

健やかに生き、安らかな最期を

Living Will

2021年
1月発行

No. 180

リビング・ウイル

ジャーナリスト
蟹瀬誠一さん
尊厳死の
議論の場をもつと！

- 第9回リビングウイル研究会開く
- 連載・電話・メール医療相談から
- 連載「四季の歌」ペチカ



公益財団法人
日本尊厳死協会

JAPAN SOCIETY FOR DYING WITH DIGNITY

年頭所感

次の半世紀に向け 動画配信、「歩み」のまとめ、 調査研究活動……

理事長 岩尾總一郎



写真／森 浩司

コロナ第3波の中での新春となりましたが、協会会員の皆さまは、いかがお過ごしでしょうか。

昨年4月に日本尊厳死協会は公益法人としての第一歩を踏み出しました。各支部も、これを機に講演会やサロンなどの活動を、より一層充実

させて進めるべく予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言や自粛要請で会場に足を運ぶことができず、多くの支部活動が中止のやむなきに至りました。協会としては、普及・啓発活動等が停滞することのないよう

に、本部から理事による協会活動についての動画配信をスタートさせました。

会員の皆さまが高齢であること、パソコンやスマホの取り扱いに不慣れであることなど、ネットワークを利用できない会員の方が多いのではないかと危惧いたしておりましたが、幸いにも高評価をいただいております。

これからも協会の活動をお知らせする媒体として、活用していく所存です。

「ALS嘱託殺人事件」を 機に議論を深めよう

昨年は、ALS（筋萎縮性側索硬化症）患者に対する嘱託殺人事件（2019年11月に発生）が大きく報道され、協会にも多くの問い合わせがきました。

これに対し協会は、見解をすぐにホームページに掲載し事件の問題点を指摘しておりますが、この事件を機に、多くの日本人が死をタブー視せず、リビングウィル、尊厳死、そして「死の迎え方を選ぶ権利」の議論を深め、国民の納得する終末期医

療に変容していくことを期待しています。

コロナによって多くの社会活動が制限され、経済活動も大きな影響を受けました。協会本部のある東京・本郷界隈でもオフィスの閉鎖や飲食店の営業終了の張り紙が目につきます。皆さまの会費によって成り立っている協会も、少しでも出費を減らすべく、新年度からの予算を抜本的に見直すこととしました。

今年は協会設立45周年を迎えます。次の新たな半世紀に向けた準備として、まずはこれまでの歩みを小冊子にまとめましたので、4月の会報に同封して会員の皆さまにお届けいたします。また、公益法人として、終末期についての調査研究活動にもこれまで以上に力を注いでまいります。

最後になりましたが、会員の皆さまのご健康とご多幸をお祈りするとともに、協会の活動を、より多くの方々に広く知っていただけるようなお声かけやお誘い、さらに、ご寄付を含めたより一層のご支援をお願いして、年頭のあいさついたします。



蟹瀬誠一さん

インタビュアー・構成／会報編集 郡司 武
写真／水村 孝



尊厳死の議論の場をもつと！

テレビのニュースキャスターとして活躍された蟹瀬誠一さん。春に協会会員でもある母親を看取り、義妹の尊厳死に間近に接してきました。軽井沢と東京での暮らしぶり、協会への思いなどを熱く語りました。

——まさにコロナ禍のさ中、2020年3月に、お母さんを亡くされましたね。尊厳死協会にも入会されていました。入会のきっかけは？

蟹瀬 入会は2019年1月でした。「こういう協会があるから、家族みんなで入っておこう」と私が説明して……。89歳だった母も、妻も一緒に入会です。

以前から、最期に少なくとも自分の尊厳を守れないような、ある種、自分の意思で生きていけないような状況になったら延命治療は止めてね、とかねがね母も言っていましたし、妻も私も、そういう思いが強くなりましたから。

——そうですね。お母さんは一緒に住んでいたんですか。

蟹瀬 いや、母は入会当時、三重県で一人暮らしをしていました。その年の夏、非常に暑い夏でね、

あるわけですよ。医師によると、便通がなくなりお腹が張って閉塞状態になったと。

——手術の提案もされたんですか。

蟹瀬 搬送されたときに尊厳死協会のカードを見せたんです。それで医師二人と話しました。若いほうの医師は「これは手術が必要だ」と言い、一方、シニアの経験豊富な医師は「手術も選択肢だけれど、成功率が低いし大変な手術になる。術後も寝たきりになるだろう」ということで、妻と相談し、本人の「延命だけの治療は控えたい」との思いも大事にして、「90歳だし、お腹を開いて生きるか死ぬかわからない手術をするのは控える」ことにしたんです。本人も意識がありましたから、本人とも話しました。

——辛い選択でしたね。

蟹瀬 判断したのは、翌朝というか未明です。まさかその数時間後に亡くなるなんて、妻も本人も、もちろん僕も思ってもみなかった。ただ「待機しててください」とは言われたので、少し心構えはあ

りましたかね。

——待機するほどの腸閉塞だったということですね。

蟹瀬 そういうことでしょうが、まさか入院の翌日に亡くなるなんて、ね。

——蟹瀬さんは外国の取材も長いですが、外国では高齢者の手術は控える傾向がありますよね。

蟹瀬 特に先進国では、そういう傾向があるようですね。尊厳死のような考え方は、ヨーロッパでは日本よりは浸透してますよね。

「AP通信の記者時代協会を取材しました」

——お父さんは、だいぶ前に亡くなられたんですか。

蟹瀬 1995年の12月、70歳でした。今思うと、早く他界したなあとと思いますね。ちょうど僕は今、その70歳ですが、父が死んだ歳というのはプレッシャーを感じますね。自分は「この線」を超えられるだろうか、と。

——どのような最期でしたか？

蟹瀬 脳梗塞で倒れましたね。6

年間、リハビリを続け、入退院を繰り返した末の最期でした。定年退職後に「妻と海外旅行をしたい」というのが夢で、その前に国内をあちこち旅行していて「いざ海外」という矢先でした。

——どんなお仕事をされてたんですか。

蟹瀬 金沢大学の工学部から海軍に入り、工学系の将校をしたあとで大学で教えたこともあり、その後、松下電工に勤めていました。典型的な日本のサラリーマンでしたね。働いて働いて……。倒れて入院し、病状が悪化し、母が支え続けている姿を見て、「自分の意思で物事を決められなくなった時のこと」などをいろいろ考えさせられました。

尊厳死協会(当時は安楽死協会)ができたのはいつでしたか？

——1976年です。当初は安楽死協会という名称でした。

蟹瀬 僕、AP通信の記者になって間もない頃でしたが、協会を取材したことがあるんです。奈良に吉田寺(きちでんじ)という俗に

いう「ボックリ寺」があり、そこも取材したりしました。そこで書いたのは、日本には安楽死という考え方はあるけれども実際は「尊厳死」という位置づけとあっていい……。そんな記事のトーンでしたね。

——そうでしたか。縁があったということですね。それで父さんは、意識がずーとあつて、亡くなられたんですか。

蟹瀬 意識はありました。調子のいい時はバリーに捕まってリハビリ

もしてましたが、脳梗塞になると、頑張つてやろうという思いがなくなるみたいですね。これまで出来たことが出来なくなるし、自分の思いが伝わりにくくなるので気も短くなり機嫌も悪くなる。そんな父に母親がきちんと対応してました。僕は当時、海外に行っていた



「自分の意思で生きていけない状況になったら延命治療は止めてね、とかねがね母が……」

こともありすべて母任せでした。父が亡くなった時には東京にいなかったんです。東京に戻って知らされた時には、自分でも驚ぐくらい涙が出てきて、おいおい泣きました。それで母親の時にはきちんと対応しようと思ったんです。

——なるほど。蟹瀬さんはお父さんが亡くなる前から、自分の「人生設計」についていろいろ考えていたと、著書にも書いていますね。

40代は賢く、50代からは豊かに、60代からは健康に、とね。まあ、おおざっぱな括りですが。それで父が死んで、50代から、どう豊かに生きていこうか、と考えるようになりました。

「最終的には東京2割 軽井沢8割くらいに」

——今、軽井沢に住んでおられますが、その頃に「軽井沢」という選択肢が出てきたんですか。

蟹瀬 いや、それ以前から「住居は2カ所あるといいな」と思っていました。ヨーロッパに取材に行った時に、特にドイツや北欧では、ごく普通のサラリーマンが住居を2カ所持しているんですよ。都会と自然あふれるところに。仕事は都会で、週末は田舎で。ウィークエンドハウスですよ。小さな小屋でいいんです。そうした暮らしを「マルチハビテーション」つま

り「マルハビ」と名付け、日本で流行らせようと思ったんですが……。

——造語ですか。

蟹瀬 造語ですが、通じますね。

日本でもこのところ、そういう志向の人が増えてますよね。特に新型コロナウイルスの感染が広がったことで、ますます増えていくんじゃないでしょうか。1時間圏内くらいでのマルハビ。自然といっても完全な山暮らしは無理ですから、利便性もあり自然も豊かなところですよ。それで房総だとか伊豆だとか探して軽井沢がダントツにいいとなったんです。それから大きな地震が来た時の避難の場所としても考えました。難点といえば冬が寒いことくらいですかね。今は、居住の拠点は軽井沢で、東京に仕事のための部屋を残しています。

