

「上手に」と

「人生100年時代」が到来するのだという。私たちは老後をどう生きるべきか。老人性うつ、安楽死、看取り、有名人の死生観、死ぬ前にやっておくべきこと——様々な角度から考えた。

もつと

死ぬ」のは

難しい



「全身衰弱」で 亡くなるまで

1 闘病17年、つらかったでしょうね

真屋順子^{さん}



て出演していたNHKの情報番組に車椅子で出演する形で、仕事復帰も果たしました」

だが、真屋さんを再び病魔が襲う。04年に脳梗塞を発症したのだ。脳出血した患者には、出血が広がらないように血を固める薬を投与する必要があり、脳梗塞のリスクが高まるのだという。

「懸命にリハビリをしてある程度回復しても、脳梗塞が発症すると、一度は寝たきりになります。そうすると、それまでのリハビリがご破算になるどころか、マイナスになってしまふ。真屋は15年4月までに脳梗塞を5回、繰り返ししました。

本人にとっても大きなショックで、2度目のときは自暴自棄になりました。

**長男が明かす
壮絶な
闘病生活**

「早く殺して……」
母、真屋順子さん（享年75）に繰り返し懇願されたことを、一人息子で所属劇団代表の高津健一郎さんは忘れられない。昨年12月28日「欽ちゃんのとこまでやるの！」のお母さん役として、お茶の間の人気者だった真屋さんが亡くなった。17年間にも及ぶ壮絶な闘病の末の最期だった。健一郎さんが振り返る。

「始まりは'00年12月23日でした。ホールでの司会の途中、袖に引っ込んだときに突然倒れ、救急車で搬送されたのです。脳出血でした。4日半、意識不明で、目を覚ましたときには左半身が全部マヒ。数カ月のリハビリの後、補助具でなんとか体を支えられるようになりました。'01年には、かね

15年当時の真屋さん（長男提供）

上手に死ぬのは もっと難しい

た。「もう死にたい。生きていても仕方がない」と。それでも、リハビリはやめませんでした。そんなとき、リハビリ仲間のおばあさんに「女優のあなたのリハビリ姿がどれだけ人を勇気づけていると思っているの？」と声をかけられたそうです。真屋は帰宅後、「これは使命かもしれない」と漏らしました。

父の高津住男もこう言いました。「せっかく女優なんだから」。一般人たちは、人前に出て発信したいことがあっても、そう簡単にはできません。でも、女優なら、病魔に苦しむ自らの姿に意味を持たせて発信できるのではないかと、ということでしょう。

医学的な見地から、いくらリハビリをしても、回復には限界があると私は考えていました。しかし、父は奇跡が起きて、真屋が再び舞台上に立てるかもしれないと思ってい

るように見えました」リハビリ生活を送りながら、夫婦二人三脚で、病気で苦しむ人や介護する人たちを励まそうと講演活動に勤しむ。そんな二人に、天は情け容赦なく、試練を与えた。09年、高津さんが肝臓がんを患っていることが判明。すでにステージ4だった。

健一郎さんが続ける。「医師からは長くても1年と余命を告げられましたが、高津には知らせませんでした。真屋に伝えるとき、本人に言う可能性もあり、体調のこともあって、真屋にも伝えていません。高津は翌年、自宅で逝ってしまいました。

亡くなった後、真屋は「私のせいだったかもね」と漏らしていました。妻の介護に尽くしたから、自分の健康まで意識が回らなかったのではないかと。また、看護のストレスで無理をかけたのかも、と

夫の死というストレスが、さらに真屋さんの身体を蝕んでいく。葬儀の直後に真屋さんは自宅で転倒し、骨折。入院先で心不全が発覚し、その治療後、次は腹部大動脈瘤が発見される。

「鎮痛剤を打つても苦しうで、涙を流しながら『早く殺して』と懇願する姿は残酷すぎて、見るに堪えませんでした。認知症のような症状も出てきて、高津が亡くなったことも十分に理解できていなかったようです。去年の夏以降は、ベッドから動くこともできな

「生きるのが面倒臭い」

約2週間後、真屋さんは息を引き取る。死因は「全身衰弱」だった。最期は苦しむことなく逝ったことに、健一郎さんはホッとしたという。「生きて生きて生き抜いてから、体中の機能、栄養を使い果たして亡くな

くなりました。薬は服用していたものの、医療行為は酸素吸入くらいになっていった。12月10日には、食事も摂れなくなり、た。そういうときは点滴で栄養を補給してきたのですが、もう体が点滴を受け付けなくなっていて、むくみが出てしまふ。そうなるとう、一日の摂取カロリーが生命維持に必要な分を下回るの、衰弱する一方になります。あとは筋肉と骨を消費して、貯金を切り崩すようにしか生きていけないという残酷な宣告でした」（健一郎さん）

つたな、と。まるで電池が切れるように……。闘病中は、介護をする側にも苦痛が伴ったり、労力や時間がかかったりします。本当にこれかいのか、この治療に意味があるのかと、疑心暗鬼にもなります。生きる

る目的がなくなり、気力を失う。団塊の世代の男性に多く見られます。すでに子供は独立して、金銭的にも余裕が出てくると、奥さんのほうは自分で楽しみを見つけてます。一方、夫のほうも定年直後は山登りやジム通い、釣りなどを始めるのですが、それまでやっていないことだと長続きしません。そのうち、楽しみもなくなり、生きる気力をなくしていく」

