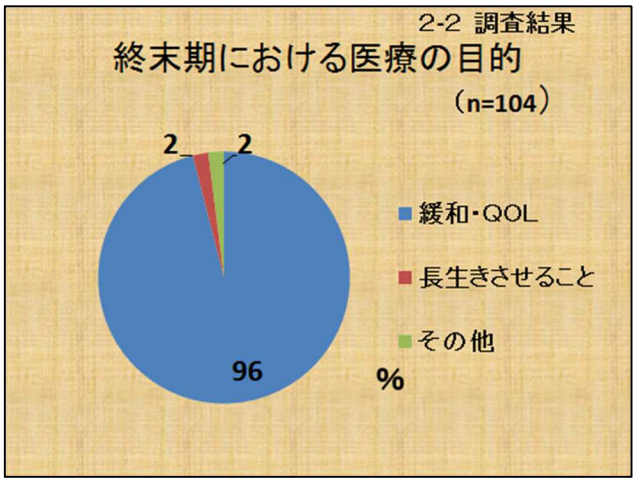
終末期を“最期の６ヶ月”と限定した２回目の取り組みに、１０４名（９０％）の参加がありました。年齢は、４、５０代、職種は、看護師が多くを占めました。



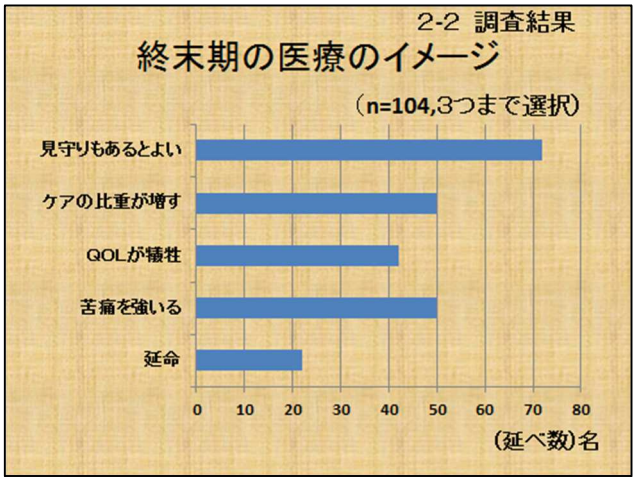
終活の必要性を、約７割の人が認めました。



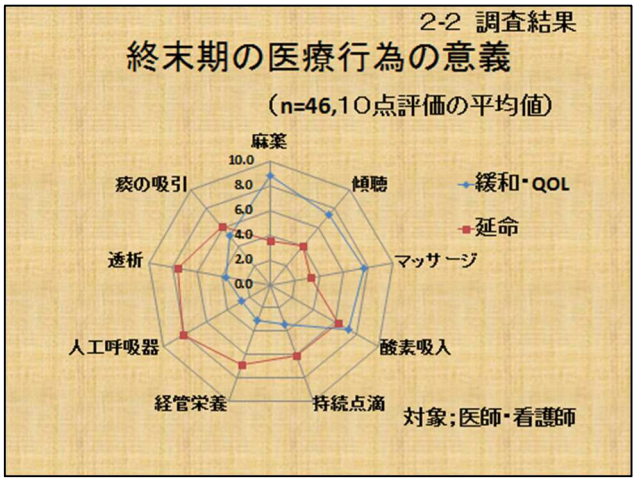
その理由として、家族へ負担をかけたくないこと、病状が進んだら想いを伝えられないこと、などが多くを占めました。