——東京と軽井沢はどんな割合で？

蟹瀬 コロナの前までは軽井沢3

割、東京7割くらいでしたが、母親が亡くなりコロナになった3月くらいからは、ずーっと軽井沢でした。必要な時だけ東京に出てくる。最終的には半々くらいか、軽井沢8割くらいにシフトしたいなと思っています。大学の教授も70歳で定年になり、キャスターの仕事も減りましたし。

——ご本人も気づかなかった。蟹瀬 そうですね。ただ宣告された後は、自分で自分の身を処すというか、延命治療は一切拒否し、葬儀の準備も自分でしていました。一つだけ弟に言ったのは「骨壺は2つ作って、1つはあなたの傍にいつも置いて」ということだったそうです。そんな泣かせることを言つて逝きました。死の形というのは、いろいろあると思いますが、「幸せな死の形」というのは、自分で自分の死を見つめながら、納得のいくいい形で死を迎えることです。ね。尊厳死というのはそういうあるべきだと、僕は思っています。

——葬儀の準備も自分でしていました。蟹瀬 もともとオン・オフをつけないので、軽井沢に行ったら休むとか東京では仕事とか、そういう暮らしではないですね。

「葬儀の準備も自分でしていました」

——尊厳死の話に戻りますが、義理の妹さんを、すい臓がんで2年前に亡くされたんですね。

蟹瀬 そう、弟(幸二さん、61)の妻で看護師。僕より10歳若い58歳

——義理の妹さんの場合、まさに尊厳のある最期という感じがしますね。

蟹瀬 ほんとに、そう思いました。これまで尊厳死にどこか縁があり、それをキャスターや記者としてニ

「『最後の瞬間のための準備がいかに重要か』を議論する場を協会が作るんです」

私の希望表明書

私は、協会発行の「リビング・ウィル（終末期医療における事前指示書）」で、延命措置を受けたくないという意思をすでに表明しています。それに加えて、人生の最終段階を迎えた時に備え、私の思いや具体的な医療に対する要望をこの文書にしました。自分らしい最期を生きるための「私の希望」です。

記入日 年 月 日 本人署名

希望する項目にチェックを入れました。

1. 最期を過ごしたい場所（一つだけ印をつけてください）

- ☐自宅 ☐病院 ☐介護施設 ☐分からない
☐その他（ ）

2. 私が大切にしたいこと（複数に印をつけても構いません）

- ☐できる限り自立した生活をする事 ☐大切な人との時間を十分に持つこと
☐弱った姿を他人に見せたくない ☐食事や排泄が自力でできること
☐静かな環境で過ごすこと ☐回復の可能性があればあらゆる措置を受けたい
☐その他（ ）

※以下「3」と「4」は、「ただ単に死期を引き延ばすためだけの延命措置はお断りします」という表現では伝えきれない希望や、「止めてほしい延命措置」の具体的な中身を明確にするためのものです。

3. 自分で食べることができなくなり、医師より回復不能と判断された時の栄養手段で希望すること（複数に印をつけても、迷うときはつけなくてもよいです。）

- ☐経鼻チューブ栄養 ☐中心静脈栄養 ☐胃ろう ☐点滴による水分補給
☐口から入るものを食べる分だけ食べさせてもらう

4. 医師が回復不能と判断した時、私がして欲しくないこと（複数に印をつけても、迷うときはつけなくてもよいです。）

- ☐心肺蘇生 ☐人工呼吸器 ☐気管切開 ☐人工透析 ☐酸素吸入
☐輸血 ☐昇圧剤や強心剤 ☐抗生物質 ☐抗がん剤 ☐点滴

5. その他の希望

【用語の説明】

- 心肺蘇生**：心臓マッサージ、気管挿管（口や鼻から気管に管を入れる）、電気的除細動、人工呼吸器の装着、昇圧剤の投与などの医療行為。
- 人工呼吸器**：自力で十分な呼吸ができない状態の時に、肺に機械ポンプで空気や酸素を送り込む機器。マスク装着のみで行う場合もあるが、重症の際はチューブを口や鼻から入れる気管挿管を行う。1～2週間以上続ける場合は、のどに穴を開ける気管切開（喉仏の下から直接気管に管を入れる）をしてチューブを入れる。
- 胃ろうによる栄養補給**：内視鏡を使い、局所麻酔で胃に管を通す手術を行う。その管を通して栄養を胃に直接注入すること。



かにせ・せいいち

1950年、石川県生まれ。ジャーナリスト。上智大学文学部新聞学科を卒業後、米AP通信社記者、仏AFP通信社記者、米『TIME』誌東京特派員を経て、1991年にTBS『報道特集』キャスターに転身。その後、テレビ朝日のキャスターや文化放送のパーソナリティを務める。2002年から明治大学文学部で教鞭をとり、2008年に新設された国際日本学部の学部長も歴任した。現在は名誉教授。カンボジアに小学校を建設するボランティア活動や環境NPO理事としても活躍。

ユースのテーマとしては扱ってききましたが、身近での尊厳死でしたからね。全然違う印象でした。ハーバード大学公衆衛生大学院のアトウル・ガワンデという医師が、『BEING MORTAL（邦題「死すべき定め」）』という著書で「死よりも、延命治療や介護に頼って自分らしい生き方を失うことのほうが怖い」と述べています。この方は医師として、これまで終末期の様々なケースを見たうえで、そういう思いに至ってい

る。つまり、一人ひとりが考えて、自分あるいは自分の愛する人がどういう形でこの世を去っていくのが一番いいのか、「その時」が来たらでは遅いですから、「その時」が来る前に準備をしておく――それが最も大事なことでないでしょうか。

「積極的に協会の存在を知らしめることに尽きる」

――今、多くの人が尊厳死を望み、求めていると思うんですが、尊厳

死協会の会員数が大きく広がっていないのは、どうしてだと思いますか。

蟹瀬 尊厳死について、最期のあり方について、もともと日本で議論すべきなんですよ。そういう議論の機会が増えていくことが何よりも重要でしょうね。多くの人の関心を引くこと。メディアも単に暗いイメージで「死」をとらえるだけではなく、どうしたら幸せな最期を迎えられるかを提示していく、人間としての豊かな生き方とは何

なのか、をともに考えていく、そういうことが必要だと思いますね。すべての人の行きつくところは「死」なんです。その最後の瞬間のための準備がいかに重要かということをお話し合う、議論することでしょうね。その「場」を協会が作るんです。そうすれば、メディアがそれを取り上げますよ。積極的に協会の存在を知らしめることに尽きると思いますね。

――今日は、貴重なお話、ありがとうございました。

インタビューを終えて

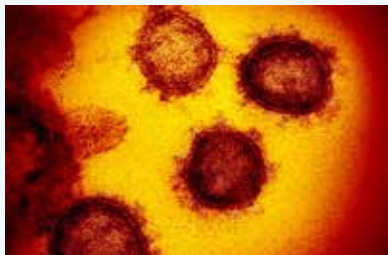
「もっと議論すべきなんです、尊厳死を」と蟹瀬さん。二両親の最期や軽井沢と東京での暮らしぶりについて伺ったあと、「会員数が大きく広がらなくて」との質問にそう答えました。そこには、駆け出し記者の頃に取材し、いまは会員でもある尊厳死協会への、蟹瀬さんの「愛情」と「叱咤」が滲み出ていたようにも。

第9回日本リビングウイルス研究会(オンライン会議)

パンデミックと尊厳死

COVID-19、命の選別、トリアージ(治療の優先順位)、リビング・ウイルスなどをキーワードに

第9回日本リビングウイルス研究会が、11月28日、新型コロナウイルス感染の第3波が襲来するなか、オンライン会議で開かれました。2020年3月にWHOによって「パンデミック(世界的大流行)」と認定されて8か月。全世界での感染者は6000万人を超え、死者は150万人に迫ろうとしています。日本でも感染者が15万人、死者は2100人を超えています。(12月上旬時点)



COVID-19 (新型コロナウイルス)。太陽の光冠(コロナ)に外観が似ていることから名付けられた。直径は髪の毛の660分の1程度。

冒頭、岩尾總一郎・日本尊厳死協会理事長が、「今だに効果的な治療法がないなか、世界の医療機関は未知のウイルスと戦っている。一方で、医療の逼迫など、そのあり方にも多くの課題が突きつけられている。健やかに生き、安らかな最期を——掲げて活動する当協会にとっても、尊厳死どころか救命措置すら受けられないという医療状況のなかで、どうコロナと共生していけばいいのか、このオンライン会議で一つの知見を示したい」と、コロナ禍での現状と今回の企画意図を説明。

