



小笠原文雄のプロフィール

1948年岐阜県生まれ。医師・医学博士

- ・名古屋大学医学部卒業(1973年)
- ・小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック院長
- ・日本在宅ホスピス協会会長
- ・名古屋大学全学同窓会岐阜支部長
- ・岐阜大学医学部客員教授

《受賞歴》

- ・第16回ヘルシー・ソサエティ賞医師部門(2020年)

《著書》

- ・『なんとめでたいご臨終』(小学館)
- ・『最期まで家で笑って生きたいあなたへ～なんとめでたいご臨終2～』(小学館)
- ・『上野千鶴子が聞く。小笠原先生、ひとりで家で死ねますか?』(朝日新聞出版)

《テレビ出演・ラジオ出演》

- ・「クローズアップ現代」、「ニュースウォッチ9」、「World News」、「ETV特集」(NHK)
- ・「おひとりさまでも、家で死ねますか?」(NHK BS1)
- ・「世界一受けたい授業」(日本テレビ) ・「ミヤネ屋」(読売テレビ) など多数
- ・「小笠原先生のおんきに元気に生きよまい」(岐阜ちゃんラジオ)15年間放送継続中
(2010年 日本民間放送連盟賞・生ラジオ番組部門第1位)

国際医療福祉大学院 公開講座
#07 人をつなぎ・人がつながる
～そして、前例を超える・前例を創る～

令和5年6月29日(木) 19:45～21:15
於：国際医療福祉大学院

なんとめでたいご臨終
最期まで家で笑って生きたい
あなたへ

日本在宅ホスピス協会会長
小笠原文雄

東京大学名誉教授
上野千鶴子さんが大絶賛
「この本を読む前と読んだ後では
あなたの「常識」が変わる!」
7万部突破のベストセラー『なんとめでたいご臨終』から6年。
在宅医療の名医が伝える「幸せな最期」を迎える具体的な方法

小学館 定価：1,540円(10%税込)

100 SHOGAKUKAN

「なんとめでたいご臨終」って？

「ご臨終がめでたいなんて不謹慎」・・・そんな言葉をよくいただきますが、それは誤解です。

「臨終」は `終わりに臨む、`と書きます。 **死ぬ時や死んだ時は臨終とは言わない**のです。

終わりに臨む。つまり、**臨終=生きている間のこと**です。

「なんとめでたいご臨終」とは、「なんとめでたい最期の生き方」という意味なのです。

「最期まで家にいたい」という願いが叶い、住み慣れた家で旅立つと、人は清らかに旅立つことができ、ご遺族は笑顔で見送ることができる。私は在宅医療で旅立たれた患者さんに、そのことを教えてもらいました。在宅医療なら `なんとめでたいご臨終、` が叶うことを知ってほしい、1人でも多くの方に「めでたい生き方・見送り方をしてほしい」、そんな思いで講演をしています。

※ちなみに、医師が患者さんの死を伝える際に「ご臨終です」と言うこともありますよね。それは、ご遺族に対して「今、死にました」と直接的な表現ははばかれるため、苦肉の策として `臨終、` という表現になってしまったのではないのでしょうか。その結果、本来の意味である「臨終=生きる」ではなく、「臨終=死」というイメージになってしまったのです。

「退院したら5日の命」と言われ、8年

72歳女性



①緊急退院

②2か月後

③3年後

苦しくて歩けず、車いす。
酸素吸入しながらの退院。



④7年後



⑤8年後、旅立ち

子宮腫瘍

両肺の
胸水

腹水

余命
1か月

病院の主治医「余命は1か月、退院したら5日の命です」
患者さん「それでもいい。盲目の息子がいるから帰りたい！」

➔ 緊急退院 (写真①)

《 在宅医療開始 》

- ①苦しみを取るためにカロリーを減らす→食欲が増した
- ②むくみで全身ブクブク→点滴を減らす→呼吸が楽になった
- ③家に帰った喜び＝「息子といられる」＝生きる希望

- ・1か月後、日向ぼっこができた
- ・2か月後、畑仕事ができる日もあった (写真②)
- ・9か月後、在宅医療が終了。近医へ外来通院。
- ・3年後、小笠原内科のクリスマス会でピース！ (写真③)
- ・7年後、「世界一受けたい授業」にビデオ出演 (写真④)
- ・7年半後、肺がん・骨転移で2回目の在宅医療開始
- ・8年後、家で旅立ち (写真⑤)
(「なんとめでたいご臨終」50ページ掲載)

「ACP」は願いを叶える合言葉

「ACP」とは、患者さんやご家族と在宅医療チーム(医療・看護・介護)が、患者さんが希望する生き方・死に方を共有するために行なう話し合い、のことです。ACPは「**人生会議**」とも呼ばれています。

「ACP」を行なう際の 4つのポイント

- ①ACPはできる限り、多くの人に参加すること
- ②ACPは繰り返し行なうこと
- ③ACPに参加できない親族にも情報を共有すること
- ④延命措置を希望しない場合は「DNAR」の書面を作ること
※「DNAR」とは「心肺蘇生法を希望しない」という同意書

どうして繰り返し行なうの??

