

最期まで安心して、その人らしく

「ピンピンコロリ」という言葉を皆さんご存知でしょうか。病気に苦しむことなく元気に長生きし、病床に伏すことなくコロッと死ぬ、という意味です。

ある調査によると、日本人の約6割がこの「ピンピンコロリ」を望んでいるそうです。しかし現実には、死因の上位を占める悪性腫瘍・脳血管障害・心疾患の方のほとんどが、病気や障害を抱えた状態で、車椅子やベッドの上で最期の数カ月～数年を過ごすのです。

「死を迎えるその時まで人は存在し生きている」といわれます。私たちが年間100人以上の方を在宅で看取らせていただくなかで感じるのは、最期の瞬間までその方らしく生きていくことが大切だと

ということです。しかしそのためには、亡くなる時まで「安心」が確保されることが望ましいです。私たちが在宅医療で患者さんのご自宅に赴くのはそのためです。



先日亡くなったOさんは、3年半ほど診させていただいていましたが、亡くなる2カ月ほど前から老衰でだんだんと食えることができなくなりました。

ご家族が「平穏死」を望まれ、胃ろうなど特別な栄養補給をすることなく、それまで通り週3回デイサービスに通い、それ以外の日に私たちが訪問して皮下点滴で水分を1000ccずつ補給しました。デイサービスでは最期の週末まで楽しそうに過ごしておられたそうです。

そして、ゆっくりと自然にその時を迎えられました。最期の瞬間まで自分らしく生きることができて良かったというお言葉を、ご家族から(おそらくご本人からも)いただきました。(中村・医師)

● 掲示板 ●

●新しいスタッフも加わって

三つ葉在宅クリニックには、この春、新しい医師・スタッフが4名ほど加わり、総勢50名を超えることとなりました。おいおい、このページで紹介していきたいと思っています。

組織が大きくなっても、理念や患者さんに対する姿勢が変わることのないよう、もっと目の前の患者さんに寄り添えるよう、努力していきたいと思っています。



三つ葉のスタッフ紹介

こんにちは！ 人事・経理の長縄です。私は三つ葉が永続的に患者さんやご家族から期待されるサービスを提供していくために、そして全てのスタッフが安心して働ける環境であるために、組織と人を管理する仕事をしています。



人事の主な仕事に採用と教育研修があります。採用では、具体的に三つ葉で患者さん中心の医療に関わることをイメージして「一緒に働きたい」と強い思いを持ってくださる方を探します。

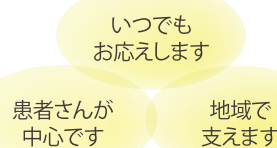
教育研修のプログラムを考えるときは、一人ひとりが強みを活かし、不足する部分があれば補足しながら、共に成長できる環境づくりのお手伝いをしたいと思っています。自立した各々が役割を認識し助け合うことで、三つ葉が大切にする“チームでの医療”を支えられると感じているからです。

■ 私たちの理念

最高の在宅サービスを提供し  
安心して暮らせる社会を創造する



■ 安心を支えるために...



「三つ葉しんぶん」は患者さん・ご家族と、三つ葉医師・スタッフの双方向通信です。

今月の三つ葉～「聞く力」

阿川佐和子さんが書いた「聞く力」という本がベストセラーになっています。「週刊文春」で長年、著名人との対談を担当し、いろいろな人の話を聞いてきた著者の経験とそこから得たことが、飾らない姿勢、軽快な語り口で綴られているのがいいですね。

「聞く力」とは、私たち在宅医には欠かせないものであり、診療に通じるものがあると考え、院内の研修会で取り上げることにしました。

患者さんやご家族のお話のなかには、診療上とても重要な役割を果たす情報が含まれていることが多くあります。在宅医療では、患者さんの人間性やご家族と

の関係などを含めて、全人的に診させていただくことが必要だと思っているからです。

また、患者さんの人生における体験の数々から、私たちも多くを学ばせていただくことができます。

ぜひ診療の際に、皆さんといろいろなお話をしたいな、と思っています。さあ、雑談でもいかがですか？



「聞く力～心をひらく35のヒント」  
(阿川佐和子 著 / 文春新書)

声

患者さんにご家族からのお便り

今月も、患者さんアンケートでいただいたお声から紹介します。



不安の正体

(在宅で介護するなかで) 異常の発生は覚悟しておりますが、「そのとき何をしてやれるか」が不安の正体です。(退院以来、定期訪問・緊急往診で) 何度も窮地から救っていただきました。「必要なときに必要なものを得られた」ことで不安は雲散霧消しました。



