



人間は生まれた時に、いずれ人生が終わる事が運命づけられています。日本人の平均寿命は、男性が八一・〇九歳、女性が八七・二六歳です。これはあくまでも平均であって、人によって違いがあります。皆さんは自分の人生の終末を考えていますか。若い頃はその必要はほとんどないと思いますが、高齢になってくると考えても良いと思います。

高齢になってくると認知症や重篤な病気などで、判断力がなくなったり、自分の意志が伝えられなくなったりします。介護、人生最後を迎える場所、延命治療の有無、葬儀、相続などについて希望をまとめ、準備を整える必要があります。これが終活です。

これを記録に残せるのがエンディングノートです。遺言状と違って法的拘束力はありません。自分の意志を家族や代理人と相談しても良いと思います。特に、終末期医療で延命治療を行うかどうかは難しい問題が沢山あります。かかりつけ医のある方は家族や代理人などといっしょによく相談することが大事です。ノートにはすべて記入する必要はなく、あとで加筆する事や考えが変わった時修正することも可能です。

エンディングノートは書店でも販売していますし、自治体やNPOが無料配布しているところもあります。根本的にはどれも大きな違いはありません。千葉県医師会でも「私のリビングウィル」を作成し、本会ホームページに掲載しています。是非参考にしてください。

目次

特集

吸う人にも吸わない人にも知ってほしい
「新型タバコ」の危険な真実 1

スポーツコーナー

ラジオ体操でロコモ予防を! 5

見聞飛行一見て聞いてなっとく!一

乾癬患者の人生を支える
治療の進化と周囲の理解 6

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

パラバドミントン
杉野明子さん 8

からだのソラシド♪ マナボつと

目指せ!
今年の冬はかせ知らず♪ 10

こども相談室

乳幼児への薬の飲ませ方
(子どもが薬を吐いた時の対処法など) 13

千葉県インフォメーション

- ・訪問看護サービスで安全・安心な在宅での生活
- ・看護師等の届出制度について
- ・インフルエンザを予防しましょう
- ・「ちば My Style Diary」リニューアルのお知らせ 14

元気からだ Q&A

「盲腸」ってなに? 16

こころの健康 教えてドク太くん!

統合失調症について
その2 治療①「薬物療法」 17

旬食野菜クッキング

ねぎとキムチのピリ辛豆腐スープ 18

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 21