

傘寿を前に
皇后
美智子さま
79
限界の時、雅子さま
50
完全休養へ是非



嵐
裸足の季節に乾杯

10月23・30日合併号 特別定価 430円

ソウルライブ完全中継

女性セブン

スクープ特盛合併号

ジャニーズWEST がっつり
Snow Man 俺たちの
夜顔見せませす!

衝撃事件追跡!

北海道発 佐世保生
同級殺害事件

祖母と母を惨殺した
現代版おしんと呼ば娘

加害者父自殺、
結婚継母が手に
巨額遺産と娘

英郎 64 一代 57
船越松居の避難所が消えた
セカオワ出てけ

毒女優列伝
感動の紅葉スホット、甘味ほ

山下智久 25 初恋の話
16ページ保存版
京都の絶品

米倉涼子 38 諦めの境地
10万部超「家計ノート」細野真宏氏が解説
貯まる女 31日習慣

深キョンが女優風吹かせ
寺島仏の顔も二度のギラッ

江角犬猿のビッグダディ宅全焼
でまた炎上!なんと
ブログキャラは100万

ピン子の喧嘩状、
宇津井健さんの
未亡人よ
まず墓を教える

HERO 最終回
の問題シーン
古館家の墓で
マツココン

大解剖 斎藤工 33

新連載コミック

「突撃ミッドウェン」

官能絵巻「花宵道中」

有名人175人を分析
血液型は根拠レスか?



本誌特選ベストまんが50

遺品をどう始末する
家墓通帳・洋服
子供に迷惑かけないために

女性SP残酷物語

新幹線
モノ知り雑学25

見た目気にせず
自分のお弁当

近所
騒然
三宅
が...

精神鑑定中の



保存版
特集

親、夫、自分…
わからないから一層怖いまま。
遠ざけているから一層急にやってきます。

知ることから始める

死までの準備BOOK

人は死ぬときどうなるのか？家で死ぬってどういうことか——今回取材した親しい人を看取った人たちは、最後まで一緒にご飯を食べたり、笑いあったこともあったと教えてくれた。死は特別なものではなく、とても穏やかに迎えられることも少なくない



第1章 看取りの実例から死を知る

① すい臓がん・病院で

よい在宅医療と出合い、
悔いのない終末期に

「家で過ごした最期の1か月半、孫と一緒にご飯を食べたり、古い友人とおしゃべりしたり、母は楽しそうにも見えました」

小野寺さんのお母さんは75才のときすい臓がんが発覚。がん専門の大病院で手術をし、通院治療を続けたが、術後1年で容態が急変。

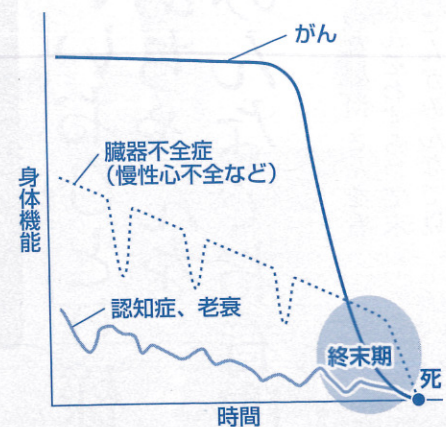
「あと3日と宣告され、もう治療はできないから緩和病棟に移るか、別の病院に転院するか選択を迫られました。これがいわゆる追い出しかと。余命宣告を受けた患者しかいない緩和病棟には行きたくないと母は言うし、それなら自宅に連れて帰ろうと、決意しました。死ぬときはど



小野寺千晶さん(42)

昨年6月19日、実母を看取り、そして今年6月20日、長女・真莉亜ちゃんが命のバトンタッチをするように誕生した。

死は大きく3つのパターンが



死因の95%はがん、心不全などの臓器不全、認知症や老衰。身体機能が徐々に低下し、終末期を経て死を迎えるが、がんは急激に死が訪れることも。出典/長尾和宏著「病院でも家でも満足して大往生する101のコツ」(朝日新聞出版)より。

これからの死を知る

終末期を穏やかに迎える「平穏死」とは

2025年には団塊の世代が75才以上に、2038年には推計約170万人の人が亡くなる。多死社会のピークが来るといわれる。

「病院で死ぬ人が在宅死を上回ったのが1976年。40年前までは家で死ぬ人のほうが多かった。終末期を病院のベッドで過ごし、過剰な延命治療をすることが果たして本当に幸せなのか考えてほしいのです」