「LW」が改めて大きな意味を

佐賀市で内科クリニックを開く満岡聡医師(協会理事)が例年のようにコーディネートを務めてオンライン会議が始まりました。

満岡医師は今回のテーマについて、「①救命措置すら受けられない患者が生じるという未曾有の事態はまさにパラダイムシフトを迫っている。②医療資源が不足すれば患者の重症度に基づき治療の優先度を決定して選別を行うトリアージが行われる。③生命・医療倫理研究会、人工呼吸器の配分を判断するプロセスについての提言。④海外の尊厳死協会や安楽死協会は『コロナ世界での事前指示書』を出している。⑤人生の最終段階でも家族や愛する人と触れあうことも叶わず、お別れの儀式でさえ許されない『死者の権利の蹂躪』の問題」などを挙げました。

参加者は他に、野元正弘、長尾和宏・両副理事長、北村義浩、小川純人・両理事の4氏。それぞれがパワーポイントを駆使して、コ

ロナの現況に迫りました。日本医大特任教授で元国立感染症研究所免疫部免疫細胞室長の北村理事は、現状認識について、「さまざまなデータや状況から総合すると、今は第3波のまさに入口にあって、市中感染状態。『だれもが、どこでも、いつでも感染しうる』状態にある。第3波は始まったばかりだが感染は全世代に広がっている」と強く警告を鳴らしました。

全員の参加者から「一気に悪化し、意識のないまま死に至る特異で厄介なコロナの下で、リビングウイルスを残しておくことの重要性がいま改めて大きな意味を持つてきている」との発言が相次ぎました。

この研究会(オンライン会議)の全容は、ホームページに抄録と動画を掲載する予定です。

思いは同じ 仲間は全国に

LWのひろば

まさか自分の身に

坂田照子 84歳 東京都

25年ほど前、夫が外出先で倒れました。59歳でした。心臓マッサージをしていただきましたが意識は戻ることなく、植物人間の状態のまま1年半ほど生き続け、そして亡くなりました。

回復の見込みがなく、ましてや脳にダメージのある病人は一般病院に断られ、年齢的に老人対応はできないと別の病院でまた断られ、涙も出ず病院探しに翻弄され、辛い思いをしたことが思い出されます。

尊厳死協会のことは私たち夫婦は知ってはいましたが、入会手続きをするほどの切迫感もなく、日々元気に過ごしており、まさか自分の身に起きるとは思っていませんでした。

た。夫を見送った後、「このような体験は家族にはさせたくない」と、さっそく入会を決心し今に至っています。

一昨年は、東京でありました「人生会議」のお話に参加し、大勢の方の学ぶ姿にエネルギーをいただき感謝しています。

貴協会のますますの「ご発展」をお祈りしています。

後悔で心が痛む

前川栄子 79歳 大阪府

父の死から縁あって、30年ほど前に亡き夫と尊厳死協会に入会させていただきました。夫は肝臓がんでしたが、常に担当医に協会のカードを見せていたようです。担当医も理解してくださって、苦しみもなく平成17年に旅立ちました。

その後私は、自由に趣味を楽しみ、最期についても安心して生活しております。

でも私には1つの後悔があります。2歳下の妹が3年前に脳幹出血で倒れ、現在は胃ろうをして寝たきり状態です。妹には常に、尊厳死協会に入会しエンディングノートも書いておくようにと勧めていたのですが、私の一押しが足りなかったようです。本人はいたって丈夫なので、私の言うことには耳を傾けませんでした。私も、そのうちに入会するだろうと甘く見ていたのが失敗でした。

病院に担ぎ込まれた時には、本人は何も分からず、担当医から「リハビリをするにも胃ろうをして体力をつけないと」と息子に伝えられました。現在も寝たきり状態ですが、頭は少し回復しているようです。

そうすると、なお可哀そうで「あの時そのまま死を迎えていたら、今のような悲惨な状態を味わわなくてよかったのに」と心が痛みます。今、会報を読みながら改めて、私のような後悔をしないためにも、身内や友人にしっかりと説明して入会してもらいたいものです。

最期の自分をイメージ

浅井清澄 76歳 愛媛県

私は愛媛県の宇和島市の寺で生まれ、寺のあとを継ぐ宿命でした。3歳の頃には、日常のお経はすべて丸暗記していました。私の父は、愛媛県南予の貧しい漁師の家に生まれ、食いぶちを得るために寺の小僧に出され、苦勞して田舎の寺の住職になり、本堂で念仏を唱えながらの大往生でした。

たくさんの人の臨終を数多く見て、感じて育った私は、ある時、日本尊厳死協会を知り入会させていただきました。避けて通れない「死」に対する受け止め方、考え方を、貴協会のさまざまな行事に参加させていただきながら、身体で感じ、学んでいます。

私は臨終にあたり、念仏を唱えながら2つのことを考え、その時を迎えたいと思っています。①家族・親族・社会に対する感謝、②死後の世界への清々しい旅立ち、です。

私は70歳から毎年、MRI検査を受けています。最初は異様な空間、金属音、不可思議な振動にきわめて

「尊厳生」の向こうにある尊厳死

親しい医師の勧めで尊厳死協会に入会しました。申込書に記入するとき手が震えました。自分は「尊厳的に死ぬ」と宣言するのは、これから先は「尊厳生」を生きてゆくと決意したからだと気がついたからです。自分の生き方が変わった瞬間でした。

「尊厳生」が増えるほど社会がよくなる、誰かのためがみんなのため。そう考えた私は、縁のある人や親しい人に当協会を紹介してきました。

私は今、協会の入会勧誘パンフレットを常に携えて（写真）、道端であいさつする程度の人、老人会で出会う人、介護福祉士やヘルパーさん、よく言葉を交わす店員さんなどに手渡しています。尊厳死という言葉を知り、多く、ポケットの会員証を見せることもあります。

このチラシは私の名刺のようなもので、それまではただの老人でしたが、次からは私を見る相手の表情に、親しげな笑みが感じられるようになったと、私は思っています。

昨年の会報177号冒頭に、作家の柳田邦男氏の「人生の最終章は自分で書く」の講演が載りました。

私も幼少期からこれまでのことを、60歳をすぎたころから書き留めてきました。たまに書いたり消したりし、2か月に1度、5部ほど印刷して、縁のある人に差し上げています。フェイスブックから誰でも無料で読めるようにもしています。

年会費2000円を払うほかは得るものばかり。これからも私サイズで当協会を紹介していきます。「日本尊厳死協会の会員になりませんか」と。地域によっては散歩も兼ねて、郵便受けへの投函もいいでしょう。

（川本富士夫 67歳 福岡県）



厳冬の朝 （京都・嵐山の竹林）

不愉快でした。ある時、火葬場でのあの空間を「芳しい香り、麗しい音色、そして何とも心地よい空間」とイメージしています。今、「素晴らしい人生をありがとう」と合掌している最期の自分を、強烈にイメージする日々です。

公園で風に吹かれて

木村 浩 64歳 東京都

指圧の仕事をしています。私は12歳の時に父親（当時43歳）を白血病で亡くし、母親に育てられました。父親は、亡くなる際に苦しいのあまり「殺してくれ」と懇願したそうです。父が亡くなった年齢を自分が超えた時からずっと、「なぜ、父親の生きた時間を超えて自分が生かされているのか」を考えています。

指圧という仕事の性質上からかもしれないませんが、「生き死に」について考えることが多いです。死について考えることは生きることと同義だと思っています。人間はなぜ「生きる」と「死ぬ」ということにも傲慢なのに、「死ぬこと」については「見て見ぬふり」をするのでしょうか。日本人にはその傾向が強いようにも思われます。

さて法整備のことですが、リビングウィルを表明している人に延命治療をしないことで医師が罰せられることがないようにする法整備は、最低限必要と考えます。また、安楽死の前に尊厳死の議論がまず必要です。

軽くむすんだ口は黙して語らぬ。

昨日までは二人、今日からは一人、支え合って生きてきたあなたを失い、心の中を風が吹く淋しさに耐えながら、あの世に籍を移すまで、明日のために今日を生きていきます。

あることは理解していますが、「死ぬときは安楽に死にたい」と願う人がとても多いのも事実です。しかし今、その話は先延ばしにされているように思います。尊厳死協会の役割は大きいのではないのでしょうか。送られてきた会報を、天気の良い日に、気持ちのいい風に吹かれながら公園で読みました。オススメの読み方です。

彼方へのはるかな想い

山科 喬 73歳 岡山県

あなたと二人歩いた道を、今日は一人で歩いています。

小川のせせらぎも、頬を撫でる風もあの頃と変わらないのに、朝露を踏む足の運びは遅く瞳はうすくなりました。此岸を去る日もそう遠くはないのでしょうか。そちらに行けば、あなたに逢えるでしょうか。

夏を越し、秋が去り、冬がいき、春を迎える。幾年も季節は変わりなく巡り、けれどもあなたは少しずつ老いて、18年の犬生を暮らす。文化の日の潮に乗って、静かに穏やかに逝ってしまふ。眠っているような優しい瞳はふたたびひらくことはなく、

編集部より

● 投稿の募集 テーマは「私の入会動機」「一人暮らしの日々」など何でも構いません。600字以内で。掲載（写真含む）の方には図書カードを差し上げます。手紙またはファクス（03-3818-6562）、メール（info@songenshi-kyokai.or.jp）で。

