

# わたしも老いる その14

## — 自分らしい最期を迎えるために —

NPO法人 キングス・ガーデン神奈川 理事 田中 明子  
事務局長

### 平均寿命と健康寿命の差は10年！

1月26日、NPO法人キングス・ガーデン神奈川では、医師であり介護老人保健施設長である森井誠二氏を講師に迎え「人生の最終段階に寄り添う—自分らしい最期を迎えるために知っておきたいこと—」というテーマでセミナーを開催しました。

森井氏はいくつかのデータを示しながら、平均寿命と健康寿命の差が10年はあり、亡くなる1か月前は寝たきりになると話されました。私たちは「ピンピンコロリ」を望みますが、なかなかそうはいかないようです。そして、延命治療・措置、生命維持装置となり得る医療行為として次の7つをあげました。

近年新聞や雑誌などで「終活」という文字が多く見受けられ、シニア世代にとって「終活」は関心のあるテーマとなっています。「終活」といってもそのテーマとするところは広く、身の回りの品を整理すること、住まいのこと、病気の治療や延命のこと、相続のこと、葬儀のことなど・・・様々です。

- ・ 水分補給（点滴、中心静脈栄養）
- ・ 経管栄養（胃瘻、経鼻胃チューブ）
- ・ 呼吸確保（挿管、気管切開、人工呼吸器）
- ・ 人工透析（血液透析）
- ・ 心肺蘇生
- ・ 心臓ペースメーカー
- ・ あらゆる薬物の投与

