特集：魔法の習慣９

第４章
すべての人に自分らしい最期を

医療法人社団焔（ほむら）
やまと診療所院長　安井　佑氏

齊藤　睦美
東京都中小企業診断士協会城西支部

自宅で自分らしく死ねる　そういう世の中を作る――そんな衝撃的な言葉を理念として掲げる医療法人社団がある。東京都板橋区で在宅医療・終末期医療を専門とした診療を行っているやまと診療所である。安井佑氏は医師であり，やまと診療所の院長でもある。

終末期医療とは，病気の進行により回復が見込めない患者に対して治療を行う行為である。そのため，終末期患者，特に末期がん患者の多くは，余命が半年以内である。

もし治療をしても治らない患者に対して，医療ができることは何か，という問いかけをされたらあなたは何と答えるだろうか？「延命治療をすること」，それが一般的な答えかもしれない。

しかし安井氏の考えは違った。「１分１秒でも長く生きるために，自分のしたいこともできずに不自由な生活を送る環境」より，「限られた時間の中でも最期まで『自分らしく』生きる環境」を作ることを日本社会にも広めていくべきであると考えている。

１．死は自然の摂理

安井氏が最初の「死」に直面したのは，高校２年生のときである。父をがんで亡くしたのだ。病気が発覚したときには，すでに末期がんだったため，発覚から３ヵ月という早さで亡くなった。そのとき，何もできなかった自分に無力さを感じたという。安井氏は，そんな無力さをもう二度と味わいたくないとの思いから，医師以外にはなりたくない，という感情が芽生えたという。

その後，東京大学医学部へと進学し，医師となった安井氏に，第二の転機が訪れる。それは，ミャンマーでの医療経験だ。

ミャンマーで出会った死生観は，「生まれて，そして死ぬ」というものだ。生きるか，死ぬかではなく，生まれしものには必ず最期がくるという考えだったのだ。

仮に20歳で亡くなった人がいたとする。おそらく，日本人のほとんどが20年という短い人生に絶望を感じるだろう。しかし，ミャンマーでは絶望とは捉えない。人生は長さではなく，与えられた時間の中で何をしたかが大切だ，という考えだからだ。

安井氏は，ミャンマーでの体験を次のように語った。

東京都板橋区にあるやまと診療所の外観

スタッフと打ち合わせをするやまと診療所の院長・安井氏（左）

「僕には，それがとても自然で，彼らが『生きている』ということにつながっているように感じられたのです」

治る見込みのない高齢者に対して，１分１秒でも長く生きることを求めるのは，本当に幸せなことなのだろうか。安井氏が，高校２年生のときに無力さを感じたのも，３ヵ月という短い時間の問題ではなかったのかもしれない。おそらく病気や治療，父の最期の生活に対して，本当の意味でかかわることができなかったという思いが根底にあったのではないだろうか。

安井氏は，死への過程もその人の人生の一部と考えたとき，「自分らしく死ねる」ということこそが，よりいっそう人生を豊かにしてくれるのではないかと考えるようになった。

２．真の医療人としての４つのスタンス

最期まで自分らしく生きてほしい――そんな思いから，2013年，安井氏は在宅医療専門のやまと診療所を開業した。その中で一番力を注いでいるのは，真の医療人の育成だ。

日本の医療業界には，「私は」と語ってしまう医療人が多いという。「『私は』看護師なのでこれはできません」，「『私は』ケアマネジャーなのでこの部分は把握していません」などというのがその発言である。患者やその家族とともに，死と向き合うべき医療人が，「私は」という自分を主語に語ってしまっては，患者自身が最良の最期を迎えることはできない。

資格や立場で物事を話すのではなく，患者本人や家族の立場に立ち，当事者として考えることのできる人が，真の医療人なのだ。安井氏は，日頃から「４つのスタンス―①当事者意識，②真剣，③チェンジ，④チーム」を大切にし，スタッフに自ら伝えている。

やまと診療所では，患者とともにゴールを設定する。身体の機能がどんどん低下していくことも多い中で，生活のゴールを共有し，達成するために全力を尽くすのだ。

そんなときに大切なのは，「『私が』そのゴールのために何をするか」と考えられることなのだ。自分自身がその場の当事者となり，そのときの問題や課題に対し向き合うこと，そして，常にベストの結果を追求し続けること，真剣に向き合うことである。

当事者意識を持ち，真剣に取り組む医療人の姿勢があってこそ患者やその家族が死と向き合うことができると安井氏は言う。

それでも，やはり医療人にとって後悔はつきものである。真剣に向き合えばなおさら「あのときこうしたほうが良かったのではないか？」と思うこともある。しかし，そこで落ち込むのではなく，次につなげていくために，その経験から何かを受け取り，自分がまた変わっていかなければならない。チェンジしていかなければならないのだ。

そして，自分が変わると同時に，周りにも変わってもらわなければならない。１人でできることには限りがある。だからこそ，やまと診療所では，チームとして活動することに重きを置いている。

「この４つのスタンスは，武道などと一緒で『道』なんです。だから永遠に追い求め続け，やり続けるものなのです。この４つのスタンスを追い求め続けることで，真の医療人の育成につながると考えています」

