

Kakehashi いさはや

2023

Vol.8

令和5年3月発行



**自宅で看取る
ということ**

自宅で看取るということ



約10年間の介護を経て、昨年7月にご主人を
自宅で看取られた、橋本喜美子さん。

レビー小体型認知症と診断されてから、看取
りまでのお話を伺いました。

レビー小体型認知症

「レビー小体」というたんぱく質が、脳に蓄積されることで、神経に異常をきたす認知症。主な症状は日や時間帯によって頭がはっきりしてるときとぼーっとしているときがある認知の変動、人や虫など実際にはいないものが本人にはありありと見える幻視、睡眠中に大声で叫んだり、暴れたりする睡眠時の異常行動、パーキンソン症状など。

「レビー小体型認知症って??」

10年ぐらい前でしょうか。普段は晩酌しかない主人が眠れないからとこっそりお酒を飲んでいることがありました。今思えば、それが最初だった気がします。

夜寝ていると、奇妙な声を出してみたり。しばらくすると、左足を引きずって歩いていることにも気づいて、すぐ受診しました。

レビー小体型認知症と診断されても、これからどうなっていくのか全然わからないし、とても不安になりました。主人は40代にも大病しておりましたので、娘たちも、また大きな壁を乗り越えないといけないのかとショックを受けていたようです。

主人は「お酒はちょっとぐらい飲んでもよか
でしょか」と先生に聞くぐらいだったので、ひどく落ち込んだ様子はなかったですね。娘の話では、私が主人の異変によく気づいてくれたと感謝していたらしいので、主人自身も少し不自由さを感じていたのかもしれないね。

同じ時間をともに過ごす

主人は退職後、町内の方たちとのゲートボールを楽しんでいました。主人はゲートボール、私は畑、という生活でしたけど、認知症とわかってからは、共通する話題での会話を心掛けようと思い、私も一緒にゲートボールをするようになりました。私もある程度ルールを理解するようになってからも、わざと主人にルールを聞いたりして、「お前もいっちょん覚えんねー」って言われながら、楽しんでおりました。

しかし、だんだん球を踏めなくなったり、赤球、白球がわからなくなってきた。周りの人は「気にせんでよかばい」と言ってくださいましたが、ルール通りにできなくなってきたことに戸惑って、行かなくなりました。元来、主人は几帳面な性格で、皆さんの好意に甘えきれなかったんですね。

その後は、主人が行きたいと言ったデイケアを利用したり、時々是一緒に畑に行ったりしながら、過ごしていました。

共感しあえる仲間

診断がついてから、オレンジカフェに主人と通うようになりました。同じ悩み、思いを抱えている方たちと、ほかでは言えないことを話して、「そういう時は本当にはがいかねー、泣きたかねー」と共感しあえる。私だけじゃないんだ、だから頑張ろうと思えて、オレンジカフェが支えになっていました。

主人が亡くなった後でも、スタッフとして参加していて、仲間とのつながりがあることが嬉しいですし、私の体験をお伝えすることで、少しでもお役に立てたらと前向きな気持ちになります。



受け入れること

主人に何でも話せる、相談できるという日があれば、そうじゃない日もあって、認知機能の波がありました。

「虫がいっぱいおる！」と言う時には、「あら、そうねー」とティッシュでさっと拭いてみて、「まだおる?」「いや、もうおらん」。

他にも「外に人のいっぱいおるけどなんやろか」「何かなー。遠足かな。今は大人も健康のために歩く人の多かけんねー」と返事をしてみたり、主人の言葉を受け入れるようにしていました。そうすると、主人も混乱せずに、落ち着いているんです。声のかけ方はとても大事だと思いました。

レビー小体型認知症のいろんな症状を目の当たりにして、「あー、こんな風になってしまったんだな」と落ち込んでしまう時もありました。娘に話を聞いてもらって、「こうしたらいいんじゃない?」とアドバイスをもらったり、何かあれば息子や孫も駆けつけてくれる。

家族の支えなしでは、介護できなかったと思います。



主人の意思

亡くなる2年ほど前ですが、昼夜問わず徘徊するようになって、症状がかなり進んできました。主人の意思をはっきり聞いておいた方がいいと、娘の提案で“もしバナゲーム”をしたんです。私の他に、娘、息子家族も一緒でした。カードの文面をみながら、主人がどんな反応をするか、嫌がらないかと不安はありました。でも、真剣にカードを選んで、想像以上にじっくり考えて、すごく積極的だったんです。選んだカードについて語ってもらったんですが、主人の思いをたくさん聞くことができました。「家族に見守られて逝きたい」という思いを聞いたのもこの時です。

娘が、ゲームの感想を聞いてみたら、「これは人生の結論じゃろ。家族みんなを寄せられて、一つになれた！よかったばい！安心した！」と言っていたそうです。

その後も、何か方向性を決める時に主人の意思からズレていないかと、家族で確認することが出来て、活かされていきました。主人の最期を、本人の思いに沿って決めることができたので、ホントに良かったと思います。

やっぱり自宅が…

状態の悪い日が増えていくことで、私の身体もだんだんきつくなってきまして。私が倒れそうぐらい、疲れを感じていた時期がありました。娘も見兼ねて、「施設を見に行ってみようか」と、施設を見に連れて行ってくれました。外から施設を眺めながら、もう一人の私が言うんです。「あんた、今まで頑張ってきたことが何もならんよ。それでよかと？」って。

主人も「迷惑かもしれんけど、俺は家族に見守られて逝きたい。それが願いだ」って言うておりましたので、施設に入ったら叶えられない、私も後悔するかもしれないって思いました。だから、やっぱり自宅で、また頑張ろうって決心しました。