医師の長尾和宏さんは、穏やかな最期を迎える「平穏死」という考え方を提唱する。「人が死に向かうときには、体の機能が徐々に落ちて終末期を経てから、やがて死を迎えます。終末期に食べ物を受け付けなくなるのは自然なこと。しかし、

点滴で無理に栄養を入れ過ぎてむくみ、もがき苦しみがらむくなるというケースも。医療の目的は命を延ばすこと。終末期以降も過剰な延命治療を続ける医療機関も少なくありません。最期をどこで、どのように迎えるか、選択権は患者本人にある

ります。しかし認知症や意識不明で病院搬送された後など、意思表示が困難なことも多いのです。延命治療をどこまで希望するか、終末期医療の選び方によって、穏やかな最期を迎えられるということを知ってほしいと考えています」

長尾クリニック院長
長尾和宏さん

東京医科大学卒業。兵庫県尼崎市で開業後、複数医師による年中無休の外来診療と在宅医療に従事。日本尊厳死協会副理事長。「がんの花道 患者の「平穏死」を支える家族の力」(小学館)など、平穏な終末期に関する著書が多数。

死ぬってどういうこと? を理解する

「呼吸と心臓が止まり、瞳孔を確認して死亡となります。死は点ではなく、徐々に身体機能が停止すること。多くの場合、最後の呼吸といわれる下顎呼吸があり、死を迎えます」

「怖くない? 痛くない?」

「亡くなる前、急に暑がったもたえたり、呼吸が乱れたりすることが。この壁を乗り越えればあとは穏やか。緩和ケアなどで痛みを感じないことが多いですよ」

「その時は予測できるのか?」

「徐々に食欲が落ち、水も受け付けなくなり、うとうとする傾眠状態に。呼びかけると返事をする段階に入ると、あと数日といふことが多いですよ」

第1章 看取りの実例から 死を知る



病状や病院の指示などを毎日綴った看護日記。右は遺影。「母は「楽しい人生だったわ」と言ってくれました」。



「それまではパンパンに足がむくんで歩けなかったけど、N先生が熱心になりハビリや精神的なケアをしてくれて1人でトイレに行けるまでになって家に帰って来ました」

子供部屋に介護ベッドを入れ、介護ヘルパーや訪問看護師が週2回、在宅医が週1回は自宅に訪れるという在宅医療を開始した。

信頼できる地元の医師と出会って 在宅で看護することを決めた

「それまではパンパンに足がむくんで歩けなかったけど、N先生が熱心になりハビリや精神的なケアをしてくれて1人でトイレに行けるまでになって家に帰って来ました」

子供部屋に介護ベッドを入れ、介護ヘルパーや訪問看護師が週2回、在宅医が週1回は自宅に訪れるという在宅医療を開始した。

と、一蹴されたという。しかし、医療連携で紹介されたN医師との出会いが彼女の決意を支える。「『ぼくのところに連れてきなさい。必ず帰宅させるから』って。この人なら信頼できると、救われました」

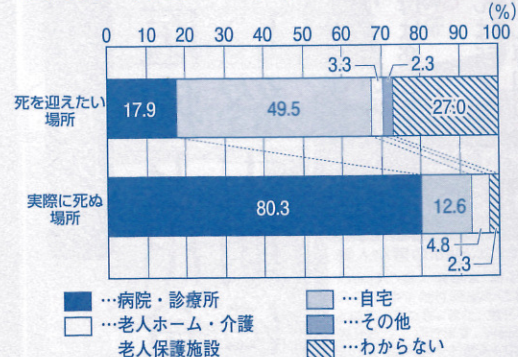
「母の古い友人がよく遊びにきておしゃべりしたり、77才の誕生日で孫たちとお寿司を食べてお祝いしたこともありました。自宅に戻って1か月半、少し疲れてしまった私に、N先生は『よく頑張ったね、ぼくが預かるから少し休みなさい』と声をかけてくれて、再入院しました。母はもう一度、死ぬときはどうなるのかとN先生に聞きました。『ぼくはすい臓がんの患者を何人も看取っているけど、みんな苦しむこと

死までの準備①

医療連携 病院の専門スタッフに相談すると、別の医療機関を紹介してくれる。急いで転院をせず、まずは紹介された病院に行き、担当医と面談してから決めるとよい。

在宅医療 治療や緩和ケアなどの医療を自宅で行うこと。かかりつけ医がいる場合は往診に対応するか確認しておくことよい。看護師や介護を担うヘルパーなどがチームを組んで行う場合が多い。

自宅が希望でも実際は病院が8割



「最期を迎える場所～希望と現実」(平成26年版 厚生労働白書より)



