

9月2日（土） 第1会場 15:15～16:30

## 県民公開講座

「住み慣れた自宅で生ききるために知っておきたいこと」



富安 志郎（とみやす しろう）

とみやす在宅クリニック

### 【略歴】

#### 【学歴および職歴】

- 1981年4月 佐賀医科大学（現佐賀大学）医学部入学
- 1987年3月 佐賀医科大学（現佐賀大学）医学部卒業
- 1987年4月 長崎大学医学部附属病院麻酔科研修医
- 1992年4月 長崎大学医学部附属病院助手
- 1999年4月 長崎大学医学部附属病院助手・医局長
- 2001年2月 長崎大学医学部附属病院麻酔科講師
- 2003年8月 長崎大学医学部・歯学部附属病院緩和ケアチーム委員長
- 2005年4月 長崎市立市民病院麻酔科医長・緩和ケアチーム
- 2007年4月 長崎市立市民病院麻酔科部長・緩和ケアチーム委員長
- 2014年2月 医療法人光仁会西田病院麻酔科医長（緩和ケア病棟担当）
- 2017年4月 地方独立行政法人佐世保市総合医療センター緩和ケア科  
診療科長
- 2021年4月 とみやす在宅クリニック開設 現在に至る

#### 【学位・資格・免許】

- 1987年5月 医師免許証
- 1990年3月 麻酔科標榜医
- 1999年9月 学位取得
- 2009年4月 日本ペインクリニック学会認定専門医
- 2010年4月 日本緩和医療学会認定緩和医療専門医

### 【在宅医療領域における主な活動】

厚生労働省 医療用麻薬適正使用ガイダンス作成委員  
長崎県在宅医療検討委員会委員  
県北緩和医療研究会代表世話人

### 【所属学会】

日本緩和医療学会  
日本在宅医学会  
日本麻酔科学会

### 【講演概略】

内閣府が行った高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査において、60歳以上の方に「万一治る見込みがない病気になった場合、最期を迎えたい場所はどこですか？」という質問をしたところ、約半数の方が「自宅」と答えられ、この傾向は年齢が上がるほど強まる傾向にあったことがわかっています。

自宅で自分らしく生ききるうえで、生活が自立できる間はあまり問題ないかもしれません。皆さんは健康寿命という言葉をご存じですか？健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。2019年の日本人の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳です。ちなみに平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳ですから、男性の方で約9年、女性の方で約12年、なんらかの健康上の問題を抱えながら生活をせざるを得ない状況になっておられ、ぴんぴんころりは難しいのが現状ではないか、と思われます。

そんな中、自分らしく住み慣れた自宅で生ききるポイントをいくつか挙げてみたいと思います。

- ① 健康寿命をできるだけ長くし、介護の必要な期間を短くする：地域の包括支援センターを利用し、生活習慣の改善や、運動を行いましょう。
- ② 病気になった場合は病気についてよく知る：その病が死に至る可能性のあるものなのか？死に至る可能性があるとしたら、どのような時間経過で疾患が進行するのか、などを医療者と共有しましょう。また、自宅近くにかかりつけ医を持ち、ふだんから相談しておくことも大切です。
- ③ 介護保険を利用する：自宅は概ね元気な時に作られるので、介護が必要になってから生活するためにはある程度の改修が必要な場合があります。地域の包括支援センターに相談し、介護保険で改修が可能か、相談しましょう。
- ④ 在宅医療についてかかりつけ医に相談する：病状が厳しくなり、通院が困難になった時のことについて、かかりつけ医と在宅医療について話し合いましょう。

皆さんは万が一の時、自分がどうしたいか、ご家族や大切な方と話し合ったことはありますか？ご自分でだけこうしたいと思っていても、思い通りには進まないことも実は多いのです。病状が厳しく、最期の医療や療養を決めないといけない状況においては、約7割の方が自分で自分の意思を表明できなかった、という研究結果があります。住み慣れた自宅で最期までその人らしく生ききるために、折に触れて患者さんと大切な方、医療者の三者が参加する場で人生の最終段階に受けたい医療・ケア、これだけはしてほしいこと、などを話し合う機会、人生会議を行ってほしいと思います。