

最新事情を徹底検証



「死ぬというよりは、生きていけるよりいやなことですが、それでも、喜んで死ぬことができれば、くだらなく生きていくよりは幸福なことです」——作家の谷崎潤一郎はそう語ったが、晩年は狭心症に悩まされ、カテーテルの出し入れに苦しんだ。文壇の天才も安らかな最期は迎えられなかった。しかし現代は、知識と工夫次第で「喜んで死ぬ」ことができるというほど、安らかな死を選べる時代になった。

痛くない 苦しくない

いい死に方の研究

老衰かがんか血管系か自宅か病院か なにで死ぬか、どこで死ぬか、それが問題だ



《死ぬときぐらい好きにさせてよ》という言葉を残して女優の樹木希林さん（享年75）が旅立って1年が経ったが、彼女の存在は今も多くの人々

の心を捉え続けている。その理由は強烈な個性や型破りな生き方はもちろん、「死に方」にある。樹木さんがこの世を去った

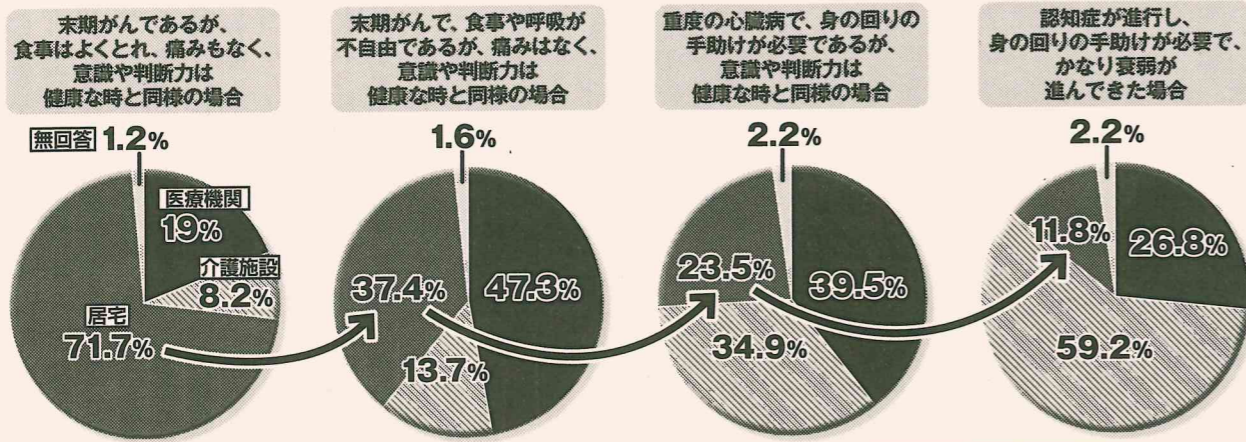
のは、18年9月15日。死因は、本人が言うところの「全身がん」だった。はじめに乳がんが見つかり、05年に手術をするも根治することはなく、

次々と転移してゆく。その数は腸、副腎、脊髄など、13年には13か所にもおよんでいた。しかし樹木さんはがんを受け入れ、女優を引退すること

なく精力的に活動を続けた。そればかりか、《人生がすべて必然のように私のがんも必然だと思っています》《がんばってのは準備ができるから

意識や判断力さえあれば、多くの人が「自宅で死にたい」と考えている

厚生労働省「終末期医療に関する調査」より



「人生の終末期において適切な場所」に対する回答

10の20年でがんは痛まなくなった

では、死因1位のがんはどうだろうか。長く不治の病といわれ、取り除くことのできない痛みが耐えられず、死によってようやく解放されるといふ重苦しいイメージがつきまとうが、現在の医療のもとでは、ずいぶん変化しているようだ。前出の岡本さんが話す。

「どの部位のがんの、どのステージの、どのにいませんが、がんは進行して神経に浸潤したり、骨に転移したりすることで格段に痛みが強くなる。逆に、がんが進行しても、あまり痛みを感じない場合もあります」

つまり、ここのがんであっても、強い痛みを伴う可能性はあるというわけだ。だが、この20年ほどの間に、

金銭目当ての在宅医が増えたわけ

どこで死を迎えるかによっても苦しみの大きさは左右される。

「量の上で死にたい」という言葉があるように、住み慣れた家で天寿を全うしたいと考える人は多い。実際、厚労省の調査によれば、7割以上が「痛みがなく、意識もはっきりしている状況下では自宅で死にたい」と回答している（上掲グラフ）。

