

頓写(とんしゃ)

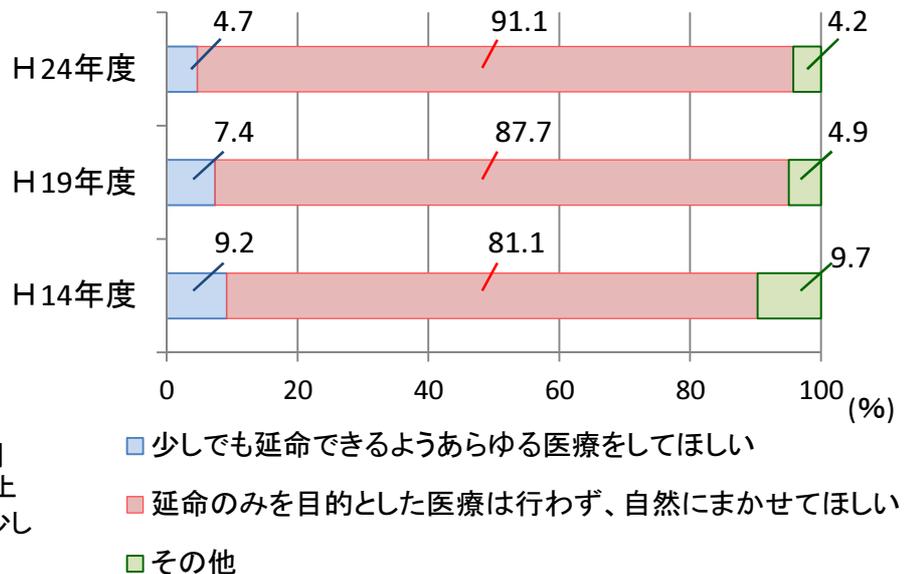
毎年七月二十三日の加藤清正公の命日前夜には本妙寺では頓写会が開かれます。偉いお坊さんが法華經を一夜で写経して収め、法要された事に由来するそうです。私も子供の頃から父母に連れられ、この頓写会のお祭りに行き、虎の張子がついた笹お守りをもって清正公さんがお祀りされている浄池廟(じょうちびょう)にお参りするのが年中行事の一つでした。参道には色々な夜店があり浴衣姿やうちわ片手に汗だくの大勢の人の姿を見ながら、仁王門からの「むなつきがんぎ」と呼ばれる急な石段上る時は、夏休みが始まるともうききする時間でした。しかし、一昨年の熊本地震で、仁王門や「むなつきがんぎ」の石灯笼が倒壊したため参道の通行が一部閉鎖されここ二年、夜店も無く参拝者の少ない暗い頓写会となっています。今年も夜店の出店はないようで地震の影響がまだまだ続いています。

本妙寺も熊本城に並ぶ熊本の名刹の一つです。早く以前のような賑わいのある頓写会のお祭りとなるよう、そして色々な面で熊本らしさが戻ってくればと思っています。
院長 家村 明日朗

みなさん「終末期医療」という言葉を聞いた事がありますか？

昔は死期について語る事はタブーとされていた。しかし最近では、テレビや雑誌でも終活という言葉を目にする事も多くなりました。人間誰もが最期を迎える時が来ます。いかに自分らしく最期を迎えるか、元気なうちに人生の最期はどのような医療を受けたいか、どのようにして過ごしたいか？今回は終末期医療についてご紹介します。

右の表は内閣府が「高齢者の健康に対する意識調査」としてH24年に行ったものです。対象は65歳以上の男女です。このように終末期に関する考え方は少しずつ変化しているようです。



医療技術の発達により、現在では様々な処置が出来るようになり死期でさえ調節できるようになりました。

心臓が止まってしまった時

心臓マッサージや電気ショックで心臓にショックを与えて蘇生させる

自力で呼吸が出来ない時

肺に空気を送る為に口や鼻からプラスチックのチューブを挿入し人口呼吸器という機械を使用する

口から食べれない時

お臍の上に胃に通じる胃ろうという穴をあけたり、高カロリーの点滴や鼻からチューブを入れ栄養を摂る



その他にもたくさんの治療法、延命処置があります。救急車で運ばれると救急現場では、どうにか心臓を動かそうとします。しかし一命は取り留めたものの、人工呼吸器をし、会話が出来ない場合や意識が戻らず、寝たきりになる場合もあります。

○自分で治療を選択する

医療がどれだけ進歩していても、治る病気とそうでない病気があります。さまざまな処置をして寿命をのばすのか、自然にまかせて延命をしないのか自分で選ぶ事が重要です。

○今の医療現状

日本では救急で運ばれると自分の意志と反して延命治療を優先させたり、逆に本人の意思であっても治療しない事が問題になりました。近年、終末期医療の在り方は大きく変わり、延命が重要という考え方から人生最期にある人の心や体の痛みを和らげる事に重点が置かれるようになりました。