長男の剣士郎くん(7才)と77才のお誕生日をお祝い。「私の看護を傍で見ていた息子はきっと優しい子に育ってくれると信じています」。

気のいいおひとり様のおばあちゃんを 近所みんなでお看取り

「84才で身寄りのないMさんを看取りました。乳がんをわずらって末期でね、ご近所さんがみんなで見守っていたんだけど」

山本幸子さんが暮らすのは、お祭りや町内会が盛んな下町。

「Mさんはとても気さくな人柄でした。ずっとひとり暮らしで家族や親戚も多くが亡くなったと言っていました。町全体が昔の長屋のような雰囲気、Mさんのことをご近所みんなで気にかけているようにしていましたよ」

ヘルパーや訪問看護師
ご近所さんでチームを

2年前から容態が悪化し、民生委員を通じてヘルパーや訪問看護師さんが来るように。

「万一に備え、隣室の人と訪問医が鍵を預かり、毎日必ず誰かが訪問するようにしていましたね。最後のほうはだんだん体力が落ちてきていました。なんか食べるって声をかけるんだけど、今日は調子悪いからいいよって。そういうときは寝ていたいんだよねと、そっとしておく。『水は少し飲む?』『うん、そうだね』

山本幸子さん
(仮名・56才)
主婦。下町に暮らし、子供会や祭りなどの地域の活動や、地元の高齢者の見守りボランティアなどにも積極的。

という感じで…

『私は食べられなくなったら自然に終わりでいい』としきりに言っていました。

最期のほうは治療も難しいということで、ときどき体をさすってあげたり、話を聞いたりすることしかできなかつたけれど、ヘルパーさんか



ら連絡をもらって子供と一緒にかけたときには、眠るように旅立された後でした」

今後は、おひとり様で亡くなる事例が増える。マンションなど隣近所の人と没交渉でなく、身近に相談できる人を作っておくのがいいかもしれない。

おひとり様が在宅で

最期を迎えるためのすべき 3つのこと

2035年には高齢者世帯の約4割がおひとり様になる。近くに住む相談できる人がいるかどうかと、かかりつけ医が鍵だ。

- 何でも相談できる
かかりつけ医を見つける
健康の相談はもちろん、終末期の医療について話せる医師を見つけておく。
- 自治体やご近所さんと
しっかり交流を持つ
介護や生活相談の窓口は自治体の民生委員など。鍵を預けられる近所との信頼関係も大事。
- 死亡後の後始末は
成年後見人を
葬儀や埋葬をはじめ、財産管理などが心配なら事前に成年後見人を決めておくで安心。

3 脳梗塞・自宅で

在宅介護32年。炊き立てのご飯と刺身を食べて、 お父さんは旅立ちました

今井田さんは、49才のとき脳梗塞で倒れた夫を32年間介護し、最期を自宅で看取った。

「お父さんは脳梗塞で2度倒れて、言葉を話せなくなりました。でもね、なんでも話しかけていました。買い物行ってくるからね、今日はおいしそうなめばるがあったよっ

て。炊き立てのご飯とお刺身が好きだった食べることが大好きな人だったから、食べられなくなったら点滴はしない。それで終わりでいいと思っていました」

夫との思い出を話す今井田さんは終始、朗らか。長い介護生活は、趣味の俳句やゴルフなど楽しみを見つ

死んでしまったお父さんに
ありがとうと声をかけていた



「食事のときはよいしょって食卓に座らせて家族で食卓を囲みました」。好物は硬めに炊いたご飯とまぐろのお刺身だったという。

け、介護ヘルパーや訪問看護師など、周囲に頼ることで続けられたという。「息子も家にいた祝日、いつものように炊き立てのご飯と好物のまぐろの刺身をゆっくり食べました。」

息子がいつもと様子が違うと見に行くと、すっくと眠るように。私は亡くなったお父さんに『ありがとうね、ありがとうね』って何度も言っていたらしいのです。在宅医の先生に連絡して死亡確認してもらい、元気な頃に気に入っていた背広を着せてもらいました」



今井田敬子さん(80)

