



「思いのままに亡くなる」ホスピスもある

医療の進歩に伴い、がんを抱えながら、共に生きる人々が増えている。そんな中、外科手術、抗がん剤などによる化学療法、放射線治療とならぶ「第四の治療」として重要性を増しているのが、生活の質(QOL)



「緩和ケア」都道府県でこんなに違う！

「緩和ケア」の向上に努める「緩和ケア」である。その内容は、がんによって起こる痛みの緩和をはじめ、抗がん剤治療の副作用への対処、精神的な辛さ、不安を取り除くことなど広範囲にわたる。○七年に施行された「がん対策基本法」では、全国どこでも質の高い、がん医療を提供する「均てん化」が謳われた。その中で「緩和ケア」も重要視されており、全国三百七十七のがん診療連携拠点病院(以下、がん拠点病院)は、すべて緩和ケアチームを設置するように定められている。そのひとつ、埼玉医科大学国際医療センター精神腫瘍科の大西秀樹教授は、がん患者の精神的ケアについ

て、次のように説明する。「がんの患者さんのうち五、六%はうつ病になります。問題なのはうつ病になると、治療の意欲がなくなってしまうこと。そこで抗うつ剤の処方も含めたサポートで、がんの治療に戻っていくよう促します」緩和ケアという点、これまでは治療の施しようがなくなってきた時期から始まる「終末期医療」と同様に語られるようになった。だが、今では治療の早期から始めるべきだと考えられている。この考えを後押しするような研究も出て来た。今年、医療関係者が「画期的だ」と口を揃える研究が、アメリカの有力医学誌「ニュー・イングランド・ジャーナル・オブ・メディシ

ン」に掲載された。進行肺がんの患者に早期から緩和ケアを導入すると、終末期から緩和ケアを導入した患者よりも、生存期間が長くなったというのだ。では、日本の「緩和ケア」の現状はどうなっているのか。この十一月に子宮頸がん

景色を眺めながら抗がん剤治療も

乗る必要がないんです。阿川 一体その秘訣は……? 由美 私の場合、やっぱり呼吸法ですね。西野先生がつくられた西野流呼吸法を、この三十年、ずっと続けてます。阿川 どうやるんですか。由美 まず口から息を吐く。意識は体の中心の丹田から足の裏に向かって、細く長くシュッ!と。阿川 (一緒にやって) シュッ! 由美 足の裏まで行ったら、こんどは鼻で息を吸う。樹木が根から水分を吸い上げるイメージで、足の裏から背骨を通して頭までずーっと吸い上げていく。膝、丹田ときて……。阿川 「息がここまで来た」って分かるんですか? 由美 分かりません。お腹がグツと鳴ります。(息を吸ってみせると実際にお腹がグツと鳴って) ほら。阿川 ホントだ!? 由美 背骨を通してシュッ!と頭のとっぺん、百会まで吸い上げるんです。で、息を軽く止めて、また丹田まで下げる。そこが難しい。体を緩めないと下がらない。(ガクッと体の力を抜いて) 丹田に下げるぞ、という意識で。阿川 (真似してガクッと力を抜いて) どう? 由美 そう。次に丹田から足の裏に向かって息を吐きます。これをゆっくり、五回くらい繰り返すんです。体が熱くなって、循環がよくなります。阿川 やってみます! 由美さんは甘

いものも、ステーキも召し上がるとか。由美 大好きです。好き嫌いは一切ない。お酒もいただきますし。阿川 食べすぎたあ、なんてことは? 由美 なるべく食べすぎないようにコントロールします。いつも健康な、いい状態で仕事も遊びもしたいんです。そうすると何でも好奇心いっぱいってチャレンジできる。「もういいや」ってダラッとするのがないんです。阿川 朝は何時に起きるんですか。由美 五時ですね。恋? どうかしら(笑)。ま、時間は一杯ありますから、これから徐々に。



阿川 五時!? 由美 今ね、六時からNHKラジオの「基礎英語」を1、2、3と続けて聴いているんです。英語はずっとやっていたんですけど、使わないと忘れちゃうから。だから五時に起きて、軽く呼吸法をやって、六時まで予習をする。阿川 寝坊はしないんですか。由美 目覚ましも使わずに起きられますよ。これは意識の問題ね。モーニングコールは私にお任せください(笑)。阿川 英語の勉強が終わったあとは?

