土地は墓は備えのヒント

「終活フェア」専門家アドバイス

人生の終わりを見詰め備える「終活」をテーマにした「おきなわ終活フェア2014」（主催・沖縄タイムス社、共催・県メモリアル整備協会）が3月29、30日の両日、那覇市久茂地のタイムスビルで開かれた。2日目にあった4人によるパネルディスカッション、遺品整理業の立場から生前整理について解説した講演の内容を紹介する。

県内の事情を例示

パネルディスカッションでは、RBC-iラジオパーソナリティーの柳卓さんの進行で、琉球メモリアルパークの八城正明代表、終活カウンセラー協会の武藤頼胡代表理事、あさひ法務事務所の行政書士・西木文明さんがそれぞれの立場から、備えのヒントを語った。

西木さんは「法律でいう終活は、体調を崩し判断能力がなくなったときにどうやって自分の生活を守るか、いろんな契約をつくって体制を整えること」と説明。成年後見制度を挙げたほか、終末医療の中で尊厳ある死を望むときも、その意思表示の文章をつくっておくことが必要とした。

沖縄で相談を受けた感想として、「軍用地料が入ってくる土地は、財産分けするとき単純にはいかない。遺言をしっかりつくらなければいけない」と話した。

八城代表は、沖縄の墓地の特殊事情について説明。県外では、霊園は基本的に市町村か公益法人、宗教法人である寺の3団体しか営業許可されず、無縁墓になっていれば霊園側が遺骨を併設された合祀施設に移し、墓を撤去し更地にして再販する。「いわば長い目で見たリサイクルで墓を増やさないようにしている」と言い、管理の責任も霊園管理者にあるとした。

だが、沖縄は個人の土地に個人の、あるいは門中の墓があるため「墓じまいをしなければならなくなった個人が責任をもってやらなければいけない。これに大きなプレッシャーを感じている人がいる」と指摘した。

武藤代表理事は、7月に県内で終活カウンセラーの認定資格の初級検定を初開催すると説明。自分自身のために勉強している人も多いとして「終活の悩みは人それぞれ。（相談できる人が）近くにいればいるほど話しやすい。終活カウンセラー認定資格をみんなで取ってもらって、互いに助け合える社会をつくりたい」と話した。

それぞれの立場から終活について話し合ったパネルディスカッション＝沖縄タイムス社

片付けて不安解消

遺品整理業 屋宜さん講演

屋宜明彦さん

生前整理について解説した講演で、遺品整理業者「リリーフ」（兵庫県）のチーフディレクター屋宜明彦さんは、近年「生前整理」の要望が増えていると説明。高齢者の家庭内事故の73・3％は1人で家にいるときに起きているとして「安心して自宅で暮らすため、日ごろの整理整頓が必要」と指摘した。「部屋に人を招けるようになると生きる力が向上する」と今を元気に暮らすためにも整理整頓は大切とした。

屋宜さんは、物が増える要因として、周りの人が持っているからという所有欲や、福袋やセール品など、買うという行為に「お得感」を感じることが目的化してしまっていることなどを挙げた。そこに、もったいないという意識や、捨て方が分からないことが重なり、片付かない状態になっているとした。

整理するときは①一気にやらない②完璧は目指さない③家族のものは無断で片付けない④片づける前に収納家具を購入しない⑤「要」「不要」以外に「保留」を作って一定期間保管し、もう一度検討する―ことをアドバイスした。

ごみで足の踏み場のない状態の家で転び、頭を打ち入院した一人暮らしの高齢者のケースを挙げ、「最悪の場合亡くなってもおかしくなかった」と屋宜さん。この高齢者は家の前の花に毎日決まった時間に水やりをしていたため、姿が見えないことに気付いた向かいの家の人に発見されたという。「毎日顔を合わせる、自分のことを気に掛けてくれる人が近くにいることが孤独死を減らす一つ」と人との関わりを保つこともよりよい最期に大切だとした。

遺品整理業者の利用方法について「生前予約で業者をしっかり調べておくことが大事。終活をテーマとして部屋の片付けをスタートさせる人も多い」と述べ、「できることから始めてみて。10年使っていない食器や、箱を開けてもいないタオルなどはないか。整理することでいまある家財道具、物に対する不安が軽くなる」とまとめた。