それでも日常は続いていく。78歳の元大手通信機器メーカー勤務の杉浦幹夫さん（仮名）は、退屈な毎日を通り越している。「昔はゴルフをしたが、数年前から18ホールを歩けなくなった。長く糖尿病を患っていて、たまに検査に行くのが、一つだけ決まっているスケジュール。つまらない話だ。日がな一日、『時代劇専門チャンネル』を見て過ごしている。先日は藤田まこと主演の『剣客商売』

の再放送がやっていて、劇中に『老いさらばえた我が身一つ、無聊に苦しむ』というセリフが出てきた（「箱根細工」の回）。まるでオレのことだよ。体のあちこちにはガタがきているけど、死ぬほどではない。ただ退屈に毎日を生きているだけ」

77歳の元団体職員・近藤辰夫さん（仮名）は、60歳で定年退職してから10年間は嘱託職員や顧問として働いていた。しかし、この7年は職についていない。妻には5年前に先立たれた。「最近、何を食べてもうまくない。夕方が来ると、『また飯の時間か』と憂鬱になる。冬は毎日のように鍋で、寄せ鍋セットの具材を買ってきて、水菜やセリをぶち込むだけ。他の季節はマグロの刺身に常温の酒。毎日同じものを食べている。たまにOB会の集まりがあり、声がかかるが、昔話してもつまらない



【話の特集】の矢崎元編集長は「ここから突き落としてくれ」と頼んだことも

楽評論家・中村とうよう氏（享年79）の話を持ち出した。「中村とうようは凄いやつだよ。飛び降りたら確実に死ぬだろうというマンションの8階の部屋を事前に買って、80歳になる直前の、血を洗い流してくる雨の日に飛び降りた。前日にはオレたちに手紙を送ってくれていて、着く頃にはもう死んでいた。計画的にちゃんと死んだんだからすごいよ。でもオレは痛いのが嫌だから、自分では死ねないから生きています」

死ねないから生きている

永六輔や色川武大、伊丹十三など、数々の才能と付き合ってきた矢崎さんでさえ、かつての盟友が次々と世を去り、生きる気力を失いつつあるのだ。世の中に「死ぬのは難しい」と考えている人は少なからずいる。訪問介護会社「ぼけつ」と「代表でケアマネジャ

1の上田浩美氏が話す。「生きる気力を失くすのは、70歳前後の元サラリーマンに多いですね。典型的なタイプが、オレが外で稼いでいるから、妻は家で家事をしていれればいい、という男性です。こういう人は、定年退職して仕事という社会的な役割がなくなると、生き

る目的がなくなり、気力を失う。団塊の世代の男性に多く見られます。すでに子供は独立して、金銭的にも余裕が出てくると、奥さんのほうは自分で楽しみを見つけてます。一方、夫のほうも定年直後は山登りやジム通い、釣りなどを始めるのですが、それまでやっていないことだと長続きしません。そのうち、楽しみもなくなり、生きる気力をなくしていく」

それでも日常は続いていく。78歳の元大手通信機器メーカー勤務の杉浦幹夫さん（仮名）は、退屈な毎日を通り越している。「昔はゴルフをしたが、数年前から18ホールを歩けなくなった。長く糖尿病を患っていて、たまに検査に行くのが、一つだけ決まっているスケジュール。つまらない話だ。日がな一日、『時代劇専門チャンネル』を見て過ごしている。先日は藤田まこと主演の『剣客商売』の再放送がやっていて、劇中に『老いさらばえた我が身一つ、無聊に苦しむ』というセリフが出てきた（「箱根細工」の回）。まるでオレのことだよ。体のあちこちにはガタがきているけど、死ぬほどではない。ただ退屈に毎日を生きているだけ」

し、カラオケになるからあまり好きではない。でも、最近、これではダメだと悟ったよ。このままだと孤独死へ一直線だ。「カラオケ1番」という歌えるカラオケマイクをテレビ通販で買って、自宅で練習を始めたんだ」近藤さんはそこまで話すと、「うおー」と声を上げて泣き出し、嗚咽を

漏らしたのだった。健康で長生きすることは幸せなことだと言われる。しかし、それは周囲に人間関係や趣味、仕事があつてのこと。生きがいもなく、ただ長生きするのは大変だ。宗教学者で僧侶の釈徹宗氏が言う。

「医療技術の発展とともに、人間の寿命も延びてきました。その分、人生の密度が薄まっている感

じはします。寿命が延びることによって、人間としての成熟度が上がって

ることが可能になった。それが、ある年齢に達すると、一気に押し寄せ

2 本人は気づかず、家族は認知症と勘違い

これは怖い!