結婚以来、家業の革製品製造卸業を手伝い、夫が倒れてからは家業と家事、2人の息子の子育てに奔走。ゴルフ、正岡子規研究など趣味も多彩。

死までの準備②

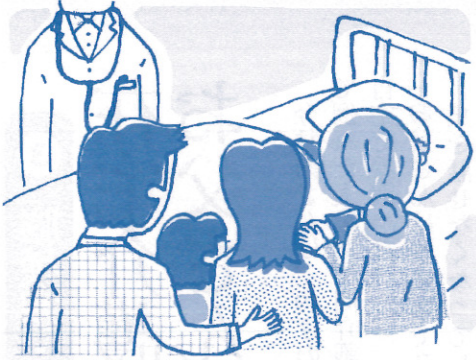
在宅死の死亡確認 自宅で死んだら警察を呼ばなければいけないと誤解されがちだが、医師法20条によると、医師が死に際立ち会う必要はなく、死亡後でも担当医師が診察すれば死亡診断書が出せる。

救命救急で2日間の延命 最後まで頑張ってくれた父



救命救急に搬送されても回復が見込めない場合、延命について本人や家族の意思を問われることも。

東直子さん
(仮名・49)
会社員。夫と中学生の娘の3人暮らし。自身がひとりっ子のため、近隣に暮らす高齢の母の介護も気になり始めたところ。



父親が自宅で心筋梗塞を発症し、救急搬送されたことを知ったのは、動転した母親からの電話で。「私が病院に駆けつけたときには、痛み止めの麻酔で眠っていました。父は何かもう遠くへ行ってしまう感じがしました。医師からは、回復の見込みは少なく、機械で呼吸を維持しているが、1〜2日が限界だろうと、延命措置について聞かれました。急ぎたてられるように家に戻り、会社に連絡。祈るような気持ちで抱えた仕事を片付けました。病院に戻ると、父の体は点滴でパンパンになっていました。機械で延命していたけれど、その状態でがんばってくれたおかげで母に父の手を握らせ、娘と夫を呼び寄せ、4人で父を囲む時間が持てたのです。

予測どおりの2日目、意識は戻らないまま、父の心臓は力尽きるように止まりました。いつも母と私を楽しませるため、黙って縁の下から支えてくれた父。最後まで、私と母が慌てないよう力を振り絞って耐えてくれたようで、感謝で胸がいっぱいになりました。親つてすごいなあと、死に直面して改めて思いました」

10年暮らした老人ホームで 死は怖いものではないと感じた

ひとり暮らしだった伯母が認知症になり、親戚で話し合い、有料老人ホームに入所させたのが10年前。当初から終末期の延命拒否の書面に後見人の叔父がサインしていた。「子供のころ、とてもかわいがってもらったので、伯母の妹弟はもちろん私たち姪や甥もみんな、よく伯母の施設を訪ねました。それでもここ数年は体力も落ちて車いす生活に。認知症が進んで会話もできなくなりました。そろそろ死期が近いと連絡があり、私が訪れたときに最期を迎えました。ほとんど眠った状態でしたが、いつもの睡眠中とは違い、意識が遠くにある感じ。声をかけても無反応。訪問看護士さんが、人は最後、呼吸に全エネルギーを注ぐ。食べたり、意識を向けたりするだけで消耗するので、食べなくなり目覚めなくなると教えてくださいました。「死を前に、自ら体を浄化している」と例えるお医者様もいるのよ」と。最後に静かに呼吸が止み、伯母の顔は穏やかでした。今までの死のイメージが一転。怖くない、とてもやさしく、神聖な気持ちになりました」

三枝恭子さん
(仮名・48)
会社員、独身。生涯独身で施設に入った伯母を長年見守り、最期を看取ったことで自らの将来も考えさせられた。

死までの準備③
施設での看取り 看護態勢が取れないなどの理由で、看取りを行っていない施設も多い。実際、特別養護老人ホームでは約25%しか実施されていない(公益社団法人全国老人福祉施設協会 調べ 2012年度看取り実績) 入所の際に確認しておこう。



第2章 夫・金子哲雄を看取って2年…今、思うこと

死ぬとわかった途端、区別される

「金子が死んでしまう病気だと伝えた途端、ほとんどの人が口をつぐみました。顔色を変えて『大変でしょう!』ともいわれました」

2011年6月、夫の金子哲雄さんは死の病を宣告されて、2012年10月に自宅で亡くなる当日まで仕事を続けるという道を選んだ。

金子さんはその金子さんと「併走」しながら、人々が金子さんと今までの同じように接することができないのを目の当たりにする。「普通の人の考える死は、怖い、つらいと、ネガティブ一辺倒。死んでいく人として線を引き、差別ではないけど区別していると感じました。『お別れを言いたい』と目会いた



