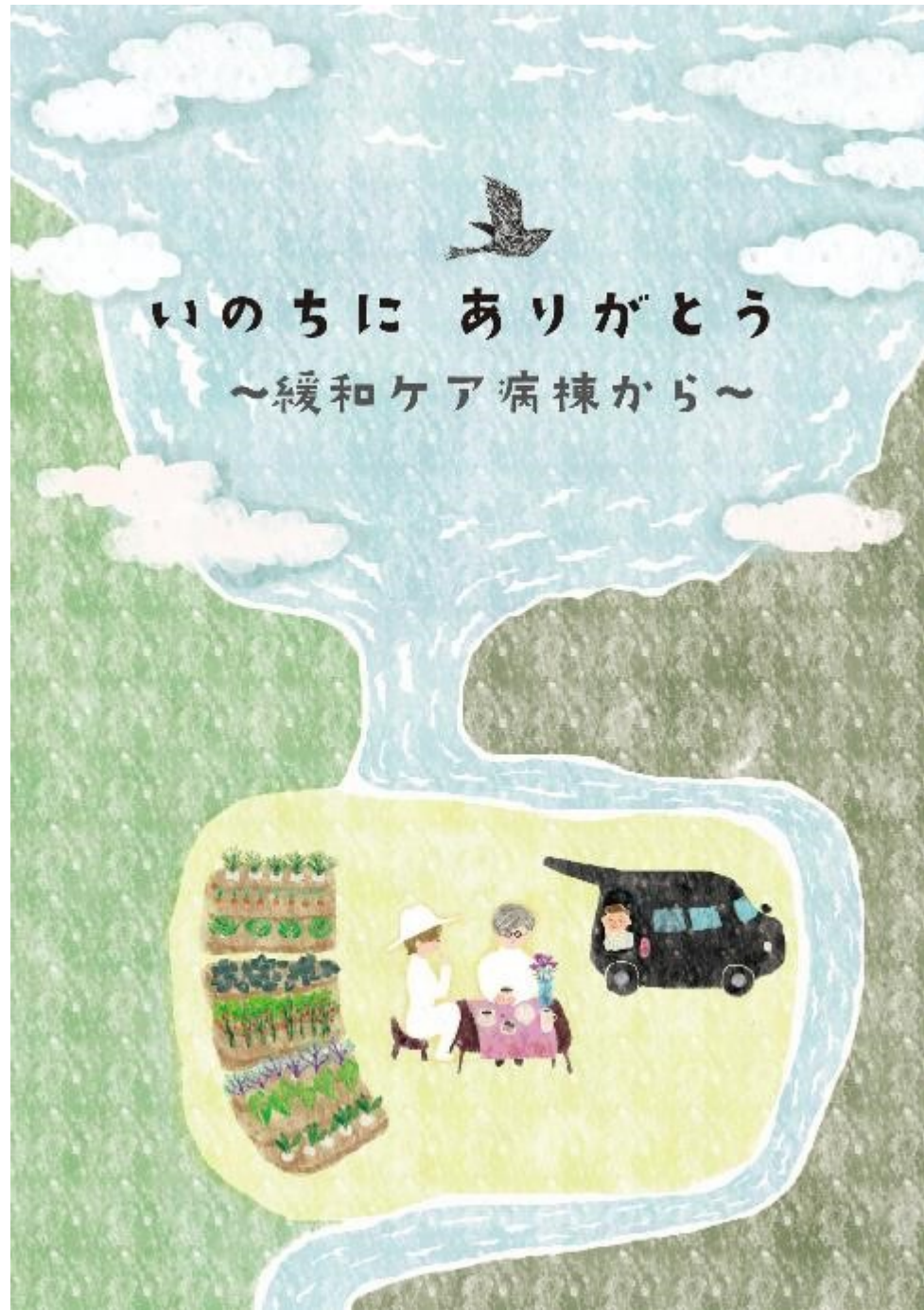




いのちに ありがとう

～緩和ケア病棟から～



はじめに

2015年6月4日 母は生ききりました。

最期は「ここで」と自分で決めた緩和ケア病棟。信頼するスタッフ、家族、友人に見守られて。

母からの伝言ノートをたよりに葬儀準備の最中、病院から持ち帰った荷物の中に未完成の原稿を見つけました。

「ガンをたたくための積極的治療ではなく、つらい症状を緩和するための治療—緩和ケアの良さ、穏やかな日々のことを伝えたい。なんてことのない私の体験や雑感が、誰かの参考になるかもしれない。」