それに同調するように、国を挙げて推奨されている「在宅死」だが、本当に幸せなのだろうか。

看取りに関する著書を多く持つ、早期緩和ケア大津秀一クリニック院長の大津秀一さんはこんな話を語る。

「在宅のいちばんのメリットは自分のリズムで生活できること。もちろん、すぐそばに家族がいるという安心感もあります。亡くなる数日前からは、『せん妄』という意識の障害を起こして落ち着きがなくなったり、幻覚を見たりするなどの症状が表れることが多いのですが、在宅のかたは入院のかたと比べ、それが軽くなる傾向がある印象です。結果として亡くなる前の苦しみが軽くなるように見える側面があるのです」

前出の長尾さんもこう話す。「自然死、平穏死を迎えられるのは圧倒的に在宅です。反対に、大病院などでは99%無理だといえる。なぜならば、医療が人の最期を苦しめている現状があるからです。よか

ありがたい。それは悲壮でもなんでもないです」（過去の発言より、以下同）とがんを肯定する発言すらしている。しよつちゅう離婚危機に陥っていた夫の内田裕也さんとも自身のがんをきっかけに関係が修復し、「離婚しなくてよかった」と言い合うようになったとも明かしている。

《手術のあとにのまなきやいけなホルモン剤のもんでないの。あれをのむとなんだか具合が悪くて。薬やサプリメントも、そういったものは一切のんでないんですよ》と抗がん剤やホルモン剤なども使わず、最期は《病院よりは家の方がいいかな。孫の音が聞こえるところで死にたいですね。本木さんはそもそも、おくりびと、だから》という本人の強い希望により、自宅で亡くなった。

家族は樹木さんのために24時間介護できる体制を整え、意識が薄れゆく樹木さんの手をさすり、頭をなでたりしたという。

つまり、強い意志があり、事前にしっかり準備をしていれば、「いい死に方」ができる可能性があるということだ。その具体的な方法に迫る前に、現代日本においてどのように亡くなる人が多いのかを考えてい

最新の統計によれば、「老衰」で死ぬ人が増えているという。厚生労働省の発表（19年7月）によると、もつとも多い死理由はがん（37万3547人）であり、心筋梗塞などの心血管疾患（20万8210人）が次点。今年初めて第3位に浮上したのが老衰（10万9606人）だ。昨年まで3位だった脳血管疾患による死亡数を上回ったのランクインとなった。

そもそも老衰とは、どんな状態を指すのだろうか。加齢によって体が機能しなくなり、ゆつくり死を迎えるようなイメージを持つ人が多いはずだが、医療のプロたちはどう考えているのか。

在宅医療のエキスパートで多くの看取りを行ってきた長尾クリニク院長で医師の長尾和宏さんはこう言う。

「老衰の医学的な定義は、実ははっきりとは決まっていま

「老衰」という二文字。一般のわたが持っているイメージとそう変わらぬ、みなさん寝ている間に亡くなったたり、眠るようになり過ぎます。もがき苦しんだりするような人はほとんどいません」（長尾さん）