・・・人は元気なときと病気になったとき、死が迫ったときでは、願いが変わることがよくあるからです。自力で動けるうちは「介護も大変だろうし、入院するからいいよ」と言っていた人でも、入院して衰弱してくると「家に帰りたい」と気持ちが変わることはよくあります。

だからこそ、「ACP」は繰り返し行なうことが望ましいのです。「ACP」に参加できない親族がいる場合には、情報の共有をすることも大切です。患者さんの願いを確認し、延命治療を希望しているか否かを共有していれば、患者さんが急変した場合でも最善の対応ができます。

73歳女性

告知・ACP(人生会議)の大切さ

独居

末期がん

未告知

生活保護



告知直後の写真。真実を知り、笑顔に。みんなでピース！

【告知のポイント】

- ①情報共有・・・一人暮らしの患者さんは周囲の理解や支援が必要。民生委員、自治会長、生活保護担当者、ケアマネジャー、薬剤師、訪問看護師、管理栄養士、訪問入浴の人、デイサービスの職員など約20人が集まり、告知を見守った。
- ②告知後のフォロー・・・告知後も患者さんが生きる希望を持てるよう、心に話しかける。告知は辛い、「死ぬ」とわかったからこそ、生かされている「いのち」に気づき、感謝をし、後悔のない生き方が選択できる

- ・「咽頭がんは治った」と言われ、退院した患者さん。
➡本当は治っていない
- ・治っていないことを知っているケアマネは心配してしまう
「大丈夫ですか？」➡心配されるとなぜか不安に➡不安は痛みになる
- ・「治ったはずなのに、ノドが痛む」「なんだか不安だ」「苦しい・・・」
➡毎晩のように救急車を呼び病院へ
- ・病院の看護師「病院へ来ても治らないよね」
➡小笠原内科を紹介され、在宅医療を開始
➡未告知であることが不安の原因だと考える

小笠原 「治ったはずなのに、どうして痛むのか知りたい？」
患者さん 「私は一人暮らしだから本当のことを知りたい」

➡告知

- ・告知のポイント①近所の人たちへの情報共有
- ・告知のポイント②告知後のフォロー

告知後

- ・近所の人が見に来るなどして支えてくれた
- ・繰り返しACPを行なって、本人の願いを確認した
- ・真実を知ったから覚悟ができた
- ・その後、救急車は一度も呼ばなかった
- ・妹が遊びに来ている時、穏やかに旅立たれた

ACP

94歳女性

看取った直後に笑顔でピース！

旅立ちの当日までデイサービスを満喫！

独居

心不全

認知症



本人「一人暮らしでも家に帰りたい」
家族「誤嚥性肺炎も起こしているし、心配」
※誤嚥性肺炎は入院しなくても治ります

➡緊急退院

《在宅緩和ケア開始》

- ・大好きなデイサービスに週4回も通えるほど元気に！
2か月後、再び誤嚥性肺炎に ➡「入院はしたくない」 ➡家で完治
- ・退院から半年後、「いつ死ぬかわからない」状態に…
※何があっても救急車を呼ばないことをデイサービスやご家族に伝える
➡旅立ちの当日までデイサービスの入浴を満喫♪

家だからこそ穏やかな旅立ち。笑顔の看取り。

かわいいひ孫たちに見守られて
きっとおばあちゃんも喜んでいるね。
本当によかった、ありがとう。だから笑顔でピース！

(2019.4.28日本医学会総会の講演資料より)

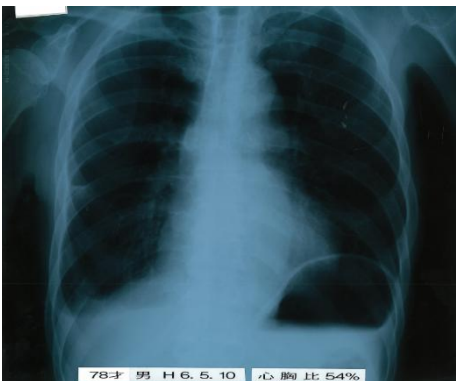
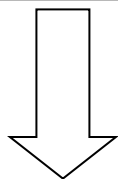
75歳男性