60すぎで初めて初めての「うつ」

外出する気が起きない

埼玉県で働く医療コーディネーターは、同県に住む木下猛さん(70歳・仮名)について振り返る。

「公務員として働いていた木下さんは、部下とよく飲みに行つては相談に乗る親分肌の方でした。

60歳で公務員を定年退職。奥さんを若い頃に亡くして子供たちも独立していたので、退職後は独り暮らしでした。楽しみは近所にある理髪店でマ

スターと会話をすること。用事がなくてもその店で無駄話を楽しんでいた」しかし、2年前にそのマスターが亡くなってし

まった。木下さんが変わったのはその頃だった。「木下さんは「年を取ると楽しいことがないね」と外出が少なくなりまし

ていました。60歳をすぎても深夜まで働く「昭和の男」でしたが、70歳の時に引退して、母と一緒に眺めのいい小さなマンションに引っ越ししました。娘の私とも孫たちとも仲がよく、いかにも幸福な老後を過ごしていたように見えました。

半ば諦めていました」若い頃は澁刺(しぶさ)としていたのに、その意欲がすっかり失われてしまった。でも年も年だし、ある程

度は仕方ないか……周囲にはそう思われていた木下さんと富永さんが、実はともに「老人性うつ」だった。

「うつと認知症は症状が似ており、うつが認知症として片づけられてしま

神経伝達物質や神経細胞が減るなどの変化が起き、将来への漠然とした不安や喪失体験への対処能力

明け方に目が覚める

周囲はもちろん、本人たちもうつなど想像もしていなかった。両者とも、長引く不調に「体に問題があるのかもしれない」と心配した周囲に引きずられるように病院にかかり発覚。本人たちが一番驚いていたという。

抗うつ薬を服用すると2人の様子は劇的に変わった。2週間ほどで表情が明るくなったのだ。木下さんは外食をするようになり、富永さんはゴルフを再開した。精神科医の和田秀樹氏が解説する。

うつは見過ごされているのです。65歳を過ぎた方で、生きる気力が出ず何もしたくなかったり、物事を悲観的に見てしま

判別法はいくつかあります。うつも認知症も物忘れが出ますが、認知症は進行性の病気なので、いつから記憶障害が出たかがわかりにくい。一方、うつは、記憶障害が出た時期がハッキリわかることが多い。また、認知症は睡眠時間が長くなりやすく、うつは夜中、明け方に目が覚める「中途覚醒」が多いのです

おそろしいのは、症状を放置すると、うつは「負のスパイラル」となって患者の人生を蝕んでいくということだ。ストレスケア日比谷クリニックの酒井和夫院長が言う。

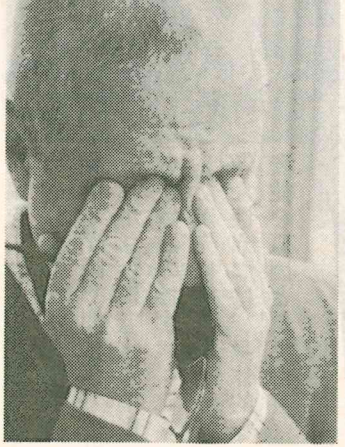
「俺はもうダメかもな」などと言うようになり、テレビにも興味を示さなくなつた。「出かけようよ」と誘つても「別にいいよ」。年齢のせいかと

「高齢の方が意欲を失っている」と「年だし仕方ないか」と思われがちですが、実は「老人性うつ」だったというケースは非常に多い。多くの場合、

医療の現場で頻発しているのが、うつと認知症が混同されてしまうという悲劇である。前出の和

「身体的な変化が大きい。若くて心身が健全なうちは、様々な不安などに耐えることができます。しかし年齢を重ねるなかで、

体力や免疫力が落ちていきます。そこでうつ病になつてしまうと、家に引きこもつて寝てばかりになる。筋力は落ち、生きる



異変があったらうつを疑うべし

「上手に死ぬ」のは もっと難しい

「安楽死に立ち会ったこともありますが、死の前日、みんな笑顔なんです。余裕を持って、自分で選んでようやく死ぬという喜びが見られた。死ぬ直前に涙する人もいますが、それは悲しみのみではない。後悔している様子もないのです」

生命のある限りはなるべく楽しく過ごし、それが難しくなると潔く死を迎える。この合理主義の極致をいくような発想からすれば、安楽死は「幸福な死」かもしれない。

さらに、そこに拍車をかけているのが、オランダの「個人主義」である。オランダの国民は幼い頃から自分で意思決定する

希望を失って、洗濯も掃除もなくなる。生活のレベルが瞬間に落ち、それがさらに老化に拍車をかけるのです」

だが先に触れた通り、老人性うつは、身体的な変化を原因としており、

薬を使えば治療することは難しくない。

「抗うつ薬ももちろん効果的ですし、サプリメントを飲むだけで回復するケースもあります。アミノ酸やグリシン、オルニチン、アルギニンなどが有効。八味地黄丸、抑肝

散といった漢方薬も効果的です。抗うつ薬の副作用が怖い方には、サプリメントや漢方薬から始めてみることをおすすめしています」(酒井氏)

明るい最期を迎えるには、強敵・老人性うつは、正体をよくよく知っておく必要がある。

オランダは安楽死を合法化しており、スイスと並ぶ「安楽死大国」として知られている。

富山大学名誉教授の盛永審一郎氏が解説する。「オランダでは、患者の自発的な意思があること、治療法のない病気であること、痛みが耐え難いことなど6つの要件を満たせば、安楽死を選ぶことができます。安楽死の希望者は、その地域全体のかかりつけ医とも言える「家庭医」などとよく相談をし、さらに第三者の医師もそれを確認すると安楽死を実行に移せます。医師が致死薬をうつ「積極的安楽死」、医師から処方された薬を飲む「介助自殺」がある」

「先ほどの『楽しいまま人生を終えられる』という発言からわかる通り、根底には『人生の質(QOL)』を非常に重視する発想があります。自分の思うようにいろいろな場所を訪れることができるか、ゴルフやヨット、音楽など自分の好きなことを楽しめるか……。それができなくなるほどの重篤な状況になったら、無駄な延命治療は受けたくないと思っている。」