患者さん・ご家族の「不安」が少しでも解消されることを第一の目標として、日々取り組んでいます。このように表現していただいたことで、それがどれほど大切なことかを、改めて認識しました。



愛される老人になれ

自分が介護を受ける立場となった時の心の持ち方を、「年をとったら愛される老人になれ」と話していた主人の言葉を思い出す今日この頃でございます。



年を取って病に伏したとき愛される人であり続けるのは、その方の人生において、どれだけ人を愛してこられたかに比例するように思います。私たちも、この言葉を肝に銘じていきたいです。



8年間の思い出

先の見えない入院生活が続いていた8年前、ちょうど三つ葉さんがオープンされたときでした。先生が病院にいらして在宅で診ていただけることになったときは、長かったトンネルの先にぱっと光が見えてきた想いでした。嬉しかったです。不安もいっぱいある中、在宅生活が始まりましたが、先生方の迅速な対応が家族に対する分かりやすい説明で不安も解消していききました。その後も山あり谷あり、心配したり、嬉しかったり、いろいろありました。入院時は入院先の先生との打ち合わせや手配等、夜遅くとか日曜日とか状態によっては毎日来ていただいたり、24時間365日対応していただけることが大変心強かったです。あっという間の8年間でしたが、嬉しかったことばかり思い出します。在宅で看取りができて本当に良かったです。長い間ありがとうございました。



クリニック開設当初から診させていただいていた女性が97歳で亡くなられ、このお便りをご家族からいただきました。8年という月日の重みとご家族の深い愛情を感じました。ご冥福をお祈りしております。



# 耳の病気

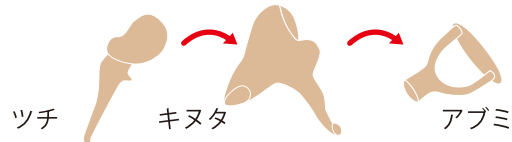
特集

耳はたいへん複雑な構造を持っています。「聞く」ということのほかに、身体の平衡感覚（バランス）を保つという大事な機能も担う耳。今回は、そのしくみとよくある病気について見てみましょう。なかなか面白いコトバが出てくる、興味深い世界です。少しでも“耳よりなお話”になりますように！

## 耳の構造

耳は大きく「外耳」「中耳」「内耳」に分かれます。外耳は「耳たぶ」から鼓膜まで、中耳は鼓膜から奥、内耳は一番奥にあり脳神経につながります。

**●耳小骨～ツチ（槌）・キヌタ（砧）・アブミ（鐙）**  
中耳にある3つの耳小骨を、その形からこう呼びます。「砧」とは衣などを載せて打つ台のことで、槌で砧（台）を叩いて鐙に音が伝わり、鼓膜の振動が内側に届くしくみになっています。



**●耳管**  
耳から鼻腔を経て口腔内につながる管で、換気や排泄の機能を担っています。

**耳が詰ったときに唾を飲み込むのは・・・**  
新幹線でトンネルを通ったり、飛行機が高度を下げると耳が詰まった感じ（耳閉感）がしますね。それは、気圧の変化により耳の中が陰圧になるために起こります。このとき、唾をゴクンと飲み込むと気圧が調整されるのは、耳管が口の中へつながっているからです。



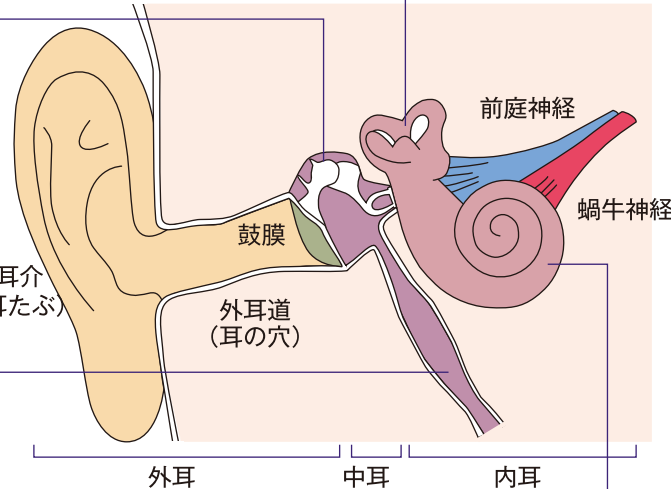
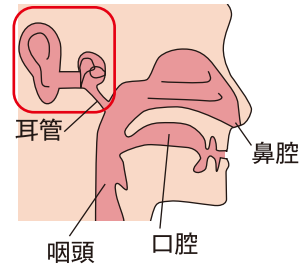
## よくある耳の病気