○意思表示

会話もでき、自分の意見もはっきり伝えられる状況であれば本人に話を聞くのが一番ですが、そうでない場合もあります。例えば、認知症が進み正確な判断が困難な場合や病状が悪化し会話が困難な場合です。「大きな病気で自分の考えが言えなくなる」ことがいつ起こるか予測は出来ません。元気うちにご家族を含めてしっかり話し合う事は大切です。

○日本と海外の違い

日本と海外での終末期医療は大きな違いがあると言われています。日本では「できるだけ長生きさせるという医療が尊いものである」として進歩を続けてきました。寝たきりの高齢者が1番多いのが日本の医療現場の特徴です。

これに対してヨーロッパなどにおいては寝たきりの方はほとんどいないと言われています。延命治療ではなく、尊厳死の考え方が一般的なものになっています。無理な治療はせず人間の尊厳を保ちながら命をまっとうするという考え方です。死に対する考え方というのは、その土地や風土、宗教観によっても様々です。どちらが正しいではありません。

右の表のように介護が必要となり死をむかえるまでの期間が日本では約9年といわれています。この期間をどのように過ごすか、又は医療や介護が必要とされる時間を少しでも縮めるためにも食生活や生活習慣を見つめなおし健康寿命を延ばす事が大切です。

日本と北欧3国との平均寿命・平均健康寿命の差

	平均寿命	平均健康寿命	非健康期間
日本	83.7歳	74.9歳	約9年
スウェーデン	82.4歳	72歳	約10年
ノルウェー	81.8歳	72歳	約10年
フィンランド	81.1歳	71歳	約10年

(2015 WHO調べ)

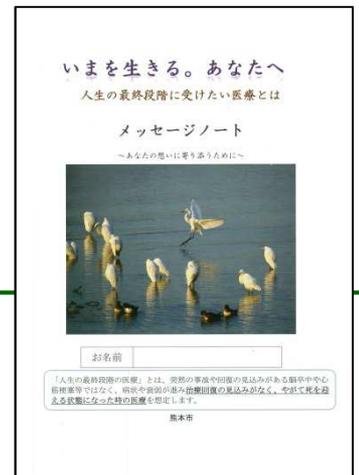
健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限される事なく生活できる期間の事を健康寿命といいます。

「エンディングノート」という言葉を聞いた事がありますか？

人生の終末期に備えて自分の希望を書き留めるノートです。書く内容は特に決まっておらず自分の様々な意思を伝えるものです。また書くことによって残された家族が手続きや判断をする時の負担の軽減にもなります。例えば……

- ・自分自身について、経歴や生き立ち、自分がどのような人生を送ってきたか
- ・親類や友人の連絡先、何かあった時にすぐ連絡が取れるよう連絡先リストを作る
- ・財産の一覧や保管場所、亡くなった後に残された家族がスムーズに対応できます
- ・介護について、介護をお願いしたい人や場所(自宅、施設)
- ・医療について、心肺蘇生などの延命処置の有無、医療に対しての希望を記入します。ご家族やかかりつけ医と相談しながら対応方法を決めておきます。



熊本市ではメッセージノートという名前で作成されています。見本は受付にありますので興味のある方はお尋ね下さい。

エンディングノートは「死の為のノート」ではなく、自分らしい最期を迎える為になにをするべきかを考え記録し、「人生を自分らしく生きるためのノート」です。もし気持ちが変わった時は、何度でも書き直せます。今後の自分がどうしたいか周りに伝える事で、自分の意思に沿った人生を歩みやすくするだけではなく、もし自分が死んでしまった時に悲しみながら対応してくれる家族の負担も軽くしてくれるノートです。「まだまだ元気だから必要ない」ではなく、元気な自分の気持ちをぜひ考えてみて下さい。興味がある方はスタッフにお尋ねください。

こんにちは。

4月11日からお世話になっています。森伊代と申します。天草の御所浦町という離島の出身です。周りを海と山にかこまれた小さな島で海は底が見えるくらいに透き通っていて小さな頃は、友達とお魚をつかまえて遊んだり、ボートで沖にでて泳いだりしていました。夜は波の音しか聞こえないくらい静かでのどかな町です。何も無い島ですが、何も考えずにのんびりするには良い所なので、機会があったら一度遊びにいかれてみて下さい。
森

みなさんこんにちは。

看護師の小林です。梅雨になりジメジメとした毎日です。不快な季節ですね。私の地元は安産祈願でも有名な粟嶋神社のある宇土市です。そこの紫陽花をバックにマンドリンコンサートが開催されるのですが、一度行ってみられて下さい。とてもきれいですよ。暑い夏もやってくるので水分補給をして、熱中症にはみなさん気をつけて下さい。
小林