しかし一方で、彼らは死を「敗北」とは考えていないように思います。むしろ、限られた時間のなかで生と死について考え、残された時間をいか

3

自分の最期は自分で決める

安楽死大国

オランダ人は

「幸せな死」を

こう考えている

死は「敗北」ではない

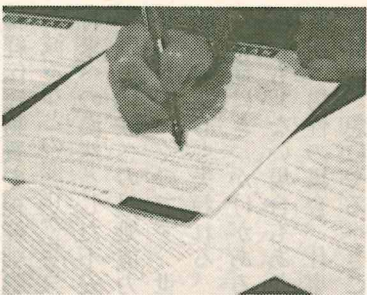
オランダ在住で「認知症の人が安楽死する国」の著者、後藤猛氏が言う。「安楽死を選んだオランダ人の友人がいます。彼

は末期がんで、治療法もなく痛みが苦しむなか安楽死を選びました。死の前日、自宅に知人呼んで、お別れ会を開いた。

集まったみんなが「楽しいまま人生を終えられるね」と言い合いながら、思い出話をするのです。寂しさはあるけれど、暗い雰囲気はありませんでした」

同国で16年に安楽死したのは6091人(オランダの人口は1702万人)で、死亡者全体の約4%を占める。希望者はさらに多く数万人になるという。なぜ彼らはそうした選択をするのか。

オランダでは「安楽死宣言書」を書く人も多い



「先ほどの『楽しいまま人生を終えられる』という発言からわかる通り、根底には『人生の質(QOL)』を非常に重視する発想があります。自分の思うようにいろいろな場所を訪れることができるか、ゴルフやヨット、音楽など自分の好きなことを楽しめるか……。それができなくなるほどの重篤な状況になったら、無駄な延命治療は受けたくないと思っている。」

しかし一方で、彼らは死を「敗北」とは考えていないように思います。むしろ、限られた時間のなかで生と死について考え、残された時間をいか

に肯定し、充実させるかという方向に発想を転換する」(前出・後藤氏)

死は決して敗北ではない。世界の安楽死事情を取材し「安楽死を遂げるまで」を著したジャーナリストの宮下洋一氏もこう話す。

訓練を受けており、その決定については、家族でも口出しできない。前出の宮下氏が言う。「安楽死には、遺された人がどう感じるかという問題も付きまとうが、オランダでは、家族の誰か

が安楽死を選んでも、彼が自分で決めたことならば」と考える人が多い。私が安楽死をした人の遺族に取材したなかでこんな話がありました。ある男性は心筋梗塞を患った後、75歳で皮膚がん、慢性胃炎となりましたが、

どれも致命的なものではなかった。しかし、認知症の兆候が出ると、その状態が生きていくのは苦痛だと死を選んだのです。死の直前には親戚を25人自宅に招き朝食会を開きました。そこで小さな孫娘までが「寂しいけど、おじいちゃんの決め

たことだから」と言っていたそうです。自分の人生で価値あること、大切なことを徹底的に考え、その延長線上で、「死と向き合う」ことを恐れない。日本にすぐ安楽死を導入するのは難しいかもしれないが、オランダから学べることはたくさんありそうだ。

4

今日も明日も「ひとりぼっちの晩飯」

熟年離婚

「孤独な晩年」に思いついて

ご飯はコンビニですませる

3年前の3月に長年連れ添った妻と離婚しました。原因は、率直に言えば、僕が家庭を顧みなかったから。ほぼ家に帰らなかつたからね。

ウチの子どもは全てカ

ミさんが育てたようなもので、僕はカネだけ送ってたような関係だったから、そりゃ怒るわ。きっかけは、カミさんに何か愚痴られたときに「分かったよ、それなら

別れてやるよ」なんて言ったもんだから、カミさんも長年、積もり積もっていたものが爆発したのか、「あたほうよ！」と。それで離婚です。

以前は食事もカミさんが作ってくれたもんです

が、離婚してからというもの、当然自分で用意しています。

近くのコンビニに行つて、カレーや中華丼、あんかけ焼きそばとかを買ってよく食べています



「カミさんが怖くて離婚後、まったく連絡できていない」と語る

事を休まなくちゃいけない
てかかったらいなとも思
うけど、やらなきゃいけ
ない。病院ってなんだか
陰気になるから嫌いな
だけこればかりはど
うしようもないね。
離婚した前後で気持ち
的に一番変わったのも、
やっぱり僕がいよいよつ
てなつたときに、もうカ

カネの心配も尽きない

だから死に方としては
誰にも迷惑をかけずにポ
ツクリ逝くのが理想。僕
のおふくろはシングルマ
ザーだったんだけど、93
歳まで生きた大往生だつ
た。おふくろの最期は、
「ご飯できたよ」ってお
ふくろに言う。「はいよ
う」と返事をしていたか
と思えば、次の瞬間には
もう死んでいたんです。
一番いい死に方ですよ。
おふくろの最期を見る
から、自分もそうなりた
い。だから、ポツクリ
逝かずに身体に麻痺が残