つまり、老衰は理想の死に方、ピンピンコロリに近いといえるだろう。

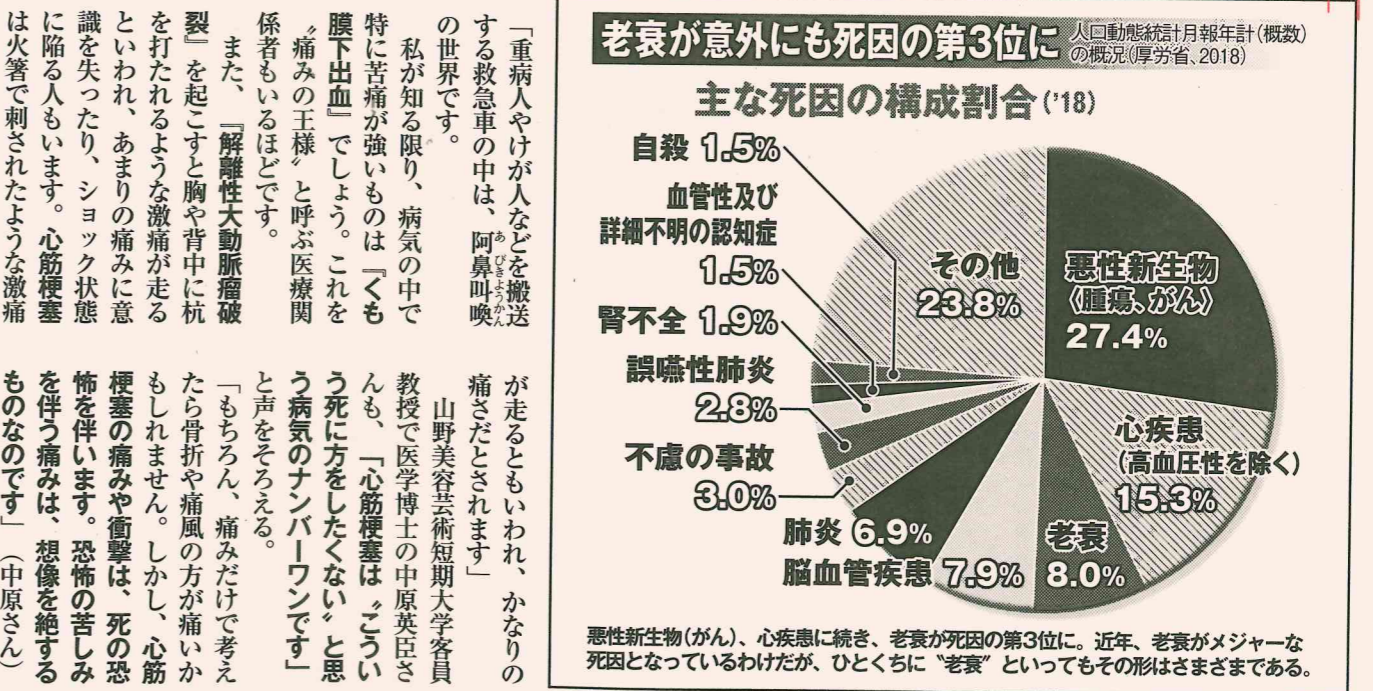
一方で、「老衰がすべて安らかな死だというわけではない」という意見もある。

昭和大学病院緩和医療科の診療科長を務める医師の岡本健一郎さんの話。

「基本的には脳をはじめとする全身の機能が低下し、苦痛を感じないで眠るようになり、亡くなる人が多いです。しかし、まったく苦痛がないかという点、そういうわけでもない。たとえ大きな病気にかかっていたとしても、体力が落ちた高齢者は便が出ないだけでも苦しむ思いをします。つまり、ケースバイケースなのです」

どんな最期になるかは人それぞれだが、病気で壮絶な最期を迎えるよりは、苦痛も軽減されるようだ。

では逆に、どんな死に方が苦しいのだろう。救急救命士としてさまざまな現場を目撃してきた日本救急救命士協会会長の鈴木哲司さんはこんな証言をする。



ためには、家族の手助けが重要な位置を占めます。いざ在宅医療を始めてみても、想像していた状況と異なり、自宅で過ごすことにストレスを感じるようになった、というのはいくつも聞かれます。一方で、ひとり暮らしだからといって在宅が絶対に無理というのではなく、自宅で過ごしたいと強く希望するならば、在宅を選ぶことも可能。これはケースバイケースになります。

「様子がおかしい、と動揺した家族が救急車を呼んでしまうことがある。すると、搬送先の病院で『延命の希望あり』としてさまざまな医療処置が施され、何本ものチューブにつながった最期を迎えるケースもあります。また、最近では在宅医療を実践する医師が増えています。病院の医療を自宅に持ち込むだけの先生もいる。患者さんからすれば、平穏死に理解ある医師を選べるかどうかポイント。方針をよくチェックしておくべきでしょう」(長尾さん)

「大橋さんはその日から、わずか約3か月後に帰らぬ人となったという。がん治療では心理面のケアも大きなパーセンテージを占めるはずだ。それなのに、と考えてしまう。前出の大津さんが、このやりとりを評して言う。『双方の意見を聞いていないのではっきりとしたことは言えませんが、それぞれの気持ちのずれの違いを感じるやりとりだと思いました。』

「医療費削減のため、現在は国が在宅医療を推奨しており、携わる医師がしっかりと診察報酬を得られる制度になっています。つまり、今の医療機関が厳しい経営状況の中、在宅を行えば相対的には利益が出しやすいわけですね。看取りのケアが得意でなく、患者さんとの接し方が充分とはいえない医師なども参入しているのが現実なのです」(大津さん)