● 写真の募集 4月号に相応しい写真を。数年前の撮影も可。データをメール送信（アドレスは同上）、またはプリントを郵送してください。いずれも、協会本部会報編集部宛に、「ひろば投稿」と明記のこと。締め切りは2月15日です。

※ホームページにも掲載させていただきますので、ご了承ください。

お力をお貸しください！

会員の方々から「ひろば」への投稿やメールで、当協会の「PR不足が残念」といった声が届いています。「声かけに協力します」と申し出てくださいる方もおります。協会では入会勧誘のチラシ（写真）を用意しておりますので、送り先と枚数を協会本部までお知らせいただければ、すぐにお送りいたします。会員のみさまのお力をお貸しください。



季節を感じさせる1枚の写真と
懐かしい唱歌でつづるページです

四季の歌

——その風景と背景

第十五回

ペチカ

北原白秋 作詞
山田耕筈 作曲

雪の降る夜は 楽しいペチカ
ペチカ燃えろよ お話しましよ
昔むかしよ 燃えろよペチカ

雪の降る夜は 楽しいペチカ
ペチカ燃えろよ おもては寒い
栗や栗やと 呼びますペチカ

雪の降る夜は 楽しいペチカ
ペチカ燃えろよ じき春来ます
いまに柳も 萌えましよペチカ

雪の降る夜は 楽しいペチカ
ペチカ燃えろよ 誰だか来ます
お客さまでしよ
うれしいペチカ

〔満州唱歌集〕大13。尋常小学校一・二学年用より

ペチカはロシア式暖炉兼オーブンのことだが、ロシアの情景を詠っているのではない。作詞の北原白秋（1885～1942年）と作曲の山田耕筈（1886～1965年）の二人は、南満州教育会からの依頼を受けて、実際に満州（現・中国東北部）に赴いて制作したとされる。当時、満州は、日本が南満州鉄道株式会社（満鉄）を設立し、その支配下にあり、多くの日本人が移り住んで暮らしていた。

「栗や栗や」とは、満州の名物だった焼き栗売りの声のこと。赤々と燃えるペチカの部屋、雪の降る外から聞こえる焼き栗売りの声、暖かい部屋と極寒の対比。そこに誰だかお客さんが来たような……。何日ぶりかで人と話すのだろうか。心も、ペチカも、パチパチと跳ねているような気配が伝わってくる。

東北支部

☎ 022-217-0081 ✉ tohoku@songenshi-kyokai.or.jp

第38回「仙台駅横
リビング・ウイル 交流サロン」日程◎ 1月22日(金) 午後1時～2時30分
(時刻変更にご注意)会場◎ 「せんだいアエル」6階 特別会議室
(JR仙台駅西口 徒歩3分)テーマ「コロナ禍と尊厳死
一なにが重要か、尊厳か」閉会後に、個別の「ご相談タイム」を15分ほど設
けます。参加費無料。

東北支部 活動報告

在宅医療の「受け皿」整う

2020年10月18日(日)、仙台市福祉プラザで「第7回東北リビングウイル研究会」が開催されました。コロナ禍にもかかわらず、予想を越す99人が参加。「いまこそ、『在宅医療』」がテーマの基調講演と討論に熱心に耳を傾けました。

基調講演者の清治邦章氏は、仙台市で在宅医療を専門に展開するひかりクリニック院長です。仙台市は全国に先駆けて在宅緩和ケア診療所が展開された地域であり、在宅支援診療所や訪問看護ステーションも全国に先行し実現したところで、在宅死は17.7%と全国平均の13.7%を上回り、いわば全国の10年先を行く地域、と指摘しました。

現在の「在宅医療」は、24時間対応の「訪問看護ステーション」や介護士、ヘルパーなどの多職種で対応する支援体制になっていると説明。わが家で最期まで過ごしたい方は、「在宅医療」を検討していただき、それには自分の意思や希望を家族や医師などに話し理解しあうことが大切、そのための「人生会議(事前指示書)」ではないかと強調されました。「在宅医療」の利用のコツや、「続いても疲れない程度に、明日終わっても後悔のないように」と、多くの症例体験に基づいて助言されました。

協会のペンダントを見せながら訴え

第2部の討論では、今野はるみ氏が、「ホームホスピスにじいのいえ」代表として、「在宅医療」の現実の問題点を指摘。それに対応するため、少人数で自分の家のように過ごせる民家を「ホームホスピス」として設立した意義を力説。どのような最期をどこで迎えたいのか、選択肢はいろいろある、と参加者に問いかけました。若林訪問看護ステーション所長の佐藤功子氏は、宮城県と仙台市が、日本の訪問看護ステーションの発祥の地であり、その重責を感じると自己紹介。大勢の看護師で24時間対応の訪問看護を実施していることや、看護師が疼痛緩和の麻薬の管理や逝去後の措置のお世話もできると説明。だから、安心して、信頼して看護師に接していただきたい、大切なことは自分の意思を文書化しておくこと、と指摘されました。

佐々木伊津子氏は、当協会の会員で、元介護士です。賃貸住宅での一人暮らしのため、最期まで自宅で過ごすことは無理かもしれないとの思いを吐露。当協会の会員になることで、自分の終末への意思を家族と話し合うきっかけになったと紹介。協会のペンダントをいつも身につけていることで安心でき、心が晴れやかになったと、そのペンダントを見せながら、当協会の会員になる心強さを参加者に訴えました。

仙台地域では在宅医療の「受け皿」が整い、会員であることの安心が理解されたのでしょう。会場で直ちに入会された方たちも何人かいました。コロナ禍において、無事に開催できたことが何よりもうれしい「対面」の催しでした。

(支部長 阿見孝雄)



北海道支部

☎ 011-736-0290 ✉ hokkaido@songenshi-kyokai.or.jp

| 尊厳死協会の「人生会議」

日程◎ 1月19日(火) 午前10時～12時

会場◎ 札幌エルプラザ4階 中研修室C
札幌市北区北8条西3丁目
(JR札幌駅北口近く)

テーマ「第12回 ALSと尊厳死、安楽死」

定員◎ 先着12人(無料、予約不要)

お問い合わせは北海道支部へ。

| 尊厳死協会の「人生会議」

日程◎ 3月末(火) 午前10時～12時

会場◎ 札幌エルプラザ未定

テーマ「第13回 コロナ後の尊厳死」

定員◎ 先着12人(無料、予約不要)

お問い合わせは北海道支部へ。

| 帯広とかち地区懇話会
無料相談室

日程◎ 1月9日、2月6日、3月6日。
いずれも土曜日、午前10時半～12時半
会場◎ 複合施設 つがハウス
帯広市西9条南9-14-1
☎0155-67-1891(休日、時間外、
お問い合わせは☎0155-21-2002、尾崎)

定員◎ なし(無料、予約不要)

【支部長から】

北海道は、10月末からの新型コロナウイルス感染拡大により、病院・介護施設でもクラスターが発生し、医療現場も日々逼迫しています。今年度の講演会等の催事は断念せざるを得ない状況ですが、皆さま、感染予防対策を万全にして良い新年になりますことをお祈り申し上げます。(支部長 江端英隆)

関西支部

☎ 06-4866-6365 ✉ kansai@songenshi-kyokai.or.jp

市民公開講演会を初めてWEB配信

2020年11月1日に開催予定だった関西支部講演会でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響でWEB公開講座に切り替え、その動画撮影のため10月1日、講師を務めてくださる薬師寺の大谷徹英執事長を長尾支部長と4人の理事で訪ねました。世界遺産である薬師寺であり、全国的に有名な大谷徹英執事長の講話ということで緊張しましたが、明るい笑顔で歓迎してくださいました。

今回の講話のテーマは「コロナの中でどう生きるか」。数々の心に響くお言葉をいただきました。大谷執事長はこれまで、全国で年間300回ほどの講話をされておられるそうですが、コロナ禍により現地に行けなくなったことで、どう気持ちを切り替え、新たなオンラインという形に対応されたのかなど、今の私たち

の状態に寄り添ったお話をしてくださいました。2020年11月だけの限定公開だったのが残念です。視聴していただいた方からの感想等もお寄せいただけると幸いです。

(関西支部事務局長 浦嶋偉晃)



地域みなさんへ

リビング・ウイル「出前講座」はいかがですか

●ご依頼により講師を派遣します ●会場のご用意をお願いします ●お問い合わせは支部までどうぞ

東海北陸支部

☎ 052-481-6501 ✉ tokai@songenshi-kyokai.or.jp

地域サロンへのお誘い

日程◎ 2月23日(火・祝) 午後1時半～3時
会場◎ 名古屋市中村区の青木記念ホール
(地下鉄東山線中村公園駅から徒歩5分)

定員◎ 先着10人

人生の最終段階での医療、在宅介護などを語り合いませんか。会員以外の方も参加いただけます。希望者は支部まで連絡してください。無料。

東海北陸支部 活動報告

ACPは「温故知新」「禅」にも通じる

2020年10月20日に収録した、約1時間のWEB講演「今あなたに伝えたい 日本一わかりやすいアドバンス・ケア・プランニング」を再構築、要約しました。講師の大河内章三さんは、介護関連の仕事しながら、行政や医師会と一緒に地域共生社会を目指した「まちづくり」に携わっています。講演全体は当支部HPから視聴できます。以下は、その要旨。