終末期医療の目的については、緩和・QOL を選んだ人がほとんどでした。

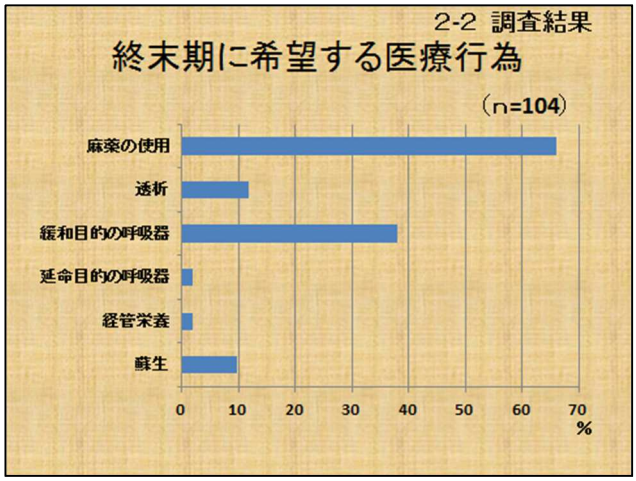


終末期医療に寄せるイメージとしては、見守り寄り添う姿勢、ケアがより大切であること、などが挙がりました。

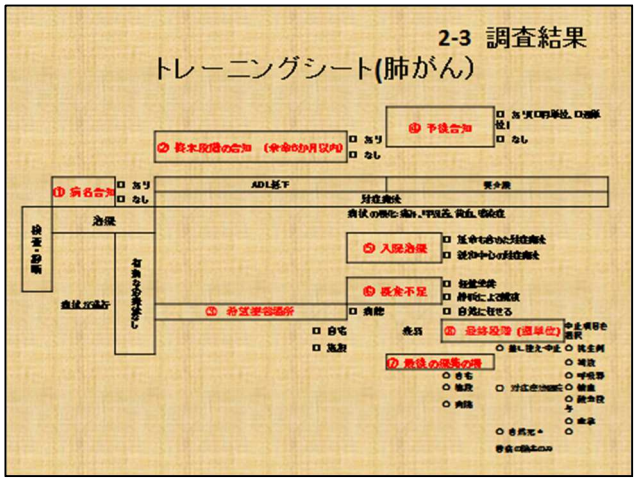


医師・看護師を対象に、終末期の治療行為を、延命と緩和・QOL との観点から、１０点満点で評価してもらいました。延命効果が期待されるものとして、経管栄養、持続点滴、人工呼吸器、透析などが確認されました。

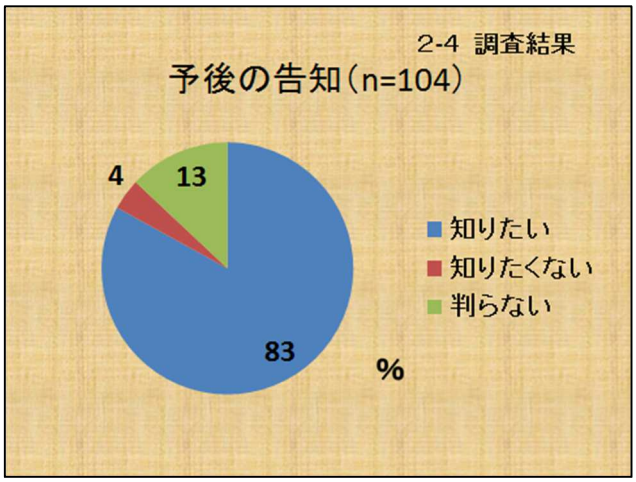
緩和・QOL の効果が大きいものとして、麻薬、傾聴、マッサージ、酸素吸入等、が挙がりました。両者をはっきり分けられないことも確認されました。



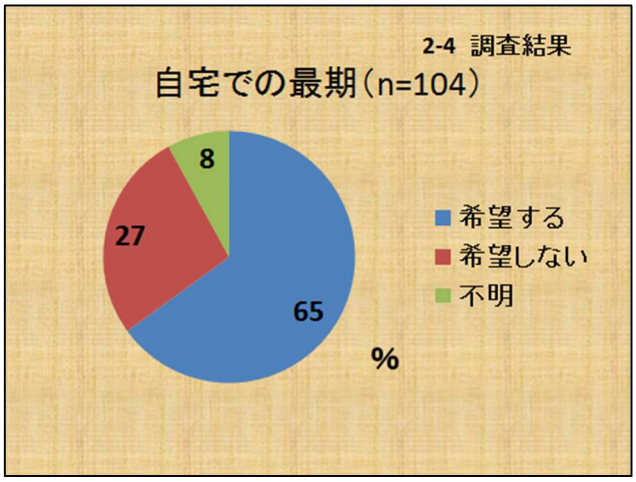
終末期に、最も優先したい事は、苦痛を除くことで、麻薬の使用と、苦痛を取るための呼吸器の希望が多くありました。