くらし

県医師会編

命ぐすい 耳ぐすい〈930〉

てんかんを知ってください

城間直秀

発達神経クリニック

みなさんは「てんかん」と聞いて、どんなイメージを思い浮かべるでしょうか。

「泡を吹いて倒れる」「白目をむいて体をガクガクさせる」といった状態をイメージする人が多いのではないかと思います。間違いではありませんが、そのイメージはてんかんの一部の症状です。

種類や対応 さまざま

他にも「ボーっとして数秒意識が飛ぶ（わからなくなる）」「口をもぐもぐさせたり、舌をべろべろ出したりする」「一瞬両腕がビクンっとぴくつき、物を持っていたら落としてしまう」「テーブルの周りをくるくる回りだす」などがてんかんの発作で見られることがあります。

てんかんを持っている人の割合は人口の1％程度といわれています。100人に1人はてんかんを持つことになりますので、決してまれな病気ではありません。

てんかんになる原因はさまざまですが、全体の70％は脳に構造的な異常はなく、体質または遺伝素因が関与していると考えられています。残り30％は脳の奇形や腫瘍、外傷、脳炎後など、構造的な異常が原因となっています。

てんかんは慢性の脳の病気ですので、1度きりの発作でてんかんとは診断できません。同じ発作が2回以上反復してみられることが重要で、その症状と脳波などで診断を決定します。

特に重要なのが①発作の始まりかた②発作全体の様子③起こりやすい時間帯④引き金になった事柄（誘因）です。てんかんを目撃することは多くありませんし、実際てんかん発作を目撃しても、驚いてしまってどんな様子だったか覚えてない人も多いです。しかし発作の様子は、どんな治療が適切かを決定するのにとても重要です。

ひと昔前までは、てんかんというだけで予防接種ができませんでしたし、車の運転もできませんでした。現在は体調をみながらですが、すべての予防接種を受けることができます。車の運転も、条件を満たせば薬を飲みながらでも許可されます。

ただ、てんかん発作を恐れるあまり、過剰に生活が制限され、職業が選択できなくなっている人もいます。てんかんの理解がまだまだ必要なところです。

てんかんにも種類があり、対応もさまざまですので、ぜひご理解いただきたいと思います。

くらし面に関するご意見や情報をお寄せください。
●電話098（860）3553●ファクス098（860）3484
●メールkurash@okinawatimes.co.jp

県歯科医師会コラム

歯の長寿学〈158〉

若者の吸収力すごい

米須　敦子

入学シーズンがやってきました。重なるように多くの資格試験の結果発表もやってきました。社会へ飛び立つ本人はもちろん、家族や指導してきた先生も、心中穏やかでない日々を送っていたことでしょう。歯科医師、歯科衛生士にとっても、緊張する国家試験が終わり合格発表を待つ時です。

歯科衛生士は、国によって「dental hygienist」または「dental nurse」と呼ばれます。口腔内衛生環境を清潔に保つための手助けをする仕事から、口腔看護師と呼ぶ国もあるように、口の中だけでなく口の大切な機能「食べる」「かむ」「飲み込む」一連の摂食・咀嚼・嚥下の維持管理を手助けする仕事です。

活躍の場は、診療室ばかりでなく、在宅・施設などの訪問歯科や、病院の入院患者さんの口腔管理など多岐にわたります。社会からのニーズも高く重要度の高い職業です。

今回、国家試験に向け頑張っている、羽ばたく寸前の歯科衛生士たちと話をする機会がありました。

歯科衛生士のたまごの職場体験

ゆとり世代の彼らの今後の動向がニュースなどを通して社会的に取り上げられることが多いなか、興味を持って話しました。診療室で話をする限り、3年間の勉学に自信を持ち、落ち着いて国家試験を迎える体制ができていること、また誇りを持って将来に向かう真っすぐな気持ちに感心しました。

4月から衛生士学校へ入学する学生も、学校が終わってから「少しでも現場の雰囲気を体験したい」という申し出により職場体験にやってきました。未来の歯科衛生士との思わぬ出会いはとても新鮮でした。

やる気のある若者の吸収力は想像以上です。頂上を目指して突き進む彼らの成長を見ながら一緒に仕事をすることは楽しく、うれしいものです。

4月にはこうした初々しい若者たちが、かかりつけ歯科医院などでみなさんをお迎えしていると思います。どうぞ未来のプロフェッショナルたちに温かいまなざしをお願いします。

（米須歯科医院）

KAIHO
医療法人 球陽会 海邦病院
http://www.kaiho.or.jp ☎898-2111
グランドホーム ポート・ヒロック
0120-87-1609
Port Hillock