

## 特集 看取りについて

近年、自宅で亡くなる方よりも施設で亡くなる方が多く、超高齢化社会に入りこれからも増えることが予想されています。当クリニックでも糖尿病専門の医療をしつつ、近隣からの要望に答えて在宅診療、訪問看護も始めております。最近では看取りをお願いされる場合もありますが、この際一番困るのが、「Xデーはいつ頃でしょうか？」という質問です。離島にいる家族を呼ぶタイミングとか、しばらく看病から離れるけど良いか、と言う理由からです。そればかりは難しいのですが、ごく稀に何となく分かることがあります。いわゆる「お迎え」現象があった時などです。ご本人のなかで本能的に死を受け入れ、家族もそれを納得したからなのでは、と考えられます。これまで心に残っている家族の誰かが、過去から現れて自分の最後に立ち会って迎えてくれる、何ともあたたかい光景です。ちなみに私の祖父が亡くなりユタに祈祷と口寄せを頼んだ折、すぐ上の仲良しだった兄と母親が迎えに来たと告げられ、祖母や親戚達がすすり泣いていたのを思い出します。生きてきた「絆」を再確認して最後を迎えられるのは素晴らしいことです。より良い人間関係に溢れた人生を送りたいと思うお盆の季節です。

さて、先月も健康教室が開催され、1名の方が奥様もご一緒に受講されていました。感想を下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 8月10日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：・合併症が怖いと思った。アルコールとの付き合い方を考えたい。睡眠時無呼吸もある。
- 妻：・仕事もあるのに大変だろうと甘くしていた部分があった。食事をバランスよくしたい。
- 魚が多いのは良い。お昼の弁当はカロリーを注意すること。無呼吸は検査すること。

### 時間割表

9月2日(土)	栄養指導のみ
9月7日(木)	健康教室
9月9日(土)	栄養指導のみ
9月16日(土)	栄養指導のみ
9月30日(土)	栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生  
石垣 美和子 先生  
大野 理恵 先生

### <編集後記>

睡眠時無呼吸症候群ってご存知ですか？糖尿病や高血圧の要因の一つです。気になる方は一度検査してみましよう。