Advance Care Planning (ACP) は人生の最終段階の医療・ケアについて、本人の意思決定の実現を支援するプロセス。海外において、過程を大切にするACPの考え方が生まれたのは、事前指示書であるAdvance Directive (AD)を法制化して対応したものの、必ずしも患者や家族の満足が得られていないことが明らかになってきたため。

日本では、2018年3月の「人生の最終段階における医療ケアの決定プロセスに関するガイドライン」改訂でACPの概念が導入され、厚生労働省は愛称を「人生会議」と決めた。本人の意向に沿った医療・ケアを実現し、尊厳を持って人生をまっとうできるよう支援することが目標。意思表示が難しい状態でも患者の意向を尊重した医療を行うことも目指す。人生の最後に「何を食べたいか」「どこで過ごしたいか」「何をしたいか」は、どう生きるかの問題。死ぬための準備をするというより、生きている間、希望をつなぎ、実現させる話し合いをするのが人生会議だ。今までの行為を見直し再評価するだけでもケアの質が高まる。

ただ、最終段階においても状況の変化によって常に意思は揺れ動く。本人の想いをつなげ、寄り添うために繰り返し話し合うことが重要。①気がかりや意向②価値観や目標③病状や予後への理解④治療や医療に関する意向とその提供体

制——が把握されていないといけない。

本人に代わって治療や介護に関して判断・決定してもらう人の存在も重要。代理決定者を選んでいる人は多くないが、自分の想いを誰かに知ってもらうことは重要。救急車で運ばれる段になって、家族が初めてADを見る、聞くでは、延命拒否の意思があってもとらえず病院で治療となってしまうことになる。一人で決めないで、想いをつなげておくことが大切だ。何を話したいかを整理しておきたい。

近い将来の死が避けられない状況で70%の人(家族を含む)が意思決定できないというデータがある。「放っておいてもらって構わない」という人もいるかもしれない。でも、人は死ぬまで生きている。生きている間は痛みや苦しさがあるのに、どうしたいか伝えられない。そう聞くと不安になってくるのではないかな？死を考えておくことで、人生の最終段階に対する希望が持てることになる。

ボートを漕ぐ時、人は背中の方に進んでいく。人生においても人は同じように先がわからないまま未来へ向かって進んでいく。目に映るのは過去の風景ばかり。明日の風景は誰も知らないのだ。温故知新「故(ふる)きを温(たず)ねて新しきを知る」という言葉のように、様々な思い出を基に新しいものを知ることはACPに通じる。漕ぎ手に対面し同じボートに座る人の存在も大切。漕ぎ手が見ることのできない行く先の景色が見ることができる。

日本文化の一つ「禅」は、人生は思い通りにはならない、移り変わりがある、すべては繋がりの中で変化するという仏教の教えに学ぶものだ。「禅」が目指す仏教の悟りは、ACPと重なると思えてくる。ACPは海外から導入されているが、日本に根付いたものとも言えよう。

(支部長 野嶋庸平)



講演する大河内章三さん

関東甲信越支部

☎ 03-5689-2100 ✉ kantou@songenshi-kyokai.or.jp

「公開講演会in文京」中止についてのお知らせ

2月14日(日)に文京シビック小ホールで予定しておりました内藤いづみ医師(甲府市・ふじ内科クリニック院長)による公開講演会は、コロナ禍のなか、中止とさせていただきます。

オンライン(リモート)サロン開催のお知らせ

昨年10月から、ほぼ月に一回のペースでパソコンや携帯電話を使用してのオンラインサロンを開催しております。詳細は支部までお問い合わせください。

サロンin本郷

「尊厳死」や「リビングウィル」などについて語り合いましょう。お電話でご予約を。参加は無料です。コロナ禍の影響で中止になることもありますので、事前の確認をお願いします。

日程◎ 1月8日(金)、23日(土)
2月12日(金)、27日(土)
3月12日(金)、27日(土)
いずれも午後1時半～3時

会場◎ 支部事務所 文京区本郷2-27-8
太陽館ビル5階 日本尊厳死協会内
地下鉄丸ノ内線・大江戸線
「本郷三丁目」からすぐ

関東甲信越支部 活動報告

久しぶりの講演会が成田で

コロナ禍で中止が続いていた講演会が、10月18日(日)、成田で久しぶりに開催されました。80人ほどの参加者があり、万全の感染対策を施した上、無事終了しました。プログラムは前半と後半の2部制。1部は杉浦敏之・支部理事(医療法人弘恵会 杉浦病院理事長)の講演「現代医療の中で安らかに旅立つには」でした。杉浦医師は千葉大学医学部を卒業後、病院勤務を経て、現在は地域の在宅医療に取り組んでおられます。「死ねない老人」(幻冬舎)の著作があり、優しい口調と分かりやすい内容で、在宅での終末期医療や、ACP(人生会議)について話されました。

2部は、実際の現場で活躍中の3人に登壇いただき、杉浦医師を中心に「医療・介護福祉関係者トークセッション」を行いました。参加者は、成田市西部南地域包括支援センターの林信貴氏と齋藤咲代子氏、看護師で千葉大学大学院看護学科の加瀬竜太郎氏。1部の杉浦医師の講演の感想や実際の現場での苦労話を披露していただきましたが、実際の看取りの場面のお話中、思わず涙を流される登壇者もあり、会場の涙を誘う場面も。

皆さんの温かく真摯な取り組みが感じられるトークセッションとなりました。なお、

講演会には、会場準備などで(株)ナリコー(成田市を中心にセレモニーホールを運営する企業)に多大なご協力をいただきました。

(支部長 丹澤太良)

医療相談
(通話無料)

0120-979-672

月・水・金曜日
午後1時～5時
(変更あり)

協会本部で、お電話お待ちしております。ご遠慮なく、どうぞ!

病気や気になる症状、特に終末期にかかわる不安や悩みについて、相談員(看護師)が丁寧にお聴きし、皆さま自身が主体的に考えて解決できるように支援しています。

医療相談は、協会が最も重視している会員向けの無料サービスですが、一般の方でもご利用いただけます。会員・未会員は確認させていただきます。お電話をお待ちしています。

協会宛メール(✉ info@songenshi-kyokai.or.jp)でも受けつけております。

四国支部

☎ 087-833-6356 ✉ shikoku@songenshi-kyokai.or.jp

四国支部 活動報告

初のオンライン講演会

四国リビングウィル研究会は、9月12日にPart1、9月27日にPart2を開催しました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止を、四国支部としては初めてオンラインと会場参加を同時に行い、四国支部の他の3県のサテライト会場でも視聴いただきました。

Part1は徳島市との共催で、長尾和宏副理事長の基調講演「あなたはこう逝きたいか？見送りたいか？」と質疑応答をパネルディスカッション形式で行いました。

参加者は会場、オンライン参加合わせて32人でした。また当日参加できない方々やもう一度講演を聞きたい方に対し、後日YouTubeで視聴できるように限定配信しました。さらに、徳島市によって地元ケーブルテレビ2時間番組として8回放映されました。

Part2は「なぜ尊厳死協会の活動に参加したのか～尊厳死協会の活動意義を再確認する～」と題して、四国各県の代表から、現在の活動に繋がるきっかけなどを話していただきました。こちらは四国支部理事や協力員の参加が中心でしたが、会場にお越し下さった方もおり、「直接来て良かった」との感想もいただいています。

オンラインでは音量の問題などで参加者の皆さまにご迷惑をおかけしましたが、ウイズコロナ時代には欠かせない啓発や活動の方法として取り組めたことは貴重な経験でした。

(四国支部・徳島役員 清水知佳)

四国支部・香川

1月31日(日)に、高松のサンポートホール高松(54会議室)にてリビングウィル香川懇談会を開催いたします。午後1時半から3時半。四国支部香川の会員の皆さん、一般市民の方、どなたでも参加できます。講師は十枝めぐみ・綾川町国民健康保険綾上診療所院

長。定員は60人。

ZOOMでのWeb配信も行いますので、ご希望の方はメールにてお問い合わせください。四国支部・香川(〒760-0076 高松市観光町538-2 あさひクリニック内)のアドレスは info@asahi-cl.jp。電話は087-831-0280です。新型コロナウイルス感染防止のため、できるだけ事前登録をお願いします。

(四国支部・香川代表 西口 潤)

四国支部・愛媛

9月12日に四国支部徳島との共同開催で、インターネット市民公開講座を開催いたしました。協会副理事の長尾和宏医師を講師に迎え、終末期医療の問題点や医療の中にある「喜び」を概説していただきました。

コロナウイルス感染の最中ではありましたが、愛媛県医師会館でソーシャルディスタンスを取りながら、熱心に拝聴する36人の一般市民が参加されました。

また9月27日に開催された四国支部理事会後の講演会(一般会員参加可)にて、愛媛支部代表の薬師神芳洋によるミニ・レクチャーをさせていただきました。コロナウイルス感染症により、今後の協会活動の予定が立てにくい状況ではありますが、2021年2月6日(土)に、四国支部愛媛の役員が中心となって啓発講演会を、愛媛県松山市の「松山市男女共同参加推進センター コムズ」にて開催いたします。どうかふるってご参加ください。