葬儀社との打ち合わせもすべて本人が行った、いわば金子哲雄さんの「死後のプロデュース」作品の一つ。東京タワーの麓の心光院にて。

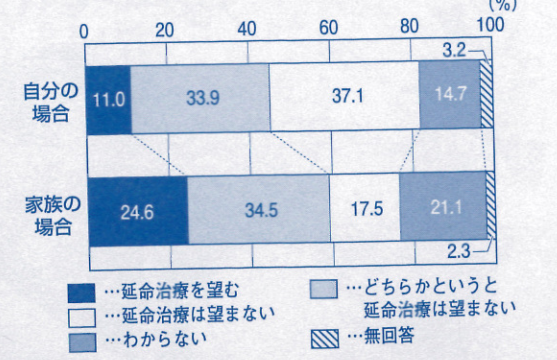
くて」って、ぼく、今まだ生きていますけどって金子は笑っていました。『私にはわからないから』『大変でしょうね』と、遠ざけることで死に向かう人や、その人に寄り添っている人は、孤立してしまうんですね。『お菓子を持って行って最後に食べさせたい』とお願いしたかたは多くても、『おいしいね』と一緒に食べてくださるかたは少ない。仕方のないことなんです。死についての情報があまりにもなくて、未知の世界だからなんです。誰しも死を受け止めるのは難しい



金子稚子さん
流通ジャーナリスト金子哲雄さんの妻であり、現在ライブ・ターミナル・ネットワーク代表 (http://www.ltn288.net/)。医療や葬儀、心のケアなど死にまつわる悩みや不安をサポートするサービスを展開。著書に『金子哲雄の妻の生き方 夫を看取った500日』(小学館文庫) などがある。

金子さんの死後、稚子さんと会った人々は、自分が亡くした家族や大切な人のことを、堰を切ったように話し始めた。「話しながら私の手を握って涙したり、十数年も前に亡くした夫への思いや悲しみが生々しくあふれ出たかたもいました。ずっと話す場や相手がなかったと…」

自分は延命せず。家族には望む人が



[死期が迫ってる場合の延命治療] (平成26年版 厚生労働白書より)

「死の悲しみを共有や共感するのが難しいのだと思います。金子は死にまつわることを線を引き、遠ざけている人とは、うまく話せなかったようでした。死はある意味で忌み嫌われること、そして到底、理解されないことから。」

私も、初め金子が死に直面したとき言い放った『死にたくない』という気持ちを受け止められませんでした」

「死んだらどうなるのかな」

金子さんはその問いを、稚子さんに何度も何度も投げかけた。

「私は黙って金子の背中をさするしありませんでした」

大阪のがんこ寿司で「死なないで」と投げつけてしまった悲しみ——

夫が「死にたくない」と言ったら、多くの妻は「そんなこと言わないで」とうろたえるかもしれない。「もっと頑張つて」とはげましてしまいかもしれない。

「でもそれは、大切な人との間に決定的な線を引いてしまうこと。あなたと私は違うと縁を切ってしまうことなんです。」

私も一度だけ、『死なないで』と言いました。病気がわかった直後に行った忘れもしない大阪のがんこ寿司でした。

金子は私の手を握って『当たり前だ、必ず稚ちゃんを守るよ』と言ってくれた。病氣と闘うのは金子なのに、私は自分の悲しみを投げつけて

小誌ほか多くのメディアで活躍した流通ジャーナリスト金子哲雄さん。肺カルチノイドという病と闘い、41才で急逝するまでの記録を綴った『僕の死に方 エンディングダイアリー 500日』（小学館）が文庫化。



しまった。金子の笑顔を見て、二度と言うまいと誓いました」

「死なないで」「頑張つて」「この治療を受けなさい」「頑張つて食べなさい」……これらは皆、稚子さんが言わないようにした言葉だ。

「金子がお見舞いにいらしたかたにしきりに、あきらめないで頑張つて」と言われて、あとで「これ以上頑張れないんだよ」と元気をなくしていたことがありました。

頑張らなくてはならない段階もあるけれど、本当に食べられないんだよ、という本人の声をキャッチしてあげたほうがいい段階もあると思うのです」

死の病との闘いで、死に向き合い

治療法を選択していくのは、本人にとっても非常にづらい作業だったと稚子さんは言う。

死ぬ直前までどう生きるか本人と話せるといい

「周囲が納得できる方法を決めたくなってしまうけれど、本当にそれが本人が求めていることがどうかを考えることが必要だと思います」

どう死にたいかは、どう生きたいかだと金子さんと稚子さんは思うようになった。どう死にたいかをもっと普通に話し合えるようになるといい……。金子さんと一緒に話し合ったことを稚子さんは、伝えていきたいという。