ミさんが面倒見てくれね
えんだなつてこと。
子どもには負担をかけ
ないようにしたいとは思
っているけど、もし、僕
に何かがあったときは、
こうしてくれて本当は
言わなきゃダメなんだよ
ね。まだ、そのときのこ
とは子どもとは話せてな
いんだ。
つたりした状態で長く生
きてしまふのが一番怖い。
脳血栓とかでも、その
まま死ねばいいけれど
も、生き残って麻痺状態
になつてしまつたら何も
できなくなるよね。
特に僕ら落語家は喋る
のが商売だから、舌が縛
れるようになればもうア
ウトでしょう。
商売ができないってこ
とになれば、稼げないの
に、入院費だ手術費だと
カネだけ出ていくこと
になる。だから、入院す
ることになつたときにいく

らくらい貯金があれば大
丈夫なんだろうかと、か
カネの心配も尽きないよ。
独身生活ももう長くな
つてきたけど、朝起きた
ときには、孤独を感じる
ね。酒を飲んだ翌日は特
に孤独感が強い。楽しか
つた時間を過ごした後だ
から。祭りの後の寂しさ
みたいな感じだね。だか
らあんまり飲みすぎちゃ
いけない。飲めば飲むほ
ど孤独を感じるようにな
るからね。
僕は幸運にもまだ現役
でいられているけど、普
通は60過ぎて定年退職し
た人って、会社では部下
が気を遣つて話しかけて
くれたらうけど、会社
を辞めると、ただの人だ
から、その落差は大変だ
と思うよ。僕みたいな家
族のいない独り身の人間
も一緒。自分から動かな
いと誰も口をきいてくれ
ないんですよ。
僕も本当は外に出るの
が好きな性格じゃないか
らね。パジャマ着たまま

ずっとテレビを観ていた
タイプだよ。でもそれ
は良くない。だから、自
分で積極的に動かなくち
やなつて思っている。酒
を飲みに行くのもそうだ
し、映画や美術館にもよ
く行く。「君の名は。」も
カップルだらけのなかで
一人で観ましたよ。
家でジツとしていると
「死」のことだつて、考え
てしまふでしょう。ネガ
ティブなことを考え続け
るとボケちゃうかもしれ
ない。ボケると本人は何
も分からなくなつてある
意味幸せなのかもしれな
いけど、やっぱり周りに
迷惑をかけたくないしね。
不安な気持ちは誰でも
持っていると思いますが、
そればかり考えてたら埒
が明かない。僕らの年
になれば、孤独感なんての
は隣り合わせじゃない？
そんなところで落ち込ん
でちゃだめですよ。孤独
感に襲われたときこそ、
行動する。そう考えてな
いとやつてられないよ。

5

毎年1000人を看取りつづけて辿り着いた結論

ベテラン在宅医が「憧れた最期」嫌だなと思つた最期

自然に枯れるように

病院での入院をやめ、
自宅に戻ること症状が
楽になる患者さんも数多
くいらっしゃいます。

世田谷区在住の80代
の方で老老介護の例があ
りました。お父様ががん
でしたが、病院嫌いで自
宅に戻った。ただ、奥様
は若干の認知症があつ
て、同じく80代。二人き
りでの生活に奥様は当
初、大きな不安を感じ
ていました。しかし、娘さ
んが支えつつ、一緒に看
ていくことで次第に奥様
も落ち着いてこられた。

お父様は入院中、2時
間おきに痰の吸入が必要
でした。点滴は血管に液
体を入れるわけですが、
量が合わなければ、
痰が増えたり、体がむく
んだりします。お父様も
病院は嫌だと言つていた
ので、「きつと注射や点
滴は望んでいないでしょ
うから、自然に経過を見
ていきましょう」という
話をしました。

ご本人も「今のほうが
病院にいるときより楽
だ」と話していましたし、
ご家族も同じように感じ

ていました。結果として、
お父様は自然に枯れるよ
うに自宅で看取ることが
できました。この場合、
在宅医が何かをしたわけ
ではなく、何もしなかつ
たということがよかつ
たわけです。引き算の考
えが重要なのです。

こう話すのは桜新町
アーバンクリニック院
長の遠矢純一郎医師。
東京・世田谷で在宅医
療を行い、医師9名(常
勤5名・非常勤4名)
で約420人の患者を
ケアしている。終末期
医療を受けている患者
も多く、同クリニック

では年間120人前後
を「看取る」という。
私自身、かつては病院
の呼吸器科医として看取
りを経験してきました。
ただ、病院では亡くなる
直前まで「治療」をし
すから、結果として最期
まで苦しむケースも多い。
こうした終末期医療に疑
問を持ち、00年から在宅
医療に携わっています。

こんなケースもありま
す。65歳で末期がんと診
断され、ご本人も最期は
自宅で迎えたいと納得さ
れた方がいらっしゃいま
した。経営者の方で、死

ぬ前に自分の手で事業の
整理と財産分与を片付け
たいとのことでした。飲
み薬の抗がん剤を処方さ
れていましたが、ほとん
ど食事が摂れない状態
で、薬を飲むことすら難
しくなりました。

そこで「この抗がん剤
はやめましょう」とアド
バイスをしたところ、そ
こから急速に体調がよく
なつてご飯が食べられる
ようになったのです。
抗がん剤には「食欲不
振」という副作用がある
ことが多く、ましてや衰

健康長寿は難しいでも...
「上手に死ぬ」のは
もっと難しい

「上手に死ぬ」のは もっと難しい

弱した体に投与していたので、相当ダメージが大きかったんだと思いません。あのまま、抗がん剤を飲み続けていたら、正直、2〜3週間もたなかつたと思います。抗がん剤をやめてからすでに2カ月が経っています。今も階段の昇り降りができるほどの状態です。