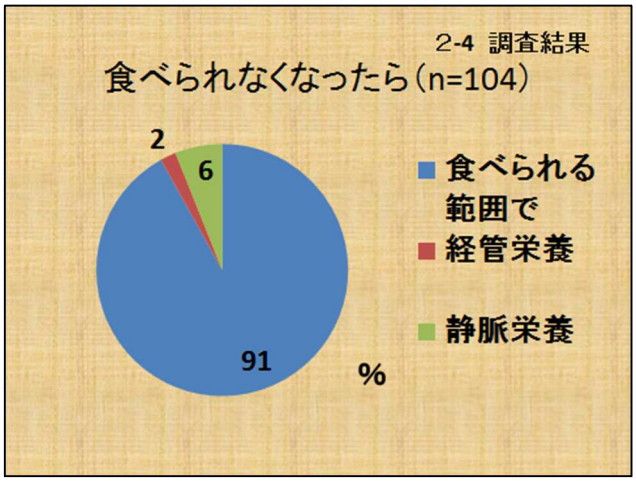
頭部外傷、肝硬変、肺がん、認知症の、４つの型のトレーニングシートを作成し、訓練を行いました。肺がん例を示します。病状の経過に沿って選んでもらいました。一連のトレーニングを、肯定的に評価した人は、４割にとどまりました。