母は積極的治療が難しくなった時、どこで過ごすか最期をどう迎えるか、ずいぶん迷い不安だった様です。

「不安を抱えていたかつての私のような方に、お役に立つかもしれない」

「自分の体験や病棟で感じていることをお伝えしたい」

なんと、お葬式に緩和ケア病棟のパンフレットまで用意をしていたのです。

おせっかいなくらい、だれかの役に立ちたいと願う母でした。その母の想いを形にしたいと、この冊子を作りました。

2017年 1月

河野 里恵

正本 由佳

病 歴

2003. 3 乳ガン手術
2008. 肝転移
2010. 9 肝ガン多発
～J A尾道総合病院へ～
2011. 6 骨転移
9 頭がい骨転移手術
～外科通院日に緩和外来の受診も始める～
- 2014.11 抗がん剤終了
- 2014.12. 1 前原医院緩和ケア病棟受診
2015. 3. 2 入院
- 26 一時退院
4. 3 再入院
6. 4 逝去 (64歳)
- お出かけ・外泊など楽しむ



農協病院の乳腺外科で、抗がん剤治療を受けられました。緩和外来の医師から、「ここはガン拠点病院なので、積極的治療が終わったら、どこに行くのか考えておくことが大切です。」と言われていました。抗がん剤は耐性ができてくるので、一年は難しいだろうと2014年5月に告げられました。11月、抗がん剤を飲んでもマーカーが上昇。今後どうするかを決めないといけなくなりました。

治療中、副作用をあまり気にせず生活できたこと、まだ試していない抗がん剤もあって、自分で治療にピリオドをうつことにためらい迷いました。

抗がん剤を続けたいと主治医に申し出たとき、「肝臓が持つかなあ・・・」とぼつり。肝臓に転移している私には、抗がん剤の強い副作用に耐えきれなくて、急変するデメリットがあるらしいのです。

あらためて体の声に耳を澄ますと、『一生懸命あなたのために働いてきたよ。もうゆっくりしたいわ。』と少しずつ、はっきりと聴こえてくるようになりました。

あとは自然の流れに身をまかせるのがいい、抗がん剤治療をやめる決心ができました。外科には受診できる間は通っていいですよ、と言われていたのですが、薬を含めて前原病院の緩和ケア病棟をお願いし、通院することに決めました。

3月2日 入院

何度かの通院後、食事や薬なども飲めなくなり、入院することになりました。

点滴、痛みのコントロールなど、看護師さんが細かい様子をしていねいに聞き取って対応してくれるので安心しました。精神的にも家にいた頃が嘘の様に楽になることができました。

入院前は、あと一ヶ月、孫の入学式を迎えられるだろうか、娘や孫に負担をかけたくないと不安や期待が交錯していたのです。

入学式を祝えたら、そんな幸せなことはない！でも期待しすぎてはいけない。

願いは軽く軽く小さく小さくと言いつけていました。

入院して体調が良くなったことで、不安は和らいで期待が大きくなりました。





緩和病棟に入院すると何も治療しないと思われている人も多いのではないかと思います。私の場合、肝臓への負担のかかるガンをたたくための積極的治療は行わないということであり、辛い症状を緩和するための積極的治療をします。

急激に上がっていた腫瘍マーカーが、たとえば少しでも下がり、肝臓の数値も下がっていたのです。

抗がん剤治療を止め、自然にゆだねて緩和ケアを受けようとするのも、ガンに対する積極的な治療を選び、抗がん剤の副作用などに挑むことも、患者自身が選び決めて行くことが何より大切だと思います。医療者は私たちが選んだことを精一杯支援してくれます。

利尿剤を点滴にするか薬にするか、薬が飲み込めるか、今の肝臓のために薬を少なくするのか…細かく状態をみながら判断・処置をしてもらえることが、体への負担を少なくし、元気で明るく過ごせている今につながっていると思います。(5/24)

