

令和7年度 岩国市医師会市民公開講座・岩国市地域包括ケア推進大会

「この街で最期まで自分らしく暮らすための医療・介護と街づくり」

【プログラム】

日 時

令和8年2月8日（日）

12:00~16:15

場 所

岩国市民文化会館

岩国市山手町一丁目15-3

時 間	内 容
12:00	◆ 開場 ◆ イベントコーナー（14:15まで）
14:20	◆ 開会 あいさつ 岩国市医師会 会長 小林 元壯 あいさつ 岩国市長 福田 良彦
14:30	◆ 講演 「なんとめでたいご臨終 ～人生会議してみませんか～」 講師 小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック 院長 小笠原 文雄 先生
16:15	◆ 閉会 あいさつ 岩国市地域包括ケア推進協議会 会長 原田 唯成

岩国市医師会・岩国市地域包括ケア推進協議会・岩国市

【岩国市地域包括ケア推進協議会】 岩国市民生委員児童委員協議会・岩国市福祉員連絡協議会・岩国市老人クラブ連合会・岩国市医師会・岩国歯科医師会・玖珂歯科医師会・岩国薬剤師会・国立病院機構岩国医療センター（地域医療連携室）・岩国市医療センター医師会病院(地域医療連携センターかけ橋)・山口県理学療法士会・山口県作業療法士会・山口県看護協会岩国支部・岩国市訪問看護連絡会・山口県栄養士会岩国地域専門部会・山口県デイサービスセンター協議会・岩国地区老人福祉施設連絡協議会・山口県老人保健施設協議会・岩国市小規模多機能型居宅介護事業者連絡協議会・岩国福祉用具ネットワーク・岩国市介護支援専門員連絡協議会・山口県社会福祉士会・山口県介護福祉士会・岩国市社会福祉法人地域公益活動推進協議会・岩国市社会福祉協議会・山口県岩国健康福祉センター・地域包括支援センター・岩国市

主
催

◆講演 「 なんとめでたいご臨終
～人生会議してみませんか～ 」

講師 小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック 院長 小笠原 文雄 先生

【プロフィール】

小笠原 文雄(おがさわら ぶんゆう)

1948年岐阜県生まれ。医師・医学博士。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。1973年名古屋大学医学部卒。1989年に小笠原内科を開院。以来、在宅看取り2000人におよび、独居の看取りを150人経験。

著書「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～なんとめでたいご臨終2～」(小学館)他、教科書の執筆。NHK「クローズアップ現代」、「ETV特集」、日本テレビ「世界一受けたい授業」、岐阜ちゃんラジオ「小笠原先生のおんきに元気に生きよまい」は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)などメディアにも多数出演。

2020年第16回ヘルシー・ソサエティ賞医師部門受賞。



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

《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)
- ・『大往生のコツ ほどよくわがままに生きる』(アスコム)
- ・『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)

《共著》

- ・『上野千鶴子が聞く。小笠原先生、ひとりで家で死ぬますか?』(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」、「ニュースウオッチ9」、「World News」、「ETV特集」(NHK)
- ・「おひとりさまでも、家で死ぬますか?」※99分番組 (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
- ・「小笠原先生のあ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)

岩国市医師会・岩国市地域包括ケア推進協議会
 岩国市主催 講演会
 令和8年2月8日(日) 14:20~16:15
 於：岩国市民文化会館



「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

苦しくて歩けず、車いす。
酸素吸入しながらの退院。

②2か月後

③3年後



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、多くの人が参加すること
- 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がよくあります。
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えが必要。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？」 →告知
 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

- ・近所の方が様子を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」 →緊急退院
 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

《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、大きく胸いっぱい空気をおおう
- 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)