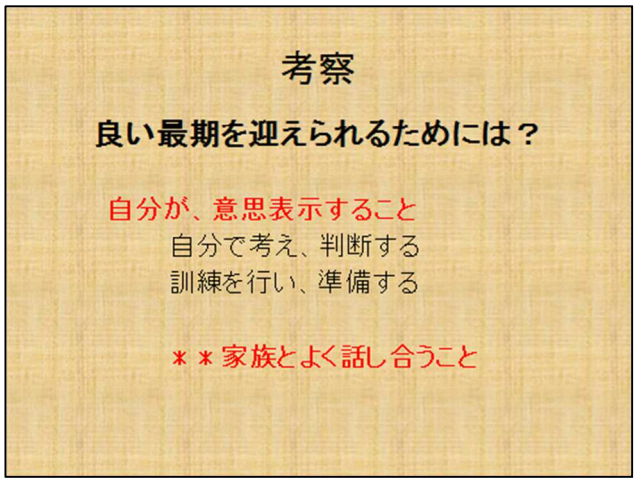
病状や予後の告知について、８割以上の人が受け入れていました。



約３分の２の人は、自宅での最期を希望しました。



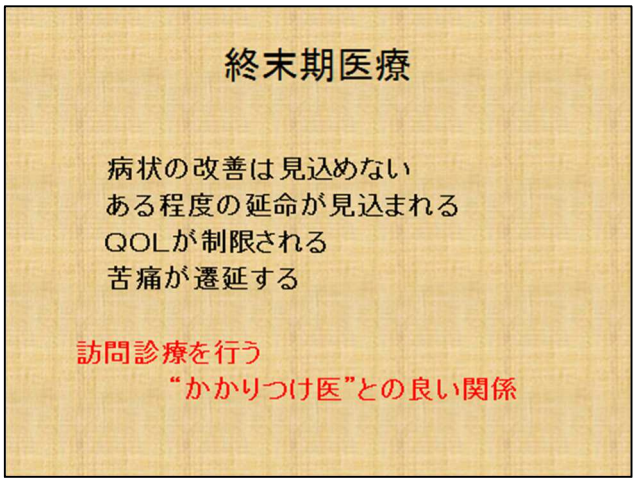
食べられなくなっても、９割の人は、点滴も希望しませんでした。



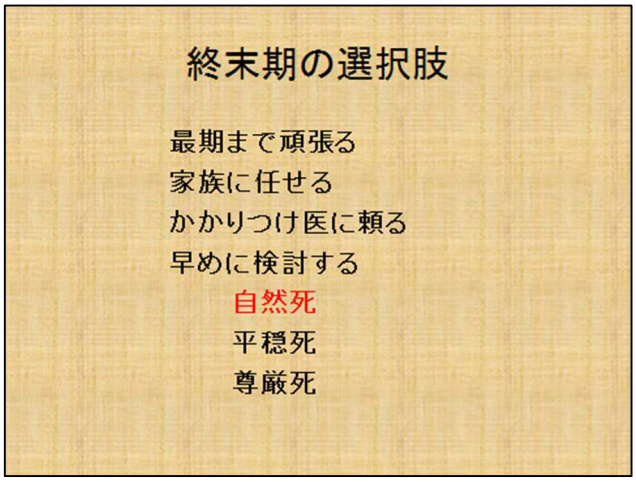
【考察】

“だれもが、良い最期を迎えられるにはどうしたらよいか”という問いに、まず、本人が、主体的に意思表示をすることが必須条件です。８割以上の人が、自分の病気に向き合おうとしていました。判断力があれば、治療を選択できます。病状が進むと、意思表示が困難になります。少し早い時期から、終末期をイメージした訓練を行い、どうして欲しいか、家族と良く話し合っておくことが大切です。

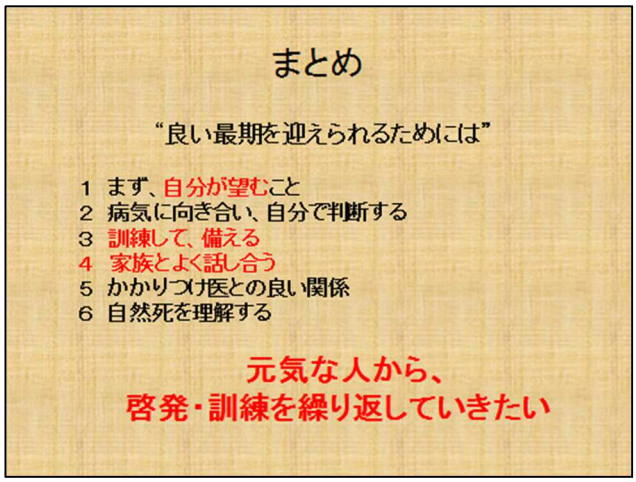
４つの型の終末像を示し、想像力を働かせてもらおうと考えました。まだ関心が乏しく、少し難しかったようです。質問票の内容を工夫して、繰り返し、啓発訓練を行うことが、必要であると感じました。職員の定期健診の際に、続けていきたいと考えます。



終末期でも、医療者は、病状を改善させようと力を尽くします。最後まで頑張り抜くこともできます。治療効果は限られ、QOL が制限される場合も少なくありません。限りある時間を、自分らしく過ごすためには、元気な時から準備が必要です。信頼できる、かかりつけ医をもち、普段から想いを伝えておくことが、一つの答えになると考えます。



食べられなくなったら、点滴も行わないで自然な死を希望する人が９割に上りました。一番の望みは、苦痛を取ることでした。延命につながる治療を行わない方が、むしろ、苦痛が少ないとの指摘が多くあります。最期が近いと認識したためか、自然死の希望が増えました。自然死については、その意味を確認し、書面に残せば、有効と考えます。



【まとめ】

良い最期を迎えられるためには、まず、本人の意思表示が前提です。終末期をイメージできるような啓発・訓練を、繰り返し行っていきたいと考えます。