在宅死、施設死ともに、いい医師を選べるかが大きなポイント。選ぶ際には恐れずに質問を投げかけ、最期へ向け納得のいく準備をしたい。



訪問診療をする長尾さん。「医療は元気な人が延命するためのもの。終末期医療から離れて、自然死に詳しい在宅医を見つけることが、平穏死への近道です」。

「たとえば、16年にがんで亡くなったタレントの大橋巨泉さん。彼も在宅医療を選択したが、初めて訪れた在宅医から、こんな質問をされ、ショックを受けたと生前連載していた雑誌のコラムで明かしている。『在宅介護の院長は、いきなりボクに「大橋さん、どこで死にたいですか?」と聞いてきた。ボクは、すでに死ぬ覚悟はできていたのだが、「えっ?俺もう死ぬの?」とぼう然とした。』

「一方、病院で死ぬ選択をした方がいい場合もある。『痛みなどのつらい症状が特に強い人は病院の方がきめ細かい症状緩和を受けられるメリットがあります。また、在宅では医療・介護体制に不安がある。』

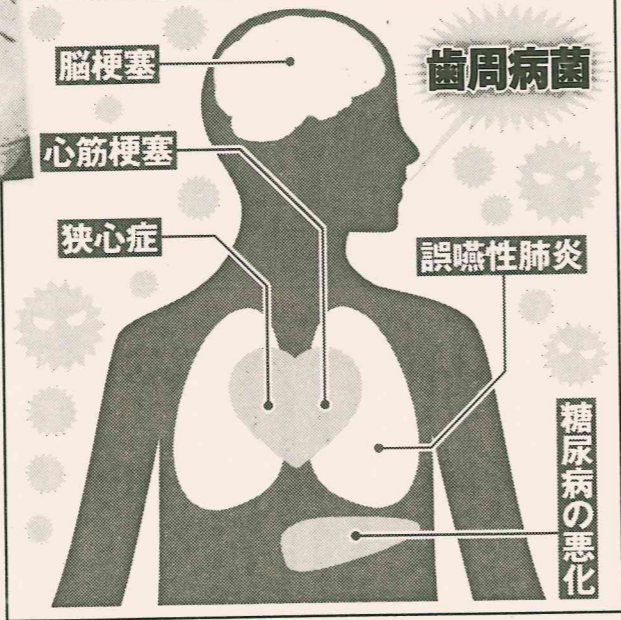
「がんの場合は、痛み止めを『持続注射』してくれる、痛みが強くなくなった際に患者さんがボタンを押せば薬を注入できる鎮痛法を行ってくれるかどうかなど、どんな処置をしてくれるかは具体的に確認した方がいい。また、い

「例えば、床ずれ防止のために数時間ごとに体の向きを変える体位変換といったケアに関しても、病院の方が人手もスキルもある。また、家族仲によっては、世話されることそのものがス

家族の世話がストレスになる

「例え、床ずれ防止のために数時間ごとに体の向きを変える体位変換といったケアに関しても、病院の方が人手もスキルもある。また、家族仲によっては、世話されることそのものがス

歯周病と関連する病気は多い



歯周病が大病につながることもある。歯を侮つてはならない。日々丁寧にケアをしている人は、生活水準も、安らかな死を迎える確率も高い。

「穏やかに最期を迎えるためには、痛みなどを和らげる緩和ケアをきちんと施してくれる医療機関を選ぶ必要があります。そういったところを見つけるためには、事前によく相談して具体的に質問をすることです。『痛みが出た場合はどうしますか』『医療用麻薬の使用についてはどう行っていますか』『亡くなる前の数日間、耐えがたい苦痛を感じた患者を眠らせる』『鎮静剤についてはどうですか』などと尋ねてみましょう。その答えが曖昧だったり、回答に不安を感じるようなら、可能ならばほかにもあたって比較して決めることも考えたほうがいい」

「もちろん在宅と同じように病院も『選び方次第』ということに変わりはない。大津さんは、こんな質問をしておくことをすすめる。」

「穏やかに最期を迎えるためには、痛みなどを和らげる緩和ケアをきちんと施してくれる医療機関を選ぶ必要があります。そういったところを見つけるためには、事前によく相談して具体的に質問をすることです。『痛みが出た場合はどうしますか』『医療用麻薬の使用についてはどう行っていますか』『亡くなる前の数日間、耐えがたい苦痛を感じた患者を眠らせる』『鎮静剤についてはどうですか』などと尋ねてみましょう。その答えが曖昧だったり、回答に不安を感じるようなら、可能ならばほかにもあたって比較して決めることも考えたほうがいい」