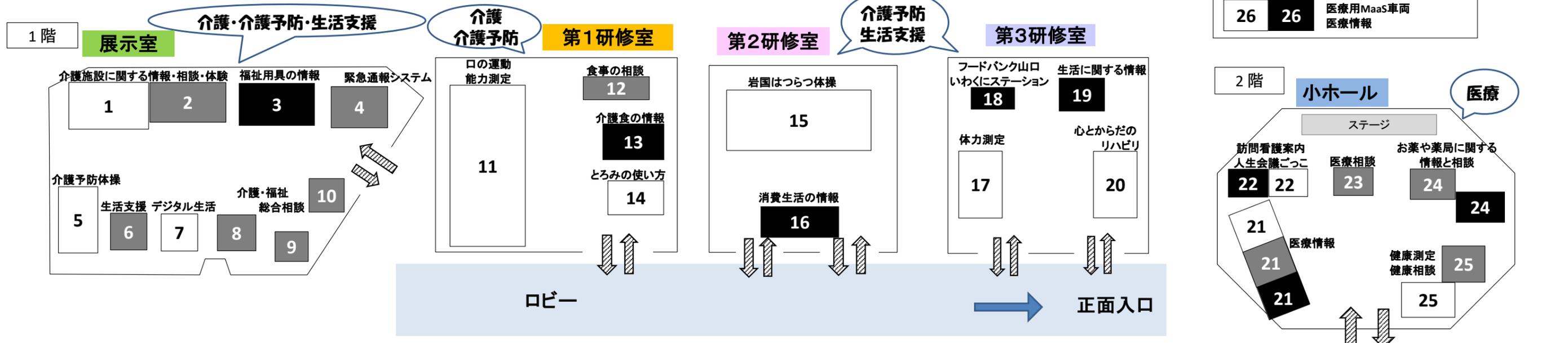


第120回「賢人論。」でも発表しました。

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

令和7年度 イベントコーナー 配置図

No. 体験コーナー No. 相談コーナー No. 展示コーナー
※番号は、上記のとおりコーナーで色分けしています



【1階 展示室】

No.	イベント名	内容	担当団体
1	高齢者疑似体験 フリースロー	・高齢者疑似体験セットを装着し、フリースローに挑戦！	岩国地区老人福祉施設連絡協議会 山口県老人保健施設協議会 山口県デイサービスセンター協議会
2	介護施設等に関する情報と相談	・介護に関する相談 ・「小規模多機能事業所」を知ろう	岩国地区老人福祉施設連絡協議会 岩国市小規模多機能型居宅介護事業者連絡協議会
3	福祉用具の情報	・在宅でより安楽に過ごせるための福祉用具の紹介	岩国福祉用具ネットワーク
4	もしもの時のつながる安心	・緊急通報システム	岩国市高齢者支援課 支援班
5	介護予防体操をやってみよう	・一人でもできる介護予防リハビリ体操をやってみよう ・体操の内容の紹介	山口県介護福祉士会
6	生活支援	・老人クラブの活動紹介 ・入会案内	岩国市老人クラブ連合会
7	デジタル生活	・デジタルを活用した生活支援の体験、相談	岩国市錦総合支所地域振興課
8	介護・福祉総合相談	・成年後見の相談	山口県社会福祉士会
9		・介護保険のパンフレット配布・説明	岩国市高齢者支援課 介護給付班・介護認定班
10		・介護保険のご相談！ケアマネジャーが受けます	岩国市介護支援専門員連絡協議会

【1階 第1研修室】

No.	イベント名	内容	担当団体
11	口の運動能力測定	・口の運動機能測定し、フレイルを予防しよう ・発音スピードの測定にチャレンジ	岩国歯科医師会 玖珂歯科医師会
12	食事の相談	・フレイル予防や介護の食事の相談	山口県栄養士会 岩国地域専門部会
13	介護食の情報	・介護食の紹介 ・食事の工夫の紹介	
14	とろみの使い方	・とろみ剤の紹介 ・とろみの作り方体験 ・炭酸飲料も作れます（試飲）	

【1階 第2研修室】

No.	イベント名	内容	担当団体
15	岩国はつらつ体操	・岩国はつらつ体操に挑戦！ ・地域の通いの場の紹介	地域包括支援センター
16	消費生活	・消費生活トラブルの展示	岩国市消費生活センター（岩国市くらし安心安全課）

【1階 第3研修室】

No.	イベント名	内容	担当団体
17	理学療法士による体力測定	・体力測定	山口県理学療法士会
18	フードバンク山口 いわくにステーション	・フードバンク食品寄付啓発	岩国市社会福祉法人 地域公益活動推進協議会
19	生活に関する情報	・生活に関する情報	岩国市社会福祉協議会
20	心とからだのリハビリ	・脳トレ、認知症予防の情報 ・生活で使用する自助具の体験・説明	山口県作業療法士会

【2階 小ホール】

No.	イベント名	内容	担当団体	
21	医療に関する情報	・急性期治療の展示 ・入院から退院までの流れ ・急性期病院の役割 ・知っていますかACP（人生会議）。カードを使って体験してみよう	岩国市医療センター医師会病院（地域連携室 かけ橋） 国立病院機構岩国医療センター（地域連携室）	
22		市内訪問看護ステーションのご案内	・市内訪問看護ステーションマップ	岩国市訪問看護連絡会
22		「人生会議ごっこ -もしもの時、どうしたい?~」	・もしもの時にどう過ごしたいか、「人生会議（ACP）」を寸劇で再現します	
23	医療相談	・在宅医療のなんでも相談窓口	岩国市医師会	
24	お薬や薬局に関する情報と相談	・お薬についての相談 ・健康サポート薬局の紹介 ・かかりつけ薬剤師について	岩国薬剤師会	
25	健康測定	・物忘れ相談タッチパネル ・血管年齢測定 ・骨密度測定 ・肌年齢測定	山口県看護協会岩国支部	
25	健康相談	・健康相談		

【屋外 前庭広場（駐輪場前）】

No.	イベント名	内容	担当団体
26	医療に関する情報	・救急医療の適正化 ・看護師確保に向けて	岩国市地域医療課
26		・医療用MaaS車両の展示	