

今回のご相談は、群馬県桐生市にお住まいの女性(60歳)からです。

質問

現在、実母(86歳)と夫、息子の4人暮らしです。大工をしていた父は4カ月前に癌で亡くなりました。父は職人気質の頑固なひとでしたが、とても家族を大切にしていた。5年前に母が転倒して大腿骨を骨折した時も、手術した後に、リハビリがこなせず病院のベッドで寝てばかりいる母を見て、「ここにいたら母さんが死んでしまう。母さんのリハビリは俺がやる」と言つて(病院からは、今退院すると後の責任は持てませんと言われましたが)、ほとんど強引に母を退院させてしまうようなひとでした。

でも父のおかげで退院後母は歩けるようになるまで回復、外出が出来るまでになりました。しかし、その母も父が亡くなってからはほとんど寝たきりの状態で、最近では突然泣き出したり、「もう死にたい」と何度も大声で叫ぶようになってしまいました。母の姿を見るのが辛くて、先日友人の勧めで物忘れ外来に母を連れて行ったところ

在宅医療は 健幸医療

長尾 和宏

医療法人社団裕和会・理事長
長尾クリニック・院長



ろ、先生からは「脳の画像では、年齢的な萎縮程度ですね。様子を見て、もつと進んできてください」と言われました。素人考えで大変申し訳ございませんが、このまま何もせず、お医者さんにもかからずただ進行するのを待つというのにはどうも納得がいかないのですが。夫も息子も日々弱っていく母のことをとても心配しています。何かご意見をいただければ嬉しく思います。よろしくお願いいたします。

お答えします

私と同じ年、つまり同級生からの質問、ありがとうございます。とても優しいお父さまだったんですね。最愛の夫を失ったお母さまの悲しみは計りきれないものだと想像します。数あるストレスの中で最大のものが大切な人との永遠の別れです。死別というストレスに反応してお母さまは「うつ」状態に陥っているのです。物忘れ外来の医師に「認知症」のレッテルを貼られなくては良かった、と思いましたが。画像診断で異常が無くてなによりでした。

しかし突然泣き出したり、「もう、死にたい」という言葉が発するお母さまは今、生きる希望を失っている状態です。結論から申しますと、「時間」が一番の薬になります。人にもよりますが配偶者の死に接した人の多くは、半年〜1年程度で大きな悲しみを乗り越えています。なかには、あれほど泣きじゃくっていた人が、たった3カ月後には別人のように明るい笑顔で挨拶に來られることも経験します。一般に、夫を失った妻よりも妻を失った夫のほうが、悲しみからの回復に時間がかかる傾向にあります。まずは、お父さまの死後3カ月〜半年間程度は、静かに様子を見ることでしょう。4人家族であることが何よりも救いです。独居だとかかなり心配です。なによりもお孫さんと同居していることが大きな希望です。

お孫さんが生きる元気を回復させるキープーソンです。

「時間が解決」なんて言うとなにか無責任なアドバイスに感じるかもしれません。しかしどんな人でも心に大きな傷を負った時に必要なものは「時間」です。もし有名人なら病院に入院することもありますが、安静にして「時間」の経過を待つことがその目的です。もちろん入院する必要は全くありませんが、静養の意味を考えてください。静養は一見、無駄な時間を思えるかもしれませんが、心身の回復にもつとも有効です。転んで脛を擦りむいても、「待つ」ことで勝手に傷は癒えます。このように「待つ」ということは、一見、消極的だったり後ろ向きな行為に思えるかもしれませんが、決して

親が老いていくということ それは、命の仕舞い方を

あなたに教えてくれているということ

あなたもいつかこうなるのだと、それは最後のプレゼント

と診断されて「抗うつ剤」や「睡眠薬」を処方されることです。焦ってそれらの薬に頼ると、それこそ本当に認知症傾向に向かいますので、くれぐれも気をつけてください。その点、受診された医師は良心的な対応であると思えました。

大切な人との死別を経験しない人はいません。人は必ず死ぬからです。しかし今、お母さまにそんなことを申し上げても何の



親の「老い」を受け入れる

～下町医師とつどい場おばはんが教える
認知症の親をよくする介護～

著者名：長尾和宏、丸尾多重子
出版社：ブックマン社
価格：1300+税

1976年に初めて、自宅で亡くなる人よりも病院で亡くなる人の割合が多くなりました。現在も8割近くの人が、病院や施設で亡くなっているという状況です。人が自然に老いて亡くなっていく姿が日常から切り離されてしまったことも、老いを忘れた日本人を増やした一因でしょう。

中には、一度も死を見たことがないまま医者になったり介護士になっている人もいます。

市民どころか、医療者や介護職までもが、老いやその先にある死を受け入れられないという、とても奇妙な時代に我々は生きているのです。

しかし、どんなに医療が発展しても人は老いるし、必ず死にます。病気は治療できますが、老いは治療できません。

今、我々日本人に圧倒的に足りないものは、「老い」を受け入れる力なのだと考えます。がんが怖い、認知症が怖い。でもその前に、親の「老い」が超怖い！

この本は、まず、「老い」を受け入れるということから始めたいのです。

長尾和宏(まえがきより抜粋)

意味ありません。その人にとって何事にも変えられないものを失った時、励ましの言葉や薬は無効です。必要なものは、家族や友人の「寄り添う」という行為です。近くにいて何気ない会話を交わす。たったそれだけでも大きな力があります。これは末期がんなどの不治の病を宣告されて落ちこんでいる人も同様です。安易な励ましや押しつけは逆効果です。「死にたい」と言われたら、「死にたいくらい辛いよね」と共感して呟いてください。お母さまは自分の悲しみ

を理解して共感してくれる家族がいつもそばにいと感ずるだけで癒されます。

医学的な内容でなくて申し訳ありません。しかし避けることができない悲しみに医療は無効です。宗教や芸術のほうですと力があります。でも、なによりもお母さまには「家族がいる」ことが、最大の薬であると思います。

おそらくお母さまは徐々に心の元気を回復されることでしょう。しかし86歳という年齢を考えると長い目で見ると、今後

遠からず「親の老い」と対峙しなければいけないでしょう。年齢相応に認知機能や運動機能が徐々に低下します。その時、要支援状態から要介護状態に移行しないためには知恵が必要です。日々の歩行や体操やレクレーションが大切です。そして私と同じ年代の子ども世代が「親の老い」を受け入れる「覚悟」についても勉強しておいてください。YouTubeに「親の老い」と入力してください。私の詩の朗読が出てきますので時間のある時に一度聞いておいてください。

きらめき

プラス

Vol.68 神無月

father

カンボジアの学校作りを続ける神父の足跡

後藤 文雄

いぬねこの部屋

藤村 晃子

第2回ゲスト