歯を大切にしている人は最期が安らかな傾向

また、日本人の「美德」が安らかな死を遠ざけることもある。『日本人は痛みをがまんする傾向があります。痛みをがまんすることで自律神経に変化を与えたり、不眠や食欲不振になったり、気持ちが張り詰

「直接関係ないように思うかもしれませんが、歯や髪、爪を大切にしている人は苦しまずに亡くなる傾向があるように思えます。特に歯のケアを怠ると心筋梗塞や誤嚥性肺炎、認知症などのリスクが高まりますし、何より、生きさまが歯に表れる。」

「自分で歯を磨き、病気に負けないように管理ができて、歯の毛や爪も同様に、自己管理の状態を如実に示すものであり、自分を大切にしているパロメーターでもあると鈴木さんが言い添える。『自分自身を愛し、大切にし

「人生とは連続した時間の積み重ねであり、その結末として誰にでも必ず訪れるのが死だ。であれば、さかのぼって普段の心がけ次第で安らかな最期に近づくことも可能になるはずだ。」

「前出の鈴木さんはこんなことを挙げる。『直接関係ないように思うかもしれませんが、歯や髪、爪を大切にしている人は苦しまずに亡くなる傾向があるように思えます。特に歯のケアを怠ると心筋梗塞や誤嚥性肺炎、認知症などのリスクが高まりますし、何より、生きさまが歯に表れる。』

「人生とは連続した時間の積み重ねであり、その結末として誰にでも必ず訪れるのが死だ。であれば、さかのぼって普段の心がけ次第で安らかな最期に近づくことも可能になるはずだ。」

「自分で歯を磨き、病気に負けないように管理ができて、歯の毛や爪も同様に、自己管理の状態を如実に示すものであり、自分を大切にしているパロメーターでもあると鈴木さんが言い添える。『自分自身を愛し、大切にし

「自分で歯を磨き、病気に負けないように管理ができて、歯の毛や爪も同様に、自己管理の状態を如実に示すものであり、自分を大切にしているパロメーターでもあると鈴木さんが言い添える。『自分自身を愛し、大切にし

「自分で歯を磨き、病気に負けないように管理ができて、歯の毛や爪も同様に、自己管理の状態を如実に示すものであり、自分を大切にしているパロメーターでもあると鈴木さんが言い添える。『自分自身を愛し、大切にし

小泉 進次郎 **上! 安倍 DAIGO** **首相** **と 政界 激突!** **が放つ最強の刺客**

史上最大の祝祭

木村と中居の **SMAP 再結成** **日本の** **ベトナム** **が動いた!**
顔合わせて急転

嵐
天皇皇后
皇居前広場
20万人ライブ
全内幕

東京五輪メダル候補 卓球王子の禁じられた恋の話



10月10日号
窪田正孝 水川あさ **ナシ婚** の理由
独占入手! 会場完全MAP & 周辺極秘観覧スポット
11.9 無料招待
ジャニーさんの遺言

女性
松潤&亀梨 被災地炊き出し
800万人が悩む「ひざ痛」が治る特別ストレッチ
死を招く大腿骨骨折を避ける

「家計ノート」の細野真宏氏が指南
消費増税10%時代の
最強 家計防衛術7
超片付け **服の賞味&消費期限**
下着は1年、デニムは3年...
知しなきゃ!

最新情報 痛くない いい死に方の研究 なにで死ぬかどこで死ぬかそれが問題です

東大法学部卒の占い師 **ハロウィン** 当たる購入術
ムロ王子 **宝くじ** 主婦にも人気だけど... 大文豪!?
「ストロング系耐ハイ」
超共感法がスゴい
どんなクレマーも黙らせる
今日から俺は!! 悪の華で人気 **伊藤健太郎** スペシャルグラビア
東京Disneyリゾート ユニバーサルスタジオ **ハロウィン**
本誌人気企画
最強食品ランキングNo.1 **毎日納豆アレンジ**
トマト、オリーブオイル、チーズ、さば、アイスまで
年収 自宅 学歴 出身地 読書 **数字**でわかる「私の本当の序列」
あなたは **上級国民**か **下級国民**か **ゆるマッサージ**

時短洗濯達人 テク **37**
洗う手すらたむがかわる
肺を鍛えて正しい呼吸法に **横隔膜**