安心のまちづくりのために 第47回 高齢者の暮らしを考える

世界一の長寿国である日本。その要因として医療制度の充実が挙げられます。しかし少子高齢社会のいま、私たちはどのように医療や介護のサービスを活用していけばよいでしょうか。

三重県の在宅医療介護連携アドバイザー　櫃本真聿（ひつもと しんじょう）先生にお話を伺いました。

医療介護の専門職や行政職員が参加した櫃本先生の講演会

インタビュー

三重県　在宅医療介護
連携アドバイザー
四国医療産業研究所　所長
櫃本 真聿先生

少子高齢社会の中でどのように医療や介護サービスと向き合っていくべきなのでしょうか。

我々日本人は、医療に頼りすぎている傾向があります。病院に行けば治療してくれる、介護サービスを受ければ生活介助をしてくれる、確かにそれは素晴らしいことです。しかし正しい活用ができていないケースがあちこちで起こっています。例えば、入院をする本来の目的はなんでしょうか。「病気を治療すること」でしょうか。本来の目的は「退院して今の生活に戻ること」です。あくまでも入院は手段であり、住み慣れた場所へ戻って、自分らしく生活し続けるという目的のために必要な医療の選択をしていくべきなのです。

自分らしく生きていくためにはどうすればいいのでしょうか。

自分がどのように生活したいかを強く思い続けることです。よく「人に迷惑をかけないで生きたい」という人がいらっしゃいますが、「自分のやりたいことをして生きたい」という意欲的な人の方が周りに迷惑をかけることが少ないように思います。そして自分らしく生きることを実現するためには普段から、生活を支えてくれる「かかりつけの医師」や「看護師」などの『かかりつけネットワーク』と呼ばれる医療や介護の専門職の人たちと、きちんと相談しておくことが何よりも大事です。

誰もが「健康になりたい」と思っています。だからそのために病院に行って、薬を飲んで、病気にならないようにしなくてはという疾病管理に力を注いでいます。しかし本当に大事なのは疾病管理ではなく、自分がどうやって生きたいかという意欲の管理なのです。この意欲を持ち続けることが自分らしく健康でいるための一番の予防であり、元気高齢者になるための方法だと思います。これからは地域で活躍する元気高齢者が増えることが地域の活性化につながります。

松阪に住む人たちはみんなやりたいことをして地域で活躍し、必要な時にときどき医療、ときどき介護を活用できる元気高齢者になってください。

【松阪の地域包括ケアをけん引する医師や行政職員】
（左から）
松阪地区医師会副会長　平岡直人氏
松阪地区医師会会長　小林昭彦氏
松阪市地域包括ケア推進会議運営幹事会会長　志田幸雄氏
松阪保健所長　植嶋一宗氏
三重県在宅医療介護連携アドバイザー　櫃本真聿氏
松阪市高齢者支援課課長　松田佳浩

【問】　高齢者支援課　地域包括支援係　☎53-4099