(四国支部・愛媛代表 薬師神芳洋)

四国支部・高知

四国支部・高知は現在、活動を休止中ですが、2021年2月7日(日)に講演会を開催するための準備を行っています。開催概要は、第1部が2020年9月12日に徳島で開催された四国LW研究会で長尾和宏副理事長が講演されたビデオを視聴し、第2部では、参加者と高知の理事が尊厳死や人生会議について考える予定です。新型コロナウイルス感染症の蔓延や収束の目処が立たない中、感染予防対策に配慮して活動を徐々に拡大させていこうと考えています。

(四国支部・高知代表 北村龍彦
事務局長 村岡高光)

●住所を変更された場合はお知らせください

施設などに移って住所を変更される方が多くいらっしゃいます。会報や年会費の請求書などが戻ってきてしまいますので、住所を変更された場合は、すぐに協会に電話かFAX、メールでご連絡ください。3年間、年会費の支払いが滞りますと「自動退会」となってしまいますので、お気をつけくださいますようお願いいたします。

中国地方支部

☎ 082-244-2039 ✉ chugoku@songenshi-kyokai.or.jp

中国地方支部 活動報告

「黄昏時の診察室」のご紹介②

前号でもご紹介しましたが、中国地方の支部理事である松本祐二医師が、今年の5月から隔週月曜日に「黄昏時の診察室」のタイトルで、山陰中央新報社に連載されている投稿の続編をご紹介します。

第6回「突然の死」

—お別れには心の準備が必要—(7月20日掲載)

第7回「在宅での看取り」

—本人や家族の気持ちを尊重—(8月3日掲載)

第8回「認知症」

—増える高齢者とともに増加—(8月31日掲載)

第9回「呼び寄せ老人」

—増える元気な老人が支援を—(9月7日掲載)

第10回「迷走は続く」

—支援する側にも残る後悔—(9月21日掲載)

第11回「孤独な長寿者」

—死亡の場所 変化している—(10月5日掲載)

第12回「在宅医療を支えるIT」

—限られた資源を有効活用—(10月19日掲載)

投稿タイトルののみのご紹介ですが、思い当たる節はありませんか。山陰中央新報社のご厚意により、著作物使用承諾許可をいただいて協会支部ホームページで閲覧可能な状態にしております。山陰中央新報社の新聞配布エリアは島根・鳥取の山陰両県ですので、別途郵送料の負担と

配送遅延が発生しますが、基本的には他県でも購読やバックナンバーの購入も可能です(在庫に限りはありますが)。新聞の購読・購入については山陰中央新報社へお問い合わせください。

支部からの「FAXだより」受信希望のお伺い

今や携帯電話やインターネットが活用できなければ、日本尊厳死協会が発信する情報も十分に入手することができません。そこで中国地方支部では、ファクシミリ(以下FAX)を有効利用できないかと考え、協会ホームページの抜粋や受容協力医師の登録状況、支部理事の雑感などを不定期(年4回程度)に、「LW中国地方支部FAXだより」として支部会員の皆様に、FAX送信することを検討しております。ご希望の方は支部へ電話でお問い合わせください。

「LW受容協力医師」登録、再度のご依頼

中国地方支部では、現在230人余りの医師の方にLW受容協力医師としてのご登録をいただいています。中国地方内の医師の1%に相当します。協会会員にとってLW受容協力医師の存在は心のよりどころであり、最も関心の深いものです。

中国地方支部では、LW受容協力医師には、新規に登録いただける医師のご紹介や推薦をお願いし、まだ登録いただいていない医師には、再度のご案内を郵送する予定です。会員の皆さまも、かかりつけ医がLW受容医師としてまだ登録されていないのであれば、協会より登録いただけるようお願いいたしますので、是非ご推薦・ご紹介ください。

九州支部

☎ 092-724-6008 ✉ kyushu@songenshi-kyokai.or.jp

九州支部 活動報告

在宅医療についての「出前講座」

令和2年10月20日(火)、福岡県水巻町中央公民館で出前講座「コロナ時代における看取りと意思決定の尊重について」が開催された。広い会場を使用し、参加者席は間隔を空けて配置。入場の際には検温を行い、マスクの着用、アルコール消毒などの感染症対策を行ったうえで実施した。参加者は水巻町民生委員、児童委員、水巻町職員、水巻町社会福祉協議会職員などで60人。

講師は末廣剛敏ふくおか会長(遠賀中間医師会病院統括副院長)で、在宅医療と介護、在宅看取りを主題にし、トピックスとして新型コロナウイルスやインフルエンザ、認知症に関する解説

も。アドバンス・ケア・プランニング(ACP)やリビングウィル(LW)、尊厳死といったキーワードから、自己決定について考える盛りだくさんの内容となり、写真や動画を交えながらの分かりやすい講演に、熱心に聞き入る姿が多く見られた。講演後の質疑応答では、尊厳死と安楽死の違いについてなども。

医療や介護が必要になった場合にどこでどのように過ごすのか、残された時間を最期まで自分らしく生きるにはどうしたらいいのか、自分の望む最期の形について早い段階からじっくり時間をかけて考え、それを周りの大切な人達と共有することの大切さについて、今後も地域の方々に発信していきたい。

(ふくおか事務局長 副田大介)

映画『痛くない死に方』が今春公開

愛する家族を、できるだけ穏やかに、苦しめずに旅立たせることは在宅医療なら可能——そう思い込んでいる人は少なくないかもしれません。しかし在宅医療にも当然ながら、光と影があります。そんな尊厳死のリアルを描いた映画『痛くない死に方』が2月20日から公開されます。



この映画は、長尾和宏医師の2冊の本「痛い在宅医」と「痛くない死に方」を原作とし、『TATTOO (刺青)』あり『愛の新世界』『光の雨』など、剥き出しの人間性を描くことで知られる高橋伴明が、脚本と監督を手掛けた問題作。肺がん末期の父親の在宅看取りに失敗した智美（坂井真紀）は、在宅医・河田（柄本佑）を、父の亡骸の前で責め立てます。自分の何がいかなかったのか……自信を喪失した河田は、大先輩の在宅医である長野（奥田瑛二）のもとを訪れ修行をすることに。長野のやり方は、大胆不敵で当初河田は面食らうのだが、そこで「リビングウイル」の存在を知り、「病気ではなく人間をまるごと診る」医師へと成長していく。

訪問看護師役には余貴美子、尊厳死を望む夫婦役として宇崎竜童、大谷直子と、高橋監督がメカホンを取るということで、錚々たる役者が集まりました。

「私の原作が映画になるなんて感無量。10年かけて言い続けてきたことがすべてこの作品に集約されています」と長尾医師。

同時に、尼崎を舞台に長尾医師の在宅医としての日常を追いかけたドキュメンタリー映画『けったいな町医者』も2月13日から公開されます。

『痛くない死に方』

監督・脚本／高橋伴明
原作／長尾和宏（『痛い在宅医』『痛くない死に方』ブックマン社刊）
出演／柄本佑 坂井真紀 余貴美子 大谷直子 宇崎竜童 奥田瑛二
製作／「痛くない死に方」製作委員会
2/20よりシネスイッチ銀座>他、全国映画館にて順次公開予定。
長尾医師も、時間の許すかぎり舞台挨拶に回るそうです。詳しい日程は、映画公式サイトにて
→ <https://itakunaishinikata.com>

電話やメールでの相談・回答についての具体的なケースを誌面で紹介していくページです。基本的には相談員（看護師）がお答えしますが、顧問医のお力をお借りすることもあります。

電話・メール医療相談から

⑥

味がなかったのでコロナ感染症では？

Q 3週間前にマグロの刺身を食べた時に味がなかったの、新型コロナウイルス感染症が心配になり、かかりつけ医を受診しました。血液検査では亜鉛の値が低値でした。その後は処方されたノベルジン薬を服用していますが、2、3日前から水が苦く感じられるようになりました。苦味や甘味は感じますがコロナ感染症の心配はないでしょうか。（78歳男性）

A コロナ感染症の症状の一つに味覚障害があるとわれ、味覚全体を感じなくなるようです。苦味や甘味を感じるのであれば、コロナ感染の可能性は低いと思われます。亜鉛不足で薬を服用している場合は改善に月日がかかります。薬だけではなく、亜鉛を多く含む食品、牡蠣やあさりなどの貝類やレバー、ナッツなどを摂ることをお勧めします。

Q 5日前に、咳などの風邪症状があったのでかかりつけ医を受診しました。感冒薬のPL薬を処方されて服用していますが食欲がありません。風邪をひいた時には、どのような食事がよいでしょうか。また、一人暮らしで身内は誰もいません。年齢的なこともあり、今後の生活が不安です。（84歳女性）