今、痛みはあります。それでも薬を変えてもらいながら、苦痛のない生活を送っています。痛みを我慢するのではなく、押えることがQOL(生活の質)を上げることになることを実感しています。

抗がん剤治療と、はっきり比較することはできませんが、QOL(生活の質)のことはぜひ知ってほしいと思います。

今も 生きている

3月の始め、孫たちの小中入学式が無事すみませうように！

それだけを願って入院した前原病院緩和ケア病棟503号。

吐き気が強くトイレに座り込んでいた日々。アミノレバンも飲めなくなり、ましてや食事も…。誘われたお茶も自信がなくなった。

入院して体調を整えましょう、と言って下さった一言にほっとする。

看護師さんたちが細かく体調を聞いて下さって、それにあわせての治療。

ゆとりを持って接して下さっている。

食事が食べられるようになった！アミノレバンが飲めるようになった！痛みのコントロールができるようになった。

春が来た。桜が咲いた。







どんな魔法を かけたの？

3 人部屋に、新しい患者さんが来られる。その患者さんは糖尿病もあるのか、インシュリン検査(?)を食事の前に測られている。

お嫁さんが側にいる間、「お菓子が食べたい、お菓子が食べたい」、「あなたは娘でないから、そんなきついことができる」、「思いっきりお菓子が食べたい」、「晩して置いておいてくれたらいいのに」…とおっしゃっている。

お嫁さんは前の病院では食べられなかったでしよ、看護師さんに預けているからネ、と繰り返しておられる。その方は場所も変わり、いらした状態だったようだ。

3 時。かわいいティーカップにお茶、そしてお菓子が病院から出される。その患者さんは「私

は甘いものが好きだ!」と言われ、看護師さん砂糖を少し追加。

「血糖値、後で測りますねえ〜。」

「体を起こして下さい。」「足がだるいです。」少しのことで看護師さんに声をかける。その都度、嫌な顔をせず、やさしく接しておられる。認知機能が少し弱っておられるようだ。おやつを食べたことも、「食べてない!」と忘れる。が、ここは私を大切にしてくれる、ということ(感覚)が分かると、その患者さんはすべてがOKに変わっていった。表情が穏やかになり、看護師さんと呼ぶ回数が少なくなってきたのではないだろうか。

数日間、緩和病棟で過ごされた日々。看護師さんは、どんな魔法をかけたのだろうか……。まごころの魔法!?

いい湯だな

① 入院してすぐ、友達が別府温泉に行って来たよ、と入浴剤を持ってきてくれた。

え！？ここは病院なんだけど…っと思いながら、看護師さんに相談すると、「いいですよ、一人ずつお湯を変えますから、自由に好きなように使ってください。」と。嬉しかった！

希望がかなえられること、そのことを大切に支援して下さること、それは私を大切に想ってくれていること。幸せだなあー。

② 今日のスケジュールを話すと、体力等の相談もしながら調整して下さる。

「午前中、友達が来る予定なので、できれば入浴、その後、点滴をお願いしたいのですが…」と頼むと、「9時過ぎに入れるように用意しますね。」とすぐ対応してくれる。

仕事の流れもある中で、できるだけ患者に寄り添ってくれようとする気持ちに、いつも感謝している。ありがとう！

③ ちょっと笑われたのだが、私はなぜかここのお風呂が大好き。目をつむると、(換気扇の音なのか)川のせせらぎが聞こえ、木立はあおあおとし、風かすかに、さわさわと葉がゆれている。


風呂場はタイルなので、そのイメージは違うけれど、大きくなりつつあるおなかをぶかぶか浮かせながらポーンとしている時間がいい。

一人で入れなくなったら、手伝ってもらおうつもり。その話をしたら、「特浴ならそんなに自由はきかないかもわからないね。できるだけ、ここでがんばりましょう。手伝いますよ。」

ひそかに‘王様のお風呂’と名付け、入浴して、幸せ気分いっぱい！

見守ってもらっているというおだやかな気持ち。いつでも手伝いますよと、笑顔で答えて下さるあたたかさ……。

これから行く道に安心感と信頼感を持つことができます。



患者一人ひとりの思いはみんな違う、違うことがあたりまえだと思います。その個性を大切にありのままをサポートしてくれています。

私はおしゃべりなのでできるだけ伝えたいけれど、思いの言えない患者がポロリと発した一言にこそ、その人ができたらやってみたいなあーと知っていることがあるかもしれません。そうした小さな声にも耳を傾けてくれる「こんな病院があるんだよ」と伝えたいのです。