安井氏は，このような考えをスタッフと共有するため，毎週火曜日には院長自ら講義を

行い，先頭を切って伝えている。まさにこれが彼の考えを広めるための魔法の習慣といえるだろう。

３．PA 制度の導入で深まる信頼

日本でもかつては在宅で亡くなることが多かったが，医療技術が進歩したために，1970年代を境に病院で亡くなることが多くなった。「病院にいれば安心」という文化が日本に根づいてしまったのかもしれない。

しかし，病院では，医師や看護師のように資格を持った人しか働けず，死という場面が病院の中に閉ざされてしまいがちである。病院という閉ざされた環境の中では，主人公が医師や看護師となってしまうケースが多いのだ。本来，主人公は患者本人であり，その家族であるべきだ，と安井氏は考えている。

その点，やまと診療所の在宅医療は患者本人が主人公になりやすい。なぜなら，自宅にいながらさまざまなことを本人とともに決めていくために，PA 制度を取り入れているからである。PA とは，Physician Assistant といわれ，米国では医師の監督のもと医療行為を行ったり，医師のサポートをしたりする立場の人間のことである。

やまと診療所では，その制度を参考にし，独自の PA を院内で育成している。もちろん日本では資格として認定されていないため，医療行為は行わない。しかし，医師と患者の間に入り，患者の話を聴き，その意思に寄り添うスペシャリストとして活躍している。

PA の能力として重要視されることは，コミュニケーション能力だ。PA が患者とコミュニケーションをとる際，医療人が持つべき４つのスタンスを持ち続けなければいけない，と安井氏は語っている。

４つのスタンスを持ち続けることで，患者やその家族のキャラクター，精神状態，また，家族間の関係性などを把握することができ，患者とともにゴールの設定や共有をすることができるのだ。

やまと診療所が，患者やその家族と深い信頼関係を築くことができているのは，４つのスタンスを心に持ち，体現できる PA という存在がいるからといえる。

４．患者の持つ自分らしさを支える

このような仕組みにより，やまと診療所ではたくさんの患者を自宅で看取ってきた。「自宅で自分らしく亡くなることができた，印象的な患者さんはいますか？」との問いに，安井氏はある70歳男性の話をしてくれた。

その男性は，足が不自由だったので動くこともできず，食事から身の回りのことまですべて介助してもらう必要があった。しかし，これまでと変わらない居間での生活を最期まで貫いたという。居間から見えるブドウの木を眺めたり，そのブドウを食べに来たハトを驚かしたりというような今までと変わらない普通の生活が，その男性にとって人生一番の楽しみだったのだ。

筆者はこの話を聞いたとき，在宅医療の末，亡くなった自分の祖母のことを思い出した。祖母は自分のことは自分でやりたいと思う人であった。しかし，トイレへ行くのが大変だと思った母は，勝手におむつに変えてしまっていた。

このように，周りの人間が「危ないから」と一方的に判断して勝手に介助してしまい，

最期まで「自分らしく生きる」終末期医療を追求する

安井氏（中央）とスタッフたち

本人の求めていることをさせなかった環境は，もしかしたら「自分らしくない死に方」につながっていたのではないだろうか，と今では思う。

病気にならなければ普通にあったはずの自分らしさ――身体の機能は病気により失われていってしまうものだが，その人が持っている自分らしさまでも失う必要はないのではないだろうか。「その人らしさ」を大切にしていくことが，本人にとってもその家族にとっても重要なことであると改めて痛感した。

5．「見送る文化」の浸透を目指す

高齢化が進んでいる現在，日本は，2025年には「多死社会」を迎えるといわれている。亡くなる人が増えていく現実は，変えようもない事実だ。

「そんな今の日本社会に必要なのは『見送る文化』なんだと思います」と安井氏は語った。安井氏は今後の展望として，診療地域を拡大することを考えている。理念の「そういう世の中をつくる」という部分を実現しようと動き始めているのだ。

しかし，ただ単に診療所を増やすわけではない。自宅で自分らしく死ねる価値，つまり最期まで自分らしく生きる価値をより多くの人に知ってもらうことも大切なのである。

そのためには，医療人として持つべき４つのスタンスを語り続けることで，真の医療人の育成を進め，最期まで自分らしく生きる価値を提供できる人材を育て上げることこそ，安井氏の最も重要な使命といえるだろう。

昨今，「生きる」という意味が曖昧になってしまっている。家族の死と向き合い，ともに見送ることで，その死から何かを受け取ることができ，その経験は，自分の糧となり，その先にある真の「生きる」につながっていくと思われる。我々は，「死」というものと真剣に向き合うことで，改めて「生きることの意味」を捉え直すときが来ているのではないだろうか。

【７年後のイメージ】
スタッフが1,000人を超えるほどに，やまと診療所が成長し，医療業界の旗振り役となって，見送る文化・看取りの文化が日本に広まっている。

安井　佑
（やすい　ゆう）
医療法人社団　焔（ほむら）やまと診療所院長。2005年東京大学医学部卒業。千葉県旭中央病院で初期研修後，NPO 法人ジャパンハートに所属し，１年半ミャンマーにて臨床医療に携わる。杏林大学病院，東京西徳洲会病院を経て，2013年東京都板橋区にやまと診療所を開設。

齊藤　睦美
（さいとう　むつみ）
1981年茨城県出身。テキサス州立ミッドウェスタン大学を卒業後，現在は税理士事務所に勤務。会計・経理業務に従事している。2016年中小企業診断士登録。