

HEALTH SHIFT

BEST PRACTICES BY TOP DOCTORS



最強の健康法

病気にならない最先端科学 編
世界レベルの名医の「本音」を
全部まとめてみた

健診

老化

がん

認知症

医者・専門家 50人のお墨つき!

医者、健康食、医療情報にだまされるな

老いと病を寄せつけない

一生モノの「結論」

ベストセラー「最強の働き方」
二流の育て方 著者

最新刊

ムーギー・キム

特別寄稿

人生とは「枯れていく旅」

長尾和宏

長尾クリニック院長。東京医科大学卒業。複数医師による年中無休の外来診療と24時間体制での在宅医療に従事。主著に『病気の9割は歩くだけで治る!』（山と溪谷社）など。

「いい死に方」ができるかは、「いい生き方」をしているかで決まる、という武藤氏の話聞きながら、最後に私が思い返したのは、『最強の健康法 ベスト・パフォーマンス編』の「歩行」の項目でも登場して頂いている、長尾和宏氏の「人生とは『枯れていく旅』』という一言だ。

長尾氏によると、「私たちの体は、生まれたときには8割あった水分が、成人すると6割に減り、高齢者になると5割まで下がります」。つまり、年を重ねるにつれて私たちは水分を失ってゆく。まさしく人生は「枯れていく旅」だということのだ。

不老不死の技術が開発されない限り、私たちが最終的に待ち受けるものは、当然、「永遠の旅立ち」である。長尾氏は、終末期医療のエキスパートでもある。「理想的な人生の終え方」を、どのようなものだと考えているのだろうか。

長尾氏はまず「本人が生きている間の意思、つまりリビングウィルをどれだけ尊重できるか」という点を挙げた。その中で「平穏死についての理解を深めておくことも大事」だという。

「平穏死」とは、「自然死」や「尊厳死」といった意味だ。これらの言葉は耳目にするようになって久しいが、どうとらえたらいいのか、実はピンときていない人も多いだろう。

冒頭の「人生とは『枯れていく旅』である」という長尾氏の言葉は、こうした会話の流れから出たものである。つまり、長尾氏は、「平穏死」を「人生が枯れていくこと」を不可分のものとして考えているのだ。

徐々に水分を失い、枯れていった先にある「死」。枯れゆくのが自然なのだから、「死ぬ間際の老人にいろいろな点滴や注射を打って、強引に体内の水分を増やすのは『溺れさせる』こと。とても不自然なのです」と長尾氏は話す。

枯れていくという終り方は、自然の流れに逆らわない。その先にある穏やかな死こ



大丈夫

アカン、もう
終わりや...

それが、「平穩死」ということである。長尾氏の仕事は、常に「死」がそこにあるものだ。患者さんを看取るときは、何と声をかけるのだろうか。

「言葉は、ほとんどかけません。ただ、患者さんの体に触れて『大丈夫ですよ』って、一言だけ。『永遠の嘘』をつくんです」

「大丈夫」——いまわ今際の際に、それまでずっと側にいてくれた医師から聞く最後の嘘。しかしそれは同時に、痛みや恐怖と戦ってきた患者さんにとっては、最も安心させてくれる一言でもあるのかもしれない。

健康キーワード

【安楽死】終末期医療において、患者が自分の意志で死を選ぶこと。オランダやスイスには安楽死を認める法律があるが、日本では現状認められていない。

【胃造】終末期医療で、自力で食事をとることができなくなった人に対し、チューブで直接胃へ栄養を流し込む方法。「非人道的では」との声から近年、老年医学会では、胃瘻をやるめるガイドラインが作成されている。

ハイライト

- 「幸せな最期の最大公約数」の一つは、信頼する人たちに看取られることである。
- 病院での最期は、すべて病院側の画一的なスケジュールで動き、患者本人の意志決定が尊重されにくいいため、在宅に比べて生きるモチベーションが下がりがやすい。
- 最後まで主体性を保ち、存在意義を感じながら、生きるモチベーションを維持することが大切である。

最強の「最期の過ごし方」アクションプラン

- ① いい死に方をしたければ、いい生き方をしよう
- ② 生きているうちに、身近な人を精一杯大切にしよう
- ③ 小さなことでもいいから最後まで主体性をもち、自己決定を続けよう
- ④ 存在意義を最後まで実感できるように、仕事を引退しても「できること」をまとう

おわりに

「ムーギーさん、世界中のエリートの健康法をまとめた本をお書きになりませんか？」

これが今をさかのぼること2年前、東京に滞在中の私を訪ねてきた、本書の編集を担当してくれた小倉碧^{みどり}氏との最初のやりとりにおける、彼女の第一声であった。

当初は、著名な人気医師の監修のもと執筆するという企画主旨だったが、私は飲んでいたアイスコーヒーをこぼしてシャツを茶色に染めながら、謝絶した。医学・健康知識ゼロの私が、グローバルビジネスパーソンの健康法についてまとめたところで、大した付加価値もないだろう。それに、目新しい健康法を実践しているという人もそうはいない。

確かに目を引き、売れる本にはなるかもしれないが、本当に効果があり、その意義とクオリティに絶大な自身をもてなければ、本など書いてはいけないのだ。