肝臓に転移後、最期をどう迎えるのか、病状の変化とともに重い課題となりました。娘たちに負担を強いたくないとの願いもあり、緩和ケア病棟は一つを選択肢となりました。生きる事を放棄するイメージもあったのです。ずいぶん迷いました。不安でした。

入院してすぐ、医療者、スタッフの皆さんにありのままを委ねよう、それに答えていただける所だと思えたのです。

人それぞれ、病状も体験も違い、相性というものもあるでしょう。

私の場合、娘たち、家族、友人知人 etc …にも多いに支えられてのことですが、緩和ケア病棟を選んで良かった。ここを選んでマル！と言えるのです。

残された日々、一日一日が大切に思え、感謝の念に満たされます。

家族との外泊、春探しドライブ、病室が喫茶店に早変わりすることも。手紙やメールでの交歓、自分を振り返ったりと、豊かな時間を生きています。

こんな、なんてことない私の体験や雑感が、誰かの参考になるかもしれないと思い始めました。不安をかかえていた、かつての私のような方に、もし役に立つことができれば、こんな喜びはないなど・・・。

平成 27 年 6 月 4 日
～ 逝く ～



手帳より

原稿を書き始めたのは、5月下旬
だと思います。書きたいことは、もっ
ともっとあったでしょう。

レジメの様な項目やたくさんのメモ書きがありました。手元に置き、迷ったり不
安に押しつぶされそうになったとき、開いていた手帳。そこに記されていた文章
も、補足になればと合わせて紹介させていただきます。

足元しぬ道か人を見ている

死物もど、どはか、死に押し替える
ことしかできないという状況を見
たいのだ

機械も人間の体も、おれい思っている
信頼関係が築けて健全な状態

心は時々揺るがし、その時の毎分
全てが私の

あきらめるのはありません。

悩んだときは思い切った直感に頼る

その日が来るまで 11月を大切に

さけられない何体死

いよにいと思っています。

よく生きた、よく老いた、よく病み、よく死んだ
いくこと

指伸かせず日々を誠実に、そして
生きていくには、その先に過剰な
見えてくる、きっと自分に比、正の最期が来
気がする。しんと生きて安らかに死んで
後に残った者への良い贈り物かしたい

運命・天命 星を天にまかせ

私の中で他人の花は咲かざり
他人の中で私の花は咲かざり

すべての人に平等に訪れる「生の限界」

私には、私の中で 花が咲く
花は咲く花は...
花は咲く花は...
花は咲く花は...

病気に悩むのに、生きた関係は、
でも、病からは、生きた、あおい
関係ありそうに

わきあがってくる
いろいろな感情に
すなおにむきあえる
自分でありたい。

花は咲く花は...
花は咲く花は...
花は咲く花は...
花は咲く花は...

緩和ケア病棟とは…

緩和ケア病棟とは、がんなどの病気そのものを治すことが難しくなった患者様とご家族のためのケアの場です。痛みをはじめとする体、心の苦しみをできる限り和らげることを目的とします。不快な症状に対して積極的に緩和するような治療を行い、効果の期待できない治療、処置、検査は行いません。何よりも患者様の生命・生活の質を大切に、患者様の望む日々を送ることが出来るように支援します。

緩和ケア病棟の理念

慈しみの心で一人ひとりの想いを大切に、あなたらしさを支えます。

緩和ケア病棟の基本方針

緩和ケアを必要とする人の、残された日々をできるだけ意義ある人生にするために、患者様本人の希望に沿って、持てる技術と知識のすべてを尽くします。

緩和ケアを必要とする人の、疼痛などの不快な症状を全人的にとらえ、その不快な症状を取り除くために、あらゆる職種とのチームとボランティアで協力してケアを提供します。

愛する人を失う家族の悲しみより生じる、さまざまな心身の変化を理解し、関わりの初めから死別の後まで家族を支援します。

Q 入院のための相談はどこにすれば良いのですか？

入院希望、通院希望ともにまず地域連携室にお問い合わせの上、緩和ケア外来の予約をとり、ご来院いただきます。

それまでの主治医の紹介状（診療情報提供書）が必要です。通院は困難だが、在宅療養を希望される場合は、訪問看護や訪問治療（当院または他院へ紹介）を考えます。ご相談ください。