思っても「このお腹は見せられない」って思うけど(笑)、由美さんにはその心配がないんだから。由美 チャンスはきつとありますよ。だから阿川さん、さらに魅力を増していただくために、まずは少しお腹の肉を取っていただいて(笑)。阿川 ハイ、ガンバリマス。(構成 柴口育子) ●●● 一筆御礼 ●●● 教えていただいた西野流深呼吸を実践しております。もはや我流に変貌し、基本からずれているかもしれないけれど、大事なことは大きく呼吸をし、身体のみでこっそりサポートしている細胞と血管と筋肉を目覚めさせることだと自己解釈しております。思えば以前、この対談にお出ましたいたいた中曽根元総理も財津一郎さんも深呼吸が健康法だとおっしゃって、なるほどお元気。三度目の正直に由美さんの呼吸法を伺ってすっかり感化されました。よし、この勢いでお腹まわりのドーナツツ贅肉をそぎ落とし、殿方にアタック、とは行かずとも、せめて、もはやきつくて入らなくなった気に入りのスカートをはけるぐらいまでは精進したいと存じます。しかし問題が一つ。深呼吸しているうちに体調がよくなったのか、どんな食欲が湧いているんですか、どうしてくれる、お由美様。国際的ご活躍を楽しみにしております。



痛みに鈍感な医師たち

医療ジャーナリスト 伊藤隼也と本誌取材班

「病室に入って驚いたのは、高い位置に小さな窓があった。鉄格子がはめてあったんです」

薄暗い病室で、長田さんはなかなか患者の姿を見つめることができなかった。「痩せ衰えた身体で、隅にあるベッドで布団にくるまって、ガーゼを口にくわえて『痛いよお、痛いよお』と呻いているんです」

長田さんが「なぜ、看護師さんに痛みを訴えないの？」と聞くと、「また痛いの？いい加減にしないよ」と責められるのだという。

エレベーターの前には主治医が立ちだかっていた。「『本当にあなたたちはこの人を連れていくの？』と」

「山梨まで行く時間、どうなるか責任持ちませんよ」とも言われました。私たちは「いいです。この牢獄から出してあげることのほうが大事だと思っています」と言って、エレベーターの前からどいても「山梨に連れ帰って、亡くなるまでの二週間、理恵さんは母、姉と診療所の露天風呂に入ったり、婚約者と

花火を楽しんだり、その年の女性と変わらない生活を送ることができた。

「婚約指輪のサイズを何回も直してもらって。最後はピッタリのものをはめて、逝かれました」

この診療所ではルールらしいルールがない。患者たちは思いのままに過ごす。それはすなわち、思いのままに

国はがん対策の方針転換を

「最後まで生きるってそういうもんじゃないかなと思います。私は医療者が患者さんを抱え過ぎていると思うんです。家族でも婚約者でも、いろんな人たちの力をもっと借りるべき。それがないと、病気は救えるかもしれないけれど、人は救えない。医者離れをきちんと早くしてあげて、次の展開、選択肢を与えるべきだと思います」(同前)

山梨県の場合、緩和ケア病棟は山梨県立中央病院の十五床のみだ。この現実をかんがみした場合、こういった地域に根付いた有床診療所の存在価値が高まって

まに亡くなるということだ。亡くなる直前まで、ここで会社の定例会議を開いた六十代の女性社長。「オレの最後は風呂だ、酒だ」と、看護師の付き添いのもとで酒を飲んで入浴中に亡くなった料理人。自分が入る前に挨拶をすると墓の前で亡くなった男性。診療所からスナックへ通った男性もいる。