心不全でも在宅医療は受けられる

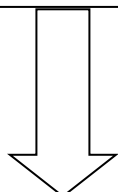
重篤な心不全



1998年
心胸比82%
心臓肥大



2001年
心胸比54%



2008年
心胸比49%

《退院したら、心臓が小さくなった！？》

- ・年3回の長期入院生活で妻が介護疲れに…
- ・本人も「家に帰りたい」と願っている
- ・重症な心不全だけど大丈夫だろうか



退院

➔ 家に帰ったらなんと！！心臓が小さくなった（82%⇒49%）

（理由）①病院でのストレス空間から解放されたから

②好きなことをして過ごしたから

…大好きな赤味噌汁も飲んで笑顔 😊

③あくび体操をしたから

④ACP(家族会議)を繰り返し行ったから

➔ 退院後10年間、家で朗らかに過ごしていました

➔ 2008年、風邪をひいた…娘に言われ、入院。 悲劇！ 😞

➔ 入院後、たった1か月で死亡。

病院はストレス空間。 一気に心臓に負担が…

※心不全の患者さんの場合、専門的な治療を必要とするので、在宅医療の知識や経験だけではうまくいかないこともあります。

（『なんとめでたいご臨終』102ページ掲載）

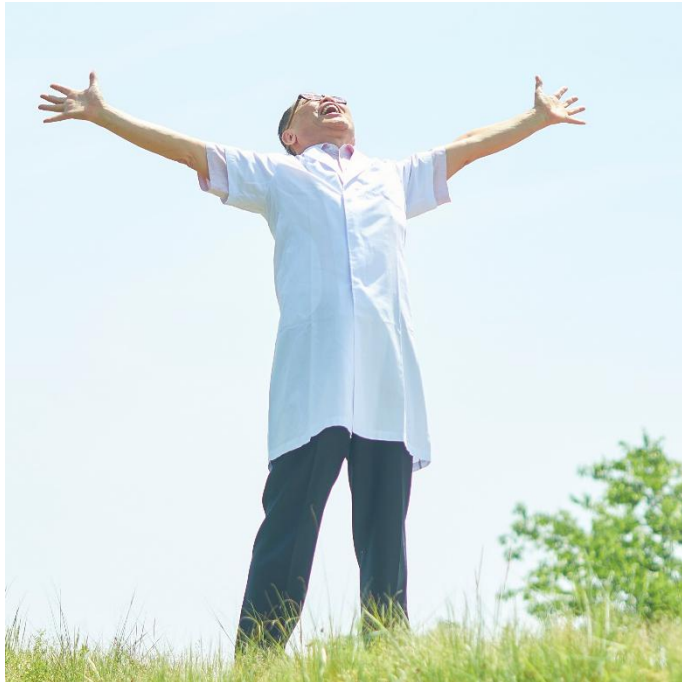
みんなもやってみよう！

心不全のプロが教える「あくび体操」

心臓リハビリ

呼吸リハビリ

リラックス効果



やり方はとっても簡単！

朝・昼・夜の3回やるのがおすすめです

- ①両手を下ろしたまま、足を肩幅に開き、背筋を伸ばして胸を張ろう
- ②両手を前からゆっくりと高く上げ、大きく胸いっぱいに空気を吸おう
- ③大きな口を開け、「あ～あ」とあくびをしながら、上げた両手を左右に下ろそう

(「なんとめでたいご臨終」102ページ掲載)



第120回「賢人論。」でも発表しました。

呼吸が深くなりリラックス！
血管を拡張して
心不全も改善するあくび体操

新刊

なんとめでたいご臨終②

最期まで
家で笑って生きたい
あなたへ



東京大学名誉教授

上野千鶴子さんが大絶賛

「この本を読む前と読んだ後では

あなたの「常識」が変わる!

7万部突破のベストセラー『なんとめでたいご臨終』から6年。

在宅医療の名医が伝える、「幸せな最期」を迎える具体的な方法

小学館 定価： 1,540円（10%税込）

100
SHOGAKUKAN
100th

日本在宅ホスピス協会会長
小笠原文雄
おがさわら・ぶんゆう

第1章 「介護をしなくていい在宅医療」を望むあなたへ

第2章 「家族も笑顔になれる在宅医療」を受けたいあなたへ

第3章 「在宅医療はお金がかかる」と心配しているあなたへ

第4章 「心不全だから」と在宅医療を諦めているあなたへ

第5章 「未来に希望を」と願うあなたへ

2023年 3月29日 発売