Q 入院したい時にはいつでも入れますか？

緩和外来にて、患者様とご家族、医療スタッフで話し合い、理解と同意のもとに入院を決めます。

入院費用（緩和ケア病棟入院料）は基本的には健康保険が適応されます。個室を希望される方は室料をお支払いいただくこととなります。

～前原病院緩和ケア病棟のご案内より抜粋～
(<http://www.jiseikai-med.or.jp/>)

お世話になった緩和ケア病棟(前原医院)の先生方にご寄稿いただきました。(2016.12)

『私の思い ー緩和ケアについてー』

院長 ● 前原敬悟

私には、かれこれ20年あまり前のこと、忘れられない経験があります。ある日、60歳くらいの物静かな女性が来院されました。「私は、癌です。この病院で死なせてください。」と言って入院されました。物静かで、痛いとか、苦しいとか、ほとんど訴えない方でした。苦痛表情もなく、笑顔もなく、ご主人も毎日ベッドの足元に静かに座っておられました。ご主人は、もともと当院の患者さんでした。やはり、無口な人でした。

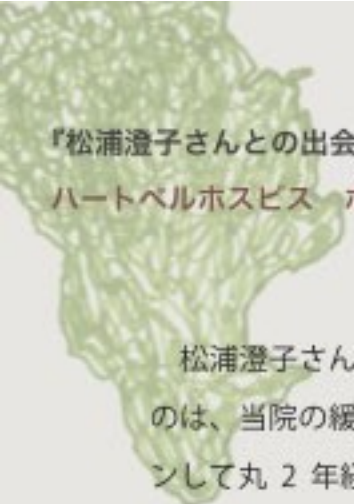
奥さんは、やがて亡くなりました。どうしてあげたら良いのか、分かりませんでした。やがて、私が福山医師会の理事の時代(平成12年ごろ)に医療ボランティアの募集にチャプレンという職の応募がありました。チャプレンが何をやるのか判りませんでした。理解できた時から、私の心にぼんやりと、先の「ここで死なせてください。」と死んでいった婦人とチャプレンの顔が“もやっ”と見えたような気がしました。何かが芽生えたのを覚えています。そして、無理だ、

無理だ、と言い聞かせて何年か過ぎました。環境が、自分に緩和ケアをするなら、お前、今しかないぞと変わって行きました。そして、平成24年、ついに前原病院に緩和ケア病棟が承認されました。患者さんのそばにゆっくり寄り添っていたい、ゆっくり聞きたい、ゆっくり話したい、でも忙しさにその思いが果たせない。時には私も皆さんとゆっくり話したい、皆さんとゆっくり手を握って話したい思いでいるのです。それを、緩和ケア病棟ではチャプレン、看護師や他のスタッフが私に代わってゆっくりとお相手してくれています。

緩和ケア病棟では、スタッフは、医療用麻薬、鎮痛剤、鎮痛補助薬などあらゆる薬剤を使って患者さんの痛みを取ることを目指します。体の痛み・心の痛み・魂の痛み・社会的痛みを取ることを目指して、全身全霊をもって患者さんと向き合います。

松浦澄子さん、私とスタッフ、主治医の前原弘江、チャプレンの田中百合子、そして病棟のナースたち、みんなと心おきなく話をして、思いを伝えることができたでしょうか?もっともっとたくさん伝えたかった事があったかもしれません。この本でもう一度松浦さんに会えることを、うれしく思います。