「経営は大変です。こういった診療所は入院準備がすぐ安く設定されていて、カネのことだけ考えればやめたほうがいいってみんな思っているんですね。同じがん患者さんで差額ベッド代を入れても、病院の緩和ケア病棟の入院単価の半分以上です」(同前)

患者に緩和ケアが行き届くためには、がん拠点病院のような大病院ではなく、拠点病院と連携を持つ地域の診療所や在宅看護ステーションの数がもっと増えることが必須になる。「イギリスのホスピスでは、管理している患者さんの数は多いですが、入院している数は少ない。入院はせいぜい一、二週間で、あとは在宅でやるという考えです。麻薬にしても早く痛みを取ることを優先し、量を増やすときには観察のために入院させる。この量で大丈夫だとわかれば、あとは在宅です」

これらの日本でも、拠点病院の緩和ケア病棟で痛みのコントロールをして、その後はより身近な地域の診療所による在宅のケアを受けるという体制ができればいいと思います(同前) 四回にわたる本連載では、国が進めるがん医療の「均てん化」政策がかえって「地域格差」と「病院格差」を生み出し、その実効性に大いに疑問があると指摘して来た。

療は、全国で百か所程度に「集約化」したほうが知識と技術の集積と教育の面からメリットがある。一方、継続的な診療が必要な抗がん剤治療や緩和ケアは、患者が利用しやすいことが重要であり、地域に「均てん化」を進めるべきだ。 がん対策基本法施行から三年。がん医療が患者に利益をもたらす方向へ進んでいるとはいえない。 十一月十九日、がん対策のあり方を考える厚労相の諮問機関「がん対策推進協議会」が開かれた。そこでは患者会から選出された委員が「自分たちの意見が全く反映されない」と、会長である、垣添忠生国立がんセンター元総長の解任動議をかける一幕があった。垣添氏は、これまで「均てん化」の旗振り役となってきた人物だ。動議は否決されたが、がん対策のあり方に患者たちが不信を抱いていることが表面化した。

死か



川上憲伸投手(右)と北京五輪時の星野監督(下)

楽天星野親分気取りに ソッポ川上憲伸の「トラウマ」

「お前と野球がしたいんや」 お得意の、熱いフレーズで米大リーグ・アスレチックスの岩村明憲(31)を口説き落としたりという楽天の星野仙一監督(68)。 返す刀でロッキーズの松井稼頭央(35)、巨人を退団した李承燁(34)の獲得も狙っていると伝えられ、楽天が一躍、ストーブリー

「エース岩隈久志(29)のメジャー移籍の第一次交渉が決裂し、残留の可能性も出てきました。岩隈が残り、岩村に松井、李も入団するとすれば、田中将大(22)もいますし、楽天は北京五輪代表並みのスター軍団ですよ」(スポーツ紙デスク) ○二年の阪神監督就任時

には「血の入れ替え」と称して大量二十四人のクビを切り、金本や下柳、伊良部らの獲得マネーを捻出した星野氏。今回も岩隈の大リーグ移籍に伴う入札金十数億円が入ることを前提に、戦力外を通告した中村紀洋(37)の推定年俸一億五千万円が浮くことなども当て込み、我が物顔で食欲な補強攻勢を強めている。 面白くないのは、楽天の元監督ノムさんだ。 「(楽天は)俺のときには一銭も金使わないで。言ったでしょ? 星野監督になると、お金がかかるよって。もうすでにボンボン使ってるじゃないですか」と早速テレビでボヤいた。 野球評論家の江本孟紀氏

栄光か

オンナと男の死闘ワイド

頂点に立つ者は少なく、そこに至る道は険しい。球界のスターは日米の狭間で苦闘し、結婚というゴールを目指す女子アナも、今度は離婚の危機に直面する。転落すれば死、勝ち残れば栄光。王室、知事選からアンダーグラウンドまで一気に見せます、頂上対決死闘編。