どんなに症状がひどくなっても、私に感謝の言葉をたくさんかけてくれました。「すまないな、ありがとう」って。ある日、「俺はお前と一緒になれたから良かったけど、お前は苦勞ばかりで大変やったな」と言うので、「お父さんが良かったとに、私が良くないわけないやろ」って、抱きしめて一緒に泣いたこともありましたよ。

もしバナゲーム

“人生の最期にどう在りたいか”をゲームをしながら話し合うことができるカードゲーム。日常生活の中で家族や大事な人と「もしもの時のこと」について考え、話し合うことができる。



最後は笑顔で・・・

昨年4月頃から急な坂をくだるような速さで、主人の状態も悪くなりました。

最後の日。

明日はないってわかっていたんでしょうか。その日はずっと起きていました。瞬きもしないで、ずっと部屋を見回して。夜になって「お父さん、もう寝よう」って言ったら、ニコッとしたので、手でそっと目を閉じさせました。それが最後になって、もう目を開けることはなかったです。

その日はベッドを寄せて、枕をくっつけて一緒に寝ておりました。夜中に血圧が下がってきて娘から「お父さん、逝く準備してるみたいよ」と起こされて。家族に見守られてって言うてましたけど、家族どころじゃない。みんな揃いまして…

「兄ちゃん」「お父さん」「じいちゃん」「ひいじい」って呼ぶたびに、止まりかけた息がふっと戻ったりしてね。私にとっては満面の笑みで、逝ってくれました。

私の心にわだかまりや後悔がないのは、あの笑顔が、みんなに「ありがとう」って言うてると思えたからだと思います。



多くの方の支えによって

認知症の主人を長い間、あたたかく見守ってくださった主治医の先生には、本当にお世話になり感謝しております。

ケアマネさんにはデイケアに通い始めた頃からお世話になりましたが、ケアマネさんが来る日は主人もニコニコして楽しみに待っているぐらい、よくしていただきました。

看取りをお願いしたかかりつけの先生には、よく電話をいただいたり、別の患者さんの訪問帰りに寄ってもらったり、手厚く診ていただきました。亡くなった後も「本当に素晴らしい逝き方をされましたね」と言っていましたよ。

訪問看護師の方には、主人だけじゃなくて、私のことも気にかけてくださって、支えてもらいました。亡くなった日は、看護師さんの計らいで、家族みんなでエンゼルケアもできて、本当に良かったです。

“私の幸せ”

私が介護を頑張ったんじゃないじゃなくて、よく理解してくれている娘や息子たちがそばにいてくれたこと。先生、看護師さん、ケアマネさんなど支えてくれる方たちがいて、オレンジカフェもあってと環境にも恵まれて、主人の思い通りに見送ることができました。

別れのつらさがあります。今の方が、一緒に歩んだ長い人生を思い出しては、涙することが多いです。

でも振り返ってみると、主人もよかっただろう、喜んでくれているだろうと思うけど、それよりも、私の幸せのためだったなあと思うんです。

「夫を看取れたことが
私の幸せでした」

在宅医療・介護関係者研修会を開催しました

『お口の気づきから連携を考える』 令和4年11月18日(土)

増山歯科医院 院長の増山隆一先生をお迎えし、研修会を開催しました。栄養として体の中にきちんと入っていくように、口から食べることがいかに大事かということをも改めて理解できました。お口の健康について、支援する側も意識を高め、ご紹介いただいたチェックリストの活用や歯科医との連携をしっかりと取りながら、利用者の『食べる』を支えていきたいと思えます。



『ACPとははじめ
～リビング・ウィルから始めるACP～』 令和4年12月17日(土)



昨年度も大変ご好評いただきました、満岡聰先生を諫早にお迎えして、ACP研修会を開催しました。

講義では、ACPの定義を整理しながら、改めてACPのタイミング、始め方について学ぶことができました。

講義後は、グループに分かれ、事例を通して「それぞれの職種で出来ることは何か」という視点で、多職種の様々な意見が、活発に交わられていました。久しぶりの対面研修でもあり、参加された方から、顔を合わせて行う良さを実感し、いろいろな話が出来てよかったというお声をいただきました。



令和4年度第1回 在宅医療と介護の市民講演会を開催しました

いいもりコミュニティ会館にて、市民講演会を開催しました。地域包括ケア推進課からは、地域包括ケアシステムの説明や講演の中で脳トレを取り入れ、会場が和やかになりました。杉山先生からはよりよく生きるため、在宅医療と言う選択肢があること、多職種が連携して行うチーム医療であることをお話いただきました。



増山先生は、訪問歯科診療や口腔ケアについて、そして何よりもお口から食べることが大切であることをお話いただき、城島先生からは、薬剤師の在宅訪問のメリットをお話いただきました。

参加された方からは「いつまでも住み慣れた地域で暮らせるように、医療・介護・地域の連携がとても大切だと思います」などのご意見をいただきました。

令和5年2月18日(土)
いいもりコミュニティ会館

1. ご存知ですか 介護保険
～諫早市の地域包括ケアの
取り組みについて～
市地域包括ケア推進課 新野純子
濱うらら
2. 在宅医療ひそひそ話
～こんな事しています、訪問診療～
すぎやま内科 院長 杉山啓一
3. お口から食べるよろこびを
増山歯科医院 院長 増山隆一
4. 在宅医療での薬剤師の役割
くやま薬局 薬剤師 城島幸佑



諫早市在宅医療・介護連携支援センター かけはしいさはや

〒854-0061 諫早市宇都町29-1 健康福祉センター内
TEL: 46-3166 FAX: 46-3167
E-mail: isahaya.zaitaku.renkei@iaa.itkeeper.ne.jp
URL: <https://kakehashi-isahaya.com/>

かけはしHP