A 風邪の時は、お粥やうどんなど消化のよい、身体が温まる炭水化物を主に食べるとよいでしょう。

いでしょう。食べられるようであれば、卵などの良質なたんぱく質を加えたおじやなどを摂ることをお勧めします。また、水分も大切ですので少しずつでもよいので飲んでください。一人暮らしで、日常生活に支障が出てきたり、難しくなってきたと感じたら、早めに地域の包括支援センターに相談してみましょう。

Q 脊柱管狭窄症があり痛み止めを服用しています。リハビリを頑張っていました。が、昨年の秋頃から、腰や脚に痛みが強くなり、歩くことも困難です。このままでは寝たきりになるのではないかと心配です。医療モルヒネを使用すると痛みはとれるでしょうか。（75歳男性）

A 整形外科では、強い痛みに対して医療モルヒネを利用する場合がありますが、鎮痛剤の服用や貼り薬、座薬の他に神経ブロックやトリガー注射も効果があります。まずは主治医に相談してみましょう。今は処方されている痛み止めの薬をうまく使いつつ、コルセットの利用なども併せるとよいでしょう。歩行時に痛んだ時は前屈みになって休んだり、近くの腰掛けで休むとまた歩けるようになりますので、ゆっくりでよいので歩いて筋肉を鍛えると痛みが軽減します。就寝前後に布団の上でストレッチをするのも効果がありますので、試してみてください。

医療相談
(通話無料)

0120-979-672 月・水・金曜日 午後1時～5時(変更あり)

病气や気になる症状、特に終末期にかかわる不安や悩みについて、相談員（看護師）が丁寧にお聴きし、皆さま自身が主体的に考えて解決できるように支援しています。

協会宛メール（info@songenshi-kyokai.or.jp）でも受けつけております。

ご寄付ありがとうございました（敬称略）

ご寄付いただきまして誠にありがとうございました。対象期間は、令和2年9月1日から11月30日までにご寄付いただいた方々です。
職員一同深く感謝します。普及啓発事業等に有効に活用させていただきます。

小橋智子	30,000	秋山 孝	1,000	福島光子	3,000	匿名・青森県	10,000
矢田融海	10,000	佐野 智	10,000	原 時枝	200,000	匿名・岩手県	2,000
大川原 守	10,000	本多登美枝	5,000	佐藤 督	5,000	匿名・埼玉県	1,634
町屋佳子	10,000	近堂笑子	5,000	西川浩子	5,000	匿名・東京都	800
塚本穎子	10,000	塩屋恵美子	3,581	川村とし子	2,660	匿名・東京都	20,000
丸山ミヨ子	3,000	藤木香居	17,255	市原昌子	5,000	匿名・東京都	3,000
濱田美代	10,000	廣瀬千代子	10,000	西堀 治	10,000	匿名・東京都	9,000
浜 信子	1,000	栗林芳恵	100,000	松山昭子	10,000	匿名・東京都	10,000
安江行彦	50,000	佐々木勝美	20,000	清水千波	3,000	匿名・東京都	5,000
佐々木昭子	10,000	日向敬子	18,900	荒川澄子	10,000	匿名・東京都	5,000
田中毅一・恵子	2,300	別府 文	3,000	安山光子	11,628	匿名・東京都	10,000
北山義弘	10,000	安藤孝子	2,000	泉 和子	2,000	匿名・神奈川県	5,000
佐藤美智子	100,000	横田正幸	50,000	菅原 清	4,000	匿名・神奈川県	5,000
川原八重子	30,000	白花茉莉	1,591	櫛渕茂之	5,000	匿名・神奈川県	20,000
吉田春英	11,870	河原誠子	20,000	中村恵美子	1,000	匿名・神奈川県	100,000
岩澤利清	3,000	保谷正子	8,000	佐々木美津子	6,800	匿名・神奈川県	10,000
安達俊郎	7,938	木下久子	5,000	石井玲子	5,000	匿名・京都府	10,000
高橋喜代	10,000	小谷由紀子	4,000	野村良彦	100,000	匿名・大阪府	5,000
林 喜久江	20,000	川上健榮	20,000	佐藤澄子	5,000	匿名・大阪府	100,000
山崎和子	30,000	齋藤旦子	1,000	成田よし子	1,800	匿名・岡山県	3,233
本山修二・悦子	2,000	及川政子	10,000	大石佐和子	10,000	匿名・香川県	21,012
北村とや子	4,000	桜井初子	5,000	大上壽美子	2,000	匿名・高知県	10,000
宇山富士子	5,000	加藤徳男	1,262	寺脇みさ子	10,000	東海北陸支部扱い	
富内雄二	10,000	藤本征二	50,000	岩佐美恵子	5,334	浅井寿子	2,940
河原 久	20,000	菊池晴江	1,000	鶴岡春江	100,000	池戸百里	22,688
西村信子	10,000	平澤鉄美	10,000	三浦美則	100,000		
竹田和子	5,000	星野登志子	10,000	匿名・北海道	10,000		
山本富美子	20,000	安澤菊枝	50,000	匿名・青森県	2,000		

ご寄付は、現金書留、あるいは郵便振替口座「東京00130-6-16468」をご利用下さい。
切手でのご寄付もお受けいたします。いずれの場合も、「お名前」「会員番号」と送金の目的が「寄付」であること、
また、「匿名」希望の場合は、「匿名希望」とお書き添え下さい。
三菱UFJ銀行神田支店「普通口座0048666」も寄附口座として新設しましたので、併せてご利用下さい。
「匿名」希望の場合は、依頼人名欄に「匿名希望」とご入力下さい。

【寄附金領収書発行についてのお知らせ】

当協会への寄附金と会費は、所得税などの税制優遇の対象となりますが、公益財団法人としての初年度であり次のようになります。

- 所得税**
 - 所得控除＝令和2(2020)年4月1日から同年12月31日までに入金確認できたもの。
 - 税額控除＝令和2(2020)年7月13日から同年12月31日までに入金確認できたもの。
※期間内であれば、いずれか優位なほうを選択することができます。
- 住民税**
 - 本部が所在する東京都にお住まいの方は所得税に加え都民税も控除対象となります。
※令和2(2020)年4月1日から同年12月31日までに入金確認できたもの。
- 領収書の発行**
 - 寄附金受領証明書(領収書)の発行は、寄附金と会費の合計が10,000円以上の方とさせていただきます。
それ以外でも必要な方には個別に発行いたしますので、本部事務局(03-3818-6563)までご連絡ください。
※寄附金受領証明書(領収書)は、令和3(2021)年1月下旬をめどに郵送いたします。

LWの受容協力医師

第102 報

2020年9月～2020年11月の間に
新しく登録なされた医師の方々です。

内:内科 循:循環器科 呼:呼吸器科 消:消化器科 呼内:呼吸器内科 消内:消化器内科 外:外科 整:整形外科 小:小児科 放:放射線科
リハ:リハビリテーション科 皮:皮膚科 肛:肛門科 泌:泌尿器科 心内:心療内科 脳外:脳神経外科 緩:緩和ケア科 糖内:糖尿病内科 感内:感染症内科
[会員医師は☑とする]

医療施設名	診療科	医師名(敬称略)	施設所在地	電話
つがやす歯科医院	歯・口腔外	梶安 秀樹 ☑	北海道帯広市西10条南9-5-5	0155-21-2002
帯広厚生病院	外	市之川 正臣	北海道帯広市西14条南10-1	0155-65-0101
本別所国民健康保険病院	内	武田 真一	北海道中川郡本別所西美里別6-8	0156-22-2025
たんぼぼクリニック	呼内・緩・内	松原 信行	宮城県仙台市泉区泉中央南14	022-772-2181
たんぼぼクリニック	呼内・緩・内	宗像 貴子	宮城県仙台市泉区泉中央南14	022-772-2181
東京都保健医療公社 荏原病院	感内	佐原 利典	東京都大田区東雪谷4-5-10	03-5734-8000
東京共済病院	緩	松原 龍弘	東京都目黒区中目黒2-3-8	03-3712-3151
うえまつ在宅クリニック	消内・循内・呼内・皮・精	植松 淳一	東京都狛江市東和泉3-12-2 鈴文ビル2F	03-5761-4199
みずほクリニック緑園都市	内・呼内・緩・訪問	林 一郎	神奈川県横浜市区泉区緑園7-1-13 第7ゼフィール1階	045-410-8095
さくらそう診療所	内	飯沼 敏朗	埼玉県さいたま市中央区本町東2-7-23	048-855-3960
ありがとう芦屋クリニック	糖内・往診・内・外・減薬	芋縄 啓史	兵庫県芦屋市船戸町3-24-1 MTビル1F	0797-31-3939
岡部内科	内	岡部 みどり	大阪府大阪市東住吉区東田辺2-11-30	06-6691-6592
白十字病院	老年内	山本 希治	福岡県福岡市西区石丸3-2-1	092-891-2511
在宅療養支援クリニック ここはる	内・緩内・腫瘍内・小	新田 壮平	福岡県福岡市城南区南片江2-8-6	092-400-1222
イエズスの聖心病院	緩	木村 哲也	熊本県熊本市西区上熊本2-11-24	096-352-7181