ありがとうございました。



『松浦澄子さんとの出会い』


ハートベルホスピス ホスピス長 ● 前原 弘江

松浦澄子さんが私の緩和ケア外来を初めて受診されたのは、当院の緩和ケア病棟ハートベルホスピスがオープンして丸2年経過した、平成26年7月のことでした。はじめは、前医であるJA尾道総合病院での治療も継続しながらの通院でした。11月になって最後に試していたら抗ガン治療に効果が見られず、新しい治療を提案されていましたが、それもお断りしたとのことでした。その年末くらいから徐々に病状が進行し、年が明けるとさらに食欲不振、倦怠感、疼痛などが出現してきました。そのような状況の平成27年2月2日、松浦さんはアドバンス・ケア・プランニング（以下ACP：私の心づもり）の書類を外来に持参されました。アドバンス・ケア・プランニングとは、将来の意思決定能力の低下に備えて、今後の治療やケアについて医療チームと患者・家族が話し合うプロセスのことです。

実は、松浦さんと初めて会う少し前から、学会などで

もACPについては話題になっており、当院でもまずは緩和ケアの患者さんから導入していこうと考えていたところでした。そのようなところに、松浦さんはご自分からその書類を持ってこられたのです。ACPというのは、書類に書くことが目的ではなく、話し合う過程が大切ということですが、もうすでに娘さんとは内容についてはずっと話し合ってきた、あとは医療者側、つまり私たちスタッフに伝えるだけ（といっても大体の内容は外来通院の中で伝えられていましたが）となっていました。ACPを導入するなら松浦さんから始めようと思っていた私は、非常に驚きました。しかも、私が尋ねるまでもなく、すでに完成しているのです。おそらく、松浦さんのお人柄、娘さんたちの協力、そして前医であるJA尾道総合病院の先生方のご尽力のたまものだろうと思います。

私が、松浦さんと出会ってからは、病状が徐々に悪化して、気持ちが揺れることも多少なりともあったと思い



『松浦澄子さんと、共に居させて頂いた思い出から』

チャプレン ● 田中百合子

ますが、それでもずっと比較的穏やかに過ごされていたと思います。しかし、私には見せることはなかったけど、きっと穏やかに自分の状況を受け入れるようになるまでには、不安だったり、葛藤があったり、心中穏やかでない時期というのも必ずあったはずです。そのような時、娘さんだったり、ご友人たちだったり、JA 尾道総合病院の先生、スタッフ方がきっと心の支えになったのだろうと思います。

これから、緩和ケア医として働いていくにあたり、一人でも多くの患者さんに松浦さんのような心穏やかな終末期を過ごして頂けるように、尽力していきたいと思っています。

今では、松浦澄子さんの生き方は、私の道しるべのようになっています。松浦さんと出会えたこと、松浦さんの最期を一緒に過ごせたことに、とても感謝しています。

病院は、いわば社会生活の縮図だと、いつも思わせられます。特にここ“ハートベル ホスピス”のように、人生の終盤を、心穏やかに精一杯、生きて頂けるようにとの思いでケアをさせて頂いている緩和ケア病棟では、日々、それぞれの患者さんの、生きてこられた、人生が反映されているかのような縮図が垣間見られます。この“ハートベル ホスピス”の開所以来、多くの患者さんと、そのご家族との出会いを頂きました。色々な意味で、印象深い患者さんのお一人が、この冊子の元を後に続く人達の為にと残してくださった、松浦澄子さんです。

2回の入退院を通じて、3ヶ月ほど、共に居させて頂くことができました。入院当初、自宅療養中には、毎日のように友人が訪ねて来てくれて、その友と畑の真ん中で、海を見ながらのティタイムを楽しんでいたと話されました。それ以来、機会あるごとに、病室へ3時のティを持っていくと、茶菓子を準備して待っていただきました。体調によって、時間に留意しつつ、ティタイムをご一緒するうちに、その時その時の、思いを

聞かせてくださいました。そうして聞かせて頂いたお話から、澄子さんは、十数年にわたり、癌と共に生きて来られて、その間、積極的に多くの人との出会いを得られ、それなりのサポートシステムも持っておられるということがわかり、心強く感じたことを覚えています。

ここで、澄子さんが語ってくださった、たくさんの思いの中から、特に皆さんと分かち合いたい言葉を、抜粋してみます。「必要な時期が来たら、又ここで最後までお世話になることになるけど、安心してお世話になれるところできて、良かった。」「今まで、一緒に過ごした時に、分かち合った思い出や言葉を、これからも覚えていてくれるだけで、十分だと思う。病気になってからも、多くの人との出会いがあって、ここの病院に来てもそうだし、その時その時の出会いや出来ごとの、良い面も見られるようになった」