がんは緩和ケアのやり方が確立している部分もありますし、終末期は似た経過をたどるから、比較的看取りやすい。

一方、心不全、呼吸不全、腎不全など、慢性的病気の患者は年単位でゆっくりと弱っていく。「急性増悪」と言って、風邪などをきっかけに急変が起きます。その後、入院を繰り返して、次第に症状が悪くなっていく。そこで、もう入院は嫌だと、在宅医療に切り替える方も少なからずいます。

入院すれば、まだよくなるかもしれない。一つの目安となるのは、年齢でしようか。たいてい80歳を過ぎれば、本人も家族も、十分に生きたと納得できるのですが、その前だと私たちも判断を迷います。

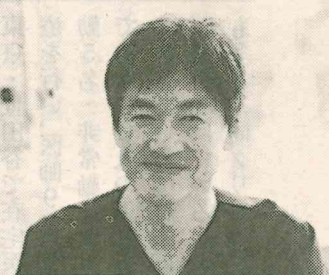
認知症の場合も、終末期の医療は長期化することが多い。手足が動くので、徘徊したり、事故を起こしたりなど、家族も

100歳で点滴漬け

すべてのケースで在宅医療がいいとは限りません。私たちから見ると、「正直、施設に入れたほうが、ハッピーなのに」と思うケースもあります。たとえば、90代の認知症のおばあさんがいました。息子さんはまだ働きに出ていて、日中は誰も家族がいない。心臓も肺も元気なのに、動けないから四畳半の部屋でボートと過ごされていきました。

苦勞することが少なくありません。認知症はスパンの長い病気で、発症から亡くなるまで、15年くらいと言われています。

もし施設に入っていれば、他の入居者やスタッフが周りにいて、生活のリズムや潤いを実感できると思います。他人がいて、認知症の進行も遅らせることができるかもしれません。



自身も母親を看取った経験がある遠矢医師

余裕がないだけけれども、施設に入れるおカネもないから、在宅で看るケースというのもし少なくありません。

自分では介護ができないからと言って私たちに「丸投げ」するケースもあります。残念ながら、その中には、使い捨てのおむつを何度も使い回していたり、毎日スーパーで安い食事を買い与えるだけだったりする方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、親子関係というものは、本当に長く深い歴史があつてのことです。私たちが横から入ってもどうこうできるものではないと思います。最終的には、親が望んでいる治療の進め方と、本人にとって幸せなのだろうか、本人が望んでいることまでやっているのではないかと疑問に感じることがありました。

とはいえ、私たちから必要以上の医療行為に見えても、それを家族に伝えるのは難しい。母親を看る10年以上という方の場合、10年前の知識で考えることも多い。でも、10年前とは母親の容態も治療の効果も違います。その結果、患者さん本人が長く苦しめられるケースがありますから、まだ元気なうちに、自分が受ける治療についてはご家族と話し合っておくことをおすすめします。

6

野村克也 梅沢富美男 浅香光代 毒蝮三太夫

死ぬなら、何をしますか？もし明日

ノムさん、サッチーを偲ぶ

野村克也さん(82歳)の場合

明日死ぬとしたら？もう野球なんてどうでもいいんだ。82歳ともなると、夢も希望もないよ。願いはみんな一緒でしょう。苦しみに楽に逝きたい、ただそれだけです。

人生で一番辛いのは、女房に先に逝かれたことだよ。昨年12月8日、午後2時。食堂に座っていて、急にテーブルに頭をぶつけて……。お手伝いさんが「奥さんの様子が

もないんだから。いるといたないでは、本当に家の中の空気がまるつきり変わっちゃう。

女房とは...最近はそのんなことばかり考えている。やっぱり存在するだけでいいんだよね。女房の存在感というものを、今さらになつてひしひしとありがたく感じている。

男っていうのは厄介な生き物だな。女房がいるときには何にも感じなかったのに、いなくなつてから感じる人が多い。「おおい、コーヒー」って言ったって、誰も持たないし、実際に誰



ときに夫が戦病死して、未亡人になつて、それで俺と兄貴を育て上げた。そういうのを見ているから、女性の強さというのは、嫌というほど感じて生きてきた。

逆に父親が生きていて、母親が先に逝つていたら、父親は絶対に再婚し

ただ、息子夫婦が棟続きで「おーい」って声をかければ届く距離に住んでいて、息子の嫁がよくしてくれるから本当に助かる。まさに家族だね。

もうすぐ卒寿を迎える浅香さん(上)と、独特の「終活」に励む毒蝮さん



残る願いはただ一つ、苦しまずに眠るようにあの世へ行きたい。俺は去年くらいから、死について奥さんと話すようになっていたんだ。死ぬことへの恐怖はないけど、眠るように楽に逝きたいな、という理想はある。それはお互いに同じだった。ウチの奥さんはほんと苦しまずに逝ったよ。ああいうのがいいな。