【受容協力医師についてのご案内】

全国に2,000人ほど登録しているLW受容協力医師のお名前は、協会各支部のホームページ(HP)で閲覧することができます。各支部HPへのアクセスは本部のHPからのリンクをご利用ください。**会員専用認証パスワードは「jsdd(半角小文字)」です。**紙に印刷した受容協力医師リストをご希望の方は、各支部にご連絡ください。ファックスか郵送でお送りいたします。

●LW受容協力医師をご推薦ください

会員のみなさまの不安として、周辺に受容協力医師がいないことがあるかと思います。そうした不安を少しでも和らげるため、本部では、みなさまのかかりつけ医師をご紹介いただければ、その医師に「LW受容協力医師の登録」をお願いします。会員の方の①お名前、②会員番号、③お電話番号、④かかりつけ医師のお名前(病院名)・住所・お電話番号を、本部「受容協力医師担当」まで、電話、ハガキ、手紙、FAXまたはメールでお知らせください。

ご支援のお願い

1976年に設立された日本尊厳死協会は2020年4月、一般財団法人から公益財団法人に生まれ変わり、新しい時代を迎えました。これからも「尊厳ある死」の社会実現のためにさらなる活動を続けてまいります。会員のみなさまの年会費(2000円)で全ての活動費を賄うことは難しいのが現状です。さらにきめ細かな、会員のみなさまに寄り添った活動をおこなうためにも、ご寄付をお願いできればと思います。ご協力をお待ちいたしております。

公益財団法人への寄付金と会費は、特定公益増進法人への寄付金として、税制上の優遇措置があります。なお多額のご寄付をいただいた個人、法人には紺綬褒章の制度もあります。詳しくは協会のHP(<https://www.songenshi-kyokai.or.jp/>)をご覧ください。お電話でもお問い合わせください。

●本部

〒113-0033
東京都文京区本郷2-27-8
太陽館ビル501
TEL 03-3818-6563
FAX 03-3818-6562
メール
info@songenshi-kyokai.or.jp
ホームページ
https://www.songenshi-kyokai.or.jp/
郵便振替口座
東京00130-6-16468

●北海道支部

〒060-0807
札幌市北区北7条西2丁目6
37山京ビル801
TEL 011-736-0290
FAX 011-299-3186

●東北支部

〒980-0811
仙台市青葉区一番町1-12-39
旭開発第2ビル703号室
TEL 022-217-0081
FAX 022-217-0082

●関東甲信越支部

〒113-0033
東京都文京区本郷2-27-8
太陽館ビル501
TEL 03-5689-2100
FAX 03-5689-2141

●東海北陸支部

〒453-0832
名古屋市中村区乾出町2-7
正和ビル2階
なかむら公園前法律事務所内
TEL 052-481-6501
FAX 052-486-7389

●関西支部

〒532-0003
大阪市淀川区宮原4-1-46
新大阪北ビル702号
TEL 06-4866-6365
FAX 06-4866-6375

●中国地方支部

〒730-0024
広島市中区西平塚町2-10
TEL 082-244-2039
FAX 082-244-2048

●四国支部

〒760-0076
高松市観光町538-2
あさひクリニック内
TEL 087-833-6356
FAX 087-833-6357

●九州支部

〒810-0001
福岡市中央区天神1-16-1
毎日福岡会館5階
TEL&FAX 092-724-6008

各支部HPへのアクセスは
本部HPからのリンクをご利用ください。

リビング・ウイル Living Will

(終末期医療における事前指示書)
(2017年7月改訂)

この指示書は、私の精神が健全な状態にある時に
私自身の考えで書いたものであります。

したがって、私の精神が健全な状態にある時に私
自身が破棄するか、または撤回する旨の文書を作成
しない限り有効であります。

□ 私の傷病が、現代の医学では不治の状態であ
り、既に死が迫っていると診断された場合に
は、ただ単に死期を引き延ばすためだけの延
命措置はお断りいたします。

□ ただしこの場合、私の苦痛を和らげるために
は、麻薬などの適切な使用により十分な緩和
医療を行ってください。

□ 私が回復不能な遷延性意識障害(持続的植物
状態)に陥った時は生命維持措置を取りやめ
てください。

以上、私の要望を忠実に果たして下さった方々
に深く感謝申し上げますとともに、その方々が私の要
望に従って下さった行為一切の責任は私自身にあ
ることを付記いたします。

リビング・ ウイルの勧め

日本尊厳死協会は、命の終わ
りが近づいたら延命措置を望ま
ないで、自然の摂理にゆだねて
寿命を迎えるご自分の意思を表
した「リビング・ウイル」を発
行、その普及に努めています。

現在10万人以上の方々が「リ
ビング・ウイル」を持ち、安心
した日々を送っています。自然
のまま寿命を迎えることは、最
期の日々をよりよく生きるこ
とであり、今を健やかに生きる
ことにつながります。

お友だちやお知り合いに協会
や「リビング・ウイル」のことを
お伝えいただければと願ってい
ます。

事務局から

会費の自動払込のご案内 希望者へご連絡ください

年会費払い込みには、自動払込制度(金融機関口座から自動
引き落とし)があります。利用には諸手続きが必要です。
ご希望の方は本部事務局までご連絡をお願いします。次の要
領で実施しております。なお郵便局窓口では申し込みません。

対 象 ▶ ご希望の会員

払 込 日 ▶ 会費払込該当月の28日(28日が土日
祝日の場合は翌営業日に引き落とし)

払 込 額 ▶ 会費相当額

手 数 料 ▶ 1回の払込に165円(150円+税)の
ご負担があります

取扱 金融機関 ▶ 国内ほとんどの金融機関(信金、信組、
ゆうちょ銀行、農協含む)

領 収 書 ▶ 預金通帳の金額摘要欄に協会名を印
字。領収書は発行しない

●なお、これまで同様、コンビニや郵便局での振り込みも可
能です。会報が緑色のビニール封筒で届きましたら年会費の
納入時期です。封筒の表に「年会費払込票在中」と印刷して
あります。銀行振り込みの場合は会員番号(00を省く)も
記入して下さい。なお振込手数料は郵便局窓口が203円、
郵便局ATMが152円、コンビニが66円です。



『寒に耐えて…』
今号の1枚

編集後記

●コロナの気配で始まり、コロ
ナで暮れた昨年でした。何度聞
いたことでしょう「新型コロナ
ウイルス感染拡大」。おそらく近
年、世界がこれほど一致して一
つの「敵」に向き合ったことは
ないかもしれません。コロナと
の新しい生活様式が示され、「ウ
イズコロナ」を掲げての新生活
スタイルに早く慣れることが求
められるなか、会員の方から電
話がありました。「慣れてはいけ
ません！触れ合い、寄せ合い、語
り合うのが人間の姿ですよ。『3
密』が人間の基本なんです。そん
な様式に慣れては、いけません
！強い口調でした。そうかもし
れない。慣れつつ、慣れ切らな
い」か。なるほど。

さて、電話医療相談のページ
がスタートして1年半。週に3
日、二人の看護師が対応にあた
り、顧問医30人ほどがサポート
してくれています。先日、「医療
相談で丁寧に対応してもらい感
謝しています」との寄せ書きが
添えられての寄付がありました。
こちらこそ、感謝です。(郡司)

Living Will 目次 — 会報2021年1月 No.180 —

02	年頭所感
04	巻頭インタビュー ジャーナリスト 蟹瀬誠一さん
09	私の希望表明書
10	第9回リビングウイル研究会開く
11	●LWのひろば
14	●連載「四季の歌」ペチカ
16	●支部活動・報告 2021 冬～春
22	映画「痛くない死に方」公開へ
23	連載・電話・メール医療相談から
24	LW受容協力医師のリスト
25	寄付された方々
26	事務局から／編集後記／目次
27	終末期医療における事前指示書／ 本部・支部一覧
裏表紙	出版案内

協会会員：10万2878人
(2020年12月3日現在)

次号は、
2021年4月1日発行

※本誌記事の著作権は日本尊厳死協会にあります。
引用、転載に関しましては当協会にご相談ください。

日本尊厳死協会の出版案内

好評
発売中!

最期の望みをかなえる リビングウイルノート

私の望む「痛くない死に方」がここにあります。



主な内容

- 尊厳死協会の会報「Living Will」のインタビューに登場された、小泉純一郎・元首相や脚本家の倉本聡さん、俳優の近藤正臣さん、秋野暢子さん、仁科亜季子さん、作家の北方謙三さんの名言を再録。
- 延命措置やACP(人生会議)など医療情報の解説や尊厳死協会の役割などのほか、「私の病気の記録」や「もしもの時の確認メモ」(健康保険証や基礎年金の番号など)、「終末期の最期の過ごし方の希望」「食べることができなくなった時の希望」……など、書き込むページや欄もたくさん詰まった**エンディングノートの決定版**。
- 「旅立ったあとで～大切な人へのメッセージ」や「旅立つ前に会っておきたい人」、「葬儀に呼んでほしい人」を書き込むリストの欄も充実

発行:ブックマン社
定価:1100円(税別) A4判104ページ

この「リビングウイルノート」には、
あなたの「リビング・ウイル」を入れるスペースがあります。
是非お手もとにセットで!!
もしもの時にそなえ、こころの「生前整理」を