「こんな良い病院を作ってくださって、本当に良かった。先生は（院長始め経営陣）よほどの思いで建てられたのでしょうか。お陰で心穏やかに過ごせています。」

「理想としては、皆にかこまれて、手を取ってもらって逝くことだけど、産まれて来た時も一人、死ぬ時も一人、自分が死ぬ時には誰かが側にいてくれることにこだわりは無い。見送る人

はそうじゃないかもしれないけど、、、。」

「看護師さん達にも、「来た時には、手を握ってね。」って頼めるような病院は他にはないよねって、思う。これから先、声を掛けられて聞こえていても、返事が出来なくなる時がきても、ちゃんと、声をかけて、今日は良い天気ですよ、なんていってもらいたいし、手を握って欲しい。」

「病気と共に生きて来て、これと言って、やり残したことは無いし、気がかりなことも無いけど、、、ただ、ここに自分の選択で入って、緩和ケアでの生活をして、心穏やかに過ごせている自分を思うと、こうした選択肢があることを、もっと多くの人に、知らせてあげたいという気持ちがある。」

「(5 /22*) 自分と同年代の人たちに、必要な時には、こうしたところで最後を迎えることが出来るという選択肢があることを、出来るだけ多くの人に伝えたいという気持ちがある。私の知り合いの人の妹さんがね、、、その人は長年シングルで、〇〇へ勤めていたので、癌が分かった時に、金銭的には、こうしたところで、穏やかな気持ちで最期を迎えるということもできた筈なのに、知らなかったばかりに、お姉さんに迷惑をかけたくないと思ったのが、自殺しちゃったんです。私もその時は知らなかった訳で、もし知っていたら、そのお姉さんに、こんな

ところもあるよ、って言って上げることが出来たのによって思う。できれば他の人に同じ経験をしてほしくないのに、私の体験を、できるだけ知人に知ってもらって、その知人にも他の人たちに伝えて欲しいと思う。」

こう語られた頃には、ご自分の体調が、ゆるやかな降下線をたどっていることを自覚しつつ、だからといって、不安を感じることはさほどない様子で、一日一日を穏やかに過ごしておられるとお見受けしました。それから、"宇宙へ飛び立って"行かれる日までの残された時間を、娘さん達に託す言葉をまとめる為にと、最後の持てる力を振り絞って、今まで書きためた原稿の整理に費やしておられた姿が思い出されます。

今回、娘さん達と、ご友人の尽力で、こうして、「私の体験を、できるだけ知人に知ってもらって、その知人にも他の人たちに伝えて欲しいと思う」という澄子さんの言葉が、冊子として皆さんの手元に届けられることになったのは、本当に喜ばしいことだと思います。

きっと天国で澄子さんが一番、喜んでくださっていることでしょう。

今までありがとう!!
そして、これからよろしく!!

松浦 澄子

あしがき

葬儀の準備のあわただしさの中、私たちは（ニコニコ）笑い合うことさえありました。入院中、お出かけ外泊なども楽しみ、一日一日をていねいに重ねていたおだやかな母を見ていた私たちには母らしく生ききったのだと納得の様なものがありました。

いのちに限りががあると互いに意識してから、母と過ごす時間は密度が濃くなりました。

「やりたいことはやるよ」「わがままになるよ」「甘えるよ」と言いつつ、、、おしゃべりやお出かけ、それまでになかった家族との旅もと、たくさんの思い出とメッセージを残して、、、私たちの中で生き始めたのです。

母の日記には「うれしい・楽しい・幸せ・良い一日・ありがとう・感謝」の言葉がいっぱいです。

ここまで母を支えて下さった医療関係者のみなさま、友人・知人・・・出会ったすべての方々に
お礼申し上げます。ありがとうございました。

また、この冊子を作るためにご尽力くださった方々に心から感謝いたします。

「誰かの役に立つかもしれない。」母の想いを紡げたかどうか・・・。

編集 ● いまい かずみ

デザイン・イラスト ● なおこ BM
naokobm.com

写真 ● 大森 崇史
<http://omori-takashi.strikingly.com/>