お世話になった方にお礼を

ついていたけど、まだ生きていたけど、まだ生きていた。体はどこも悪いところはない。振り返れば、幸せな人生だった。好きなことを

やって、好きに生活した。衣食住、何の不自由もなく。いずれ最後はお迎えが来るんだから、変に苦しむのは嫌だよ。

■俳優・梅沢富美男さん(67歳)の場合
もし、僕が明日死ぬとしたら、最後の1日をどう過ごすか。この答えは僕の中でずいぶん前から決まっていたような気がします。

「いつものように舞台上に立ちたい。お客様の前で歌って、踊って、芝居がしたい」
1歳5ヵ月から両親のやっていた大衆演劇の舞台に立ち、義務教育の間

こそ休んでいましたが、15歳で本格的に役者になってからは67歳の今日まで、平均すると年間200日は確実に舞台上に立っていました。たぶん根っから役者なんだと思います。舞台上立ってお客様から拍手をもらえる時が一番楽しい。

舞台役者の仕事は、引退を自分で決められないんです。体が元気でも、芸ができて、人気がなくなったら、お客様が劇場に来てくれなくなったら、そこが舞台役者の引き際です。

本場のことを言うと、僕は50歳で女形を封印するつもりでいました。まだお客様が僕の女形を見たいと言ってくださるの

で今でも続けていますが、それもそう長くはないと思います。なんせ今年68歳なので。
満杯のお客様が見ている中で舞台上に立てたら、きつと思ひ残すことなく逝けると思いますが、もちろん客席には妻と娘たちもいてほしいですね。

■女優・浅香光代さん(89歳)の場合
取材の依頼をもらったとき、ちょうどお寿司を食べていたんですけれど、もし明日死ぬとしたら、もうちょっと高級なお寿司を食べたいなと思いましたが、お寿司を食べてほしいよ。

もう一つ、お世話になった方にちゃんとお礼をしてから逝かないと、とも思います。劇場のチケットが少し余ったときに買ってくれるよう頼みに行くとき、買ってくれた人がいるんですよ。そういう嬉しいことをして

くれたお客さんも随分いる。そういう人にはお礼をしてから死なないといけないと思います。でもね、本当は死ぬってことを考えるのは、よしているんですよ。だって人間って、「明後日、熱海に行きましよう」と言っていた人が、パッと逝っちゃうようなこともあるでしょう。人生ってわからないから。その人の死というのは、神様で言うと変ですけれど、生まれたときから何かに決められているんじゃないかって思うのよ。

だからね、私はいつでも今日が元気ならいいというふうにして生きています。今日一日を一生懸命やって、お客さんに喜んでもらえたらいいな、と。そういう気持ちでいたほうが、人生を生きてきた甲斐があったと思うんです。

■タレント・毒蝮三太夫さん(81歳)の場合
死ぬ間際になって、高

級な寿司を食つときやよかつたなって思うだろうね。あとは元気なうちに会えなかった人と会っておきたいなあ。最近俺も終活という状態だから、「いつか飲もう」と言っていた人とはすぐに飲むようにしているんだ。

俺は思うんだ、やり残したことはたくさんあるけど、それは充実している人生の証なんじゃないかって。一般的にやり残しのある人生はマイナスに捉えられるけど、明日やることがあるというの、今が充足しているというの。そういう考え方がないと、ダメだと思ふね。

死ぬことなんて誰だって怖い。俺だって怖い。でも人生において死は避けられない。そんなことを心配するのはなく、楽しむことが大事だね。でも、老人ホームを訪問してみんなに「元気か？」と聞くと、「死にたいよ」って言う人が結

7 家族に笑ってサヨナラするためだけに「最高のお別れ」だけ準備すれば大丈夫

「事前指示書」を書く

穏やかな最期、家族や友人と笑ってお別れする。悲しいけれど、どこか明るい旅立ち。それは多くの人の願いだろう。しかしこれまで見てき

た通り、上手に死ぬのは難しく、望み通りの最期を迎えられる人は多くない。ただ、事前に自分の終末と死後について様々な「準備」をしておけば、

その可能性を高めることはできる。まず何より重要なのは、終末期や死後について自分の希望を明確に伝えておくこと。なかでも、不本意な延命治療を受け

ながら最期を迎えないための指示をしておくことが大切だ。自分が望む治療を受けて旅立てれば、周囲も納得して見送ることができる。



戸建もマンションも

リフォームするなら 住友不動産の 新築そっくりさん

0120-093-370

新築そっくりさん

住友不動産

「終末期の治療行為について、自分の思いを医師や家族に伝えるため、元気なうちに『事前指示書』を書いておくことには大きな意味があります」(長尾クリニック院長の長尾和宏氏)

事前指示書は、自身が終末期を迎えた時にどんな治療を受けたいかを指示しておくもの。胃瘻の造設、鼻チューブで栄養を入れるか、心肺蘇生はどうするか、鎮痛剤を使うかといった点について、事前に希望を伝えられる。指示書を利用しておけばよかったです後悔した例をご紹介します。埼玉県

