

2018

NHK

平成30年10月1日発行 年12回・毎月1日発行 通巻219号 平成9年10月31日 第3種郵便物認可

10月

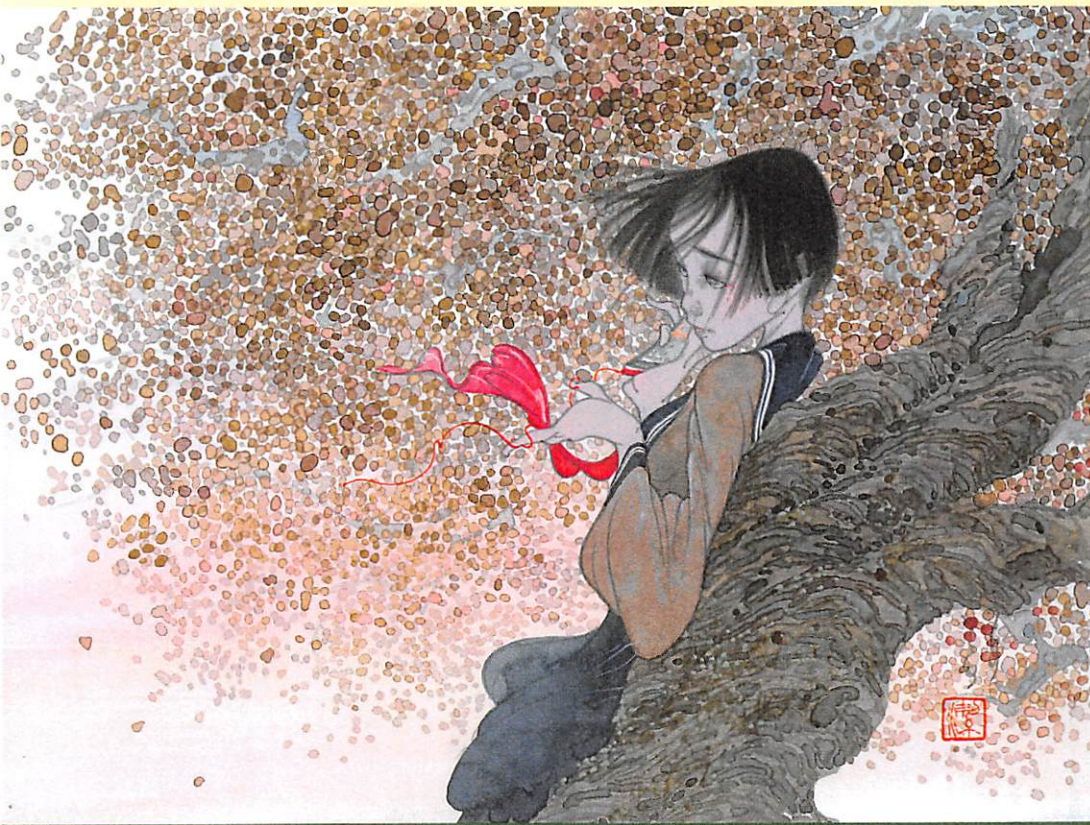
ラジオ深夜便

定価 360円 No.219

蓬萊泰三 明日へのことば こどものための合唱組曲 「チコタン」の作詞家

深夜便のうた 矢野顕子&前川清 メッセージ

再録 萩本欽一の間人塾 茂木健一郎



迎康子アンカーが訪ねる玉村豊男さんのワイナリー

今月の聞きどころ

ラジオ第1 10月11・18日
前0時台放送予定

わたし終いの極意

じま

在宅ホスピスケアに取り組む医師の内藤いづみさんに、人生の最終章で自分のいのちの主人公としての強さを取り戻す極意をうかがいます。

聞き手 遠田恵子

伝授者②7

内藤いづみ



ないとう・いづみ

1956(昭和31)年、山梨県生まれ。医師。大学病院勤務後、結婚を機に渡ったイギリスでホスピスケアを学ぶ。1995(平成7)年、甲府市にふじ内科クリニックを開設。以来、在宅ホスピスケアに取り組む。著書に『いのちの不思議な物語』『しあわせの13粒』他多数。

■ 痛みが解消されるなら

どこで何をしたいだろうか

ホスピスケアとは、およそ半世紀前のイギリスで、主にがんの末期患者の痛みを医療用麻薬の鎮痛剤を用いて緩和し、その人らしさを支える活動として始まりました。緩和の技術と哲学、行動力のある人たちがチームを組んで、患者さんの自宅で行うのが在宅ホスピスケアです。

病院で余命を宣告された患者さんに、「痛みさえなくなったら、いちばんしたいことは何ですか。どこにいたいのですか」と尋ねると、多くの方は自宅に戻ることを望みます。患者さんがいちばんしたいことを支えるためにチームでサポートする、それが私のモチベーションとなつて、在宅ホスピスケアに取り組んできました。

痛みがつらすぎて、やりたいことを諦めている方が多いのです。でもそれが可能だと気付いた瞬間に、スイッチが入ったように生きる意欲が戻ってくるのが分かります。

④ 幸せな記憶を思い出して 優しさと強さを取り戻す

余命宣告を受けて絶望のふちに立たされた

とき、どうすれば、心に折り合いをつけて、本来の優しさと強さを取り戻せるのでしょうか。安らぎを得て人生の最終章を迎えた患者さんとの出会いを通して、それにはまず、幸せな記憶を思い出すことだと感じるようになりました。

私たちは一人では生きられません。しかしつらいときほど、そのことを忘れがちです。視点を変えて、誰かに何かをしてもらった幸せの記憶を思い出すことができれば、死への恐怖から解放されて、自分のいのちの主人公としての強さを取り戻すきっかけが得られるのではないのでしょうか。

私自身も五歳のころの幸せな思い出を時々思い出しながら、いざというときに優しさと強さを取り戻せるように、こんなふうに準備*

をしています。

①完全主義をやめる

②「大変だ」という言葉を使わない

③心のベクトルを切り替える力を磨く

④毎日の食事を大切にす

⑤自分の人生といのちは、自分が主人公である

と自覚する

⑥体を動かす

⑦いのちを動かす大いなる存在に時々思いを

はせる

⑧時には思い切った心身の休養タイムをとる

現在はおよそ八割の方が、病院で最期を迎えています。これからは徐々に在宅死が増えます。自分の最終章はどこで迎えるのか。どこで迎えたいのか。考えて、準備をして、ソフトチェンジに備えなければなりません。

一つ一つ、放送で詳しくお話しいたします。



大切なことに気付くと

絶望ではなく希望が湧く

余命を聞かされて絶望するのは当たり前です。しかし、思いつ切り絶望するほど、希望へと高く浮かび上がるように感じます。ですから私は絶望の中にある方々に申し上げるのです。「回復の手前ですよ」と。

また人は、自分が大切にしているものに気付いたときに、絶望ではなく希望が湧くようにも思います。皆さんは人生の最期に、どんなところに寝て、どんな音を聞いていたでしょう。波の音？ 鳥の鳴き声？ 想像してみてください。大切にしたいものや場所が、おのずと分かってくるでしょう。