耳の病気として代表的なのは、以下の3つです。

- 感染症…外耳炎、中耳炎 など
- めまい…良性発作性頭位めまい症、メニエール病 など
- 難聴…突発性難聴、老人性難聴 など

このうち在宅で診られるのは、耳鏡を使って診ることができる範囲の感染症で、主に外耳炎や中耳炎です。皮膚や目と同様、それぞれ原因によって抗生剤（細菌感染）や抗真菌剤（真菌感染）などが処方されます。

**●三半規管**  
内耳にある三次元の構造体で、体の平衡感覚をつかさどります。



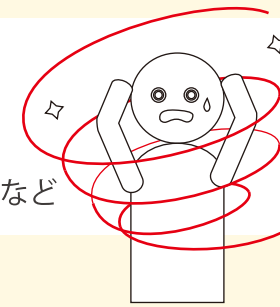
**●蝸牛**  
文字通りカタツムリのような形をしています。リンパ液に満たされていて、鼓膜～耳小骨を経てきた振動が、さらに聴神経へと伝わっていきます。

## 「めまい」について

めまいには、耳から起こる「末梢性」のもの、脳に原因のある「中枢性」のものがあります。

### 末梢性のめまい（耳から）

- メニエール病
- 突発性難聴
- 内耳炎
- 良性発作性頭位めまい症 など



グルグル～  
（回転性）

### 中枢性のめまい（脳から）

- 脳出血、脳梗塞
- 聴神経腫瘍
- 小脳の障害
- 頭部外傷 など



フワフワ～、クラクラ～  
（回転性）

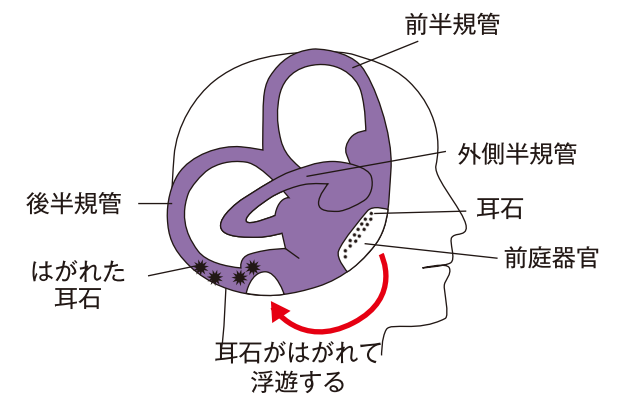
## 耳からくる主なめまい

### ●良性発作性頭位めまい症

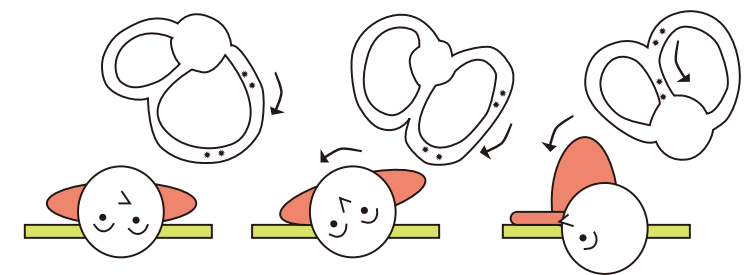
頭の向きを変えたり、特定の頭位を取ったときに回転性のめまいが起きるもので、耳からくるめまいでは最も多いものです。去年、女子サッカーの澤穂希さんがこの病気ですばらく休養を取ったのが有名です。

内耳には「前庭器官」という「頭が地面に対してどのような位置にあるか」を感じる機能を持った部位がありますが、そこにくっついている「耳石」という小さな物体が、本来の位置から外れて三半規管の中に浮遊して刺激するのが原因だといわれています。

しばらくじっとしていると治まります。治療法も安静にしていることですが、頭位変換療法（エプリー法）と呼ばれる、頭の向きを変えながら耳石を動かす治療法があります。



（頭位変換療法のイメージ）



### ●メニエール病

左ページで、内耳の蝸牛はリンパ液で満たされていると説明しましたが、何らかの理由でこのリンパ液の量の調節がうまくできなくなり、リンパ水腫ができて神経を圧迫します。その結果、めまいや耳鳴り、難聴、吐き気などの症状を引き起こします。

## 在宅医療の豆知識

### 老人性の難聴

「病気」というより「老化」といえるかもしれませんが。残念なことに、年を重ねると耳が聞こえにくくなります。個人差は大きいですが、両方の耳に起こる、高い音が聞こえづらくなる、言葉を聞き取る能力も低下していくことが特徴です。

高齢の方々とのコミュニケーションでは、言葉をはっきり、分かりやすくお話するよう、私たちも心掛けています。