に住む藤田祥子さん(58歳・仮名)は、自分の父親の最期をこう振り返る。「2年前の11月、当時85歳の父が自宅で転倒し大

70代は大手術を避ける

近くの病院で手術をし、それ自体は成功したが、術後に普通食を摂ったところ誤嚥性肺炎になつてしまった。

「食事を摂れず、当初は『末梢静脈点滴』を行いました。12月になってから胃瘻を造設するかどうかを医師に問われたのです。父は鎮痛剤の影響などで判断できない。悩

腿骨を骨折しました。母と二人暮らしでそれまでは大きな病気一つしたこともない健康な人で、私たちも慌ててしまった」

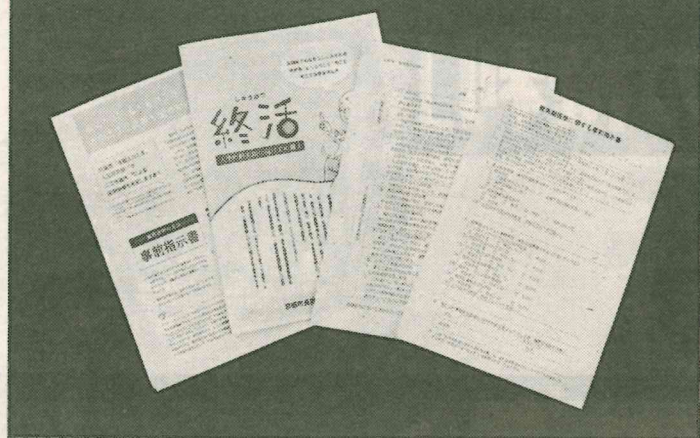
みました。食べ物を口から入れられない状態で延命しても、父を苦しめるだけになるのではないかと。一方で、自分が親を死なせる判断をしてしまつていいのか、と」
藤田さんは最終的に胃瘻造設を決める。実の父親の命を奪う決断をすることはできなかった。
「その後、胃瘻をした父

を、病院から有料老人ホームに移しました。しかし、施設の隅で管に繋がれている姿を見ると、父は本当にこんな終末を望んだのだろうかと問わずにはいられませんでした。結局、意識もぼんやりしたまま、父は半年後に亡くなりました。

その後、『事前指示書』の存在を知って、生前それを父に書かせていなかったことを後悔しています。もし父の生前の意思に沿った判断をできれば、気持ちよく笑って見送ることができたのではないかと思います」
多くの人は、藤田さん

の父親のように、終末期において自分の意思を伝えられない。

「日本の在宅医療現場には、事前の意思確認のないままに胃瘻をしている患者さんがとても多い。施設などで聞き取り調査をすると、胃瘻を望まない方でも、それを伝えられず願いが叶っていないケースが見受けられます。胃瘻で救命できる場合もありますが、回復が望めない胃瘻などに関して本人の意思が伝わらないのは不幸です。日本でも事前指示書を真剣に考える時期に来ています。なるべく早くから情報



京都市が配布した事前指示書

を得て、家族と話し合い、事前指示書を書いてください。人間の気持ちは変わるものですから、それを何度も何度も書き換える。そうすることで、本人はもちろん、ご家族の負担も軽減されます」(札幌市立大学のスーディ神崎和代名誉教授)

だが、まだまだ実際に事前指示書を書いている人は少ない。厚生労働省の調査によれば、事前指示書を作成している人は3・2%。アメリカでは41%が事前指示書を書いている。日本では、どう書けばいいのかわからない人が多いのだろう。

まず自治体が事前指示書を配っているかどうかを確認すること。いまは、京都市のように事前指示書を配っている自治体がある。もし配っていない場合は、書店で市販の事前指示書を購入したり、かかりつけ医に相談をしたりするのがいい。

「事前指示書には法的な効力はありません。だから、指示書の内容を生かしてくれる医師を見つけしておくことも大切です。大病院には理解のない医師もいるので、種々の雑誌で探しておきましょう」(前出・長尾氏)

指示書しておくべきは、こうした「終末期」の治療だけではない。最期の時に「よく生きた」

と満足するためには、施設に閉じ込められず、社会との関係を持った生活をなるべく長く送ることだ。新田クリニック院長で日本臨床倫理学会理事長の新田國夫氏が言う。

「日本は健康寿命と平均寿命の差が大きい。女性が12年、男性が9年です。その間に大きな病気をし、家に帰れず施設に入ると、そこで社会的な活動はしにくい『周死期』となる。なるべくこれを遅らせることが大切です。それには、日常生活を送れるようなレベルの医

費用の捻出先を明確に示す

「理想の死」と現実をすり合わせていくことも忘れてはならない。終活カウンセラーで遺品整理会社ワンスライフの代表を務める上野貴子氏が言う。

「ある程度わがままになることは必要ですが、一方で経済的な『裏づけ』

療を選択すること。50代では、急性期の病院で治療してもいいですが、70代後半から80代では、大きな手術など家に帰れなくなる選択は避けたい方がいい。

そのためには、事前指示書にとどまらず、『どんな最期を迎えたいか』を細かく書き込んだノートを作るといいですね。死ぬまでビールを飲んでいたいとか、そういうこととで構いません。それが自分の『生き様』を示すことになり、それを参考にして治療の選択もしやすいからです」

も大切。「介護の費用はこの預金から賄ってほしい」といったことを明記してください」

金銭問題は家族がきちんとわかる要因。行政書士の寺田淳氏もこう語る。「医療費や介護費でトラブルになることは多い。

たとえば父親の終末期が長引き、多額の費用が必要となる。費用捻出のため自宅を売りたいけれど、本人の同意がないと事実上売却は難しい。後見人が弁護士など第三者でも、本人の資産を守ることを優先するのでやはり売れない。そうした場合は、『自分が意識がなくなったら自宅は売却して治療費に充ててほしい』などと一筆残しておけば、後見人もそれを無視することはできません」

書き残した文書はどう扱えばいいのか。「個人的な文書なので、おおっぴらに見せる必要はありません。自宅の棚などわかりやすい場所に置き、もしもの時にご家族が見られるよう『ここに置いてあるから』と告げてください」(葬儀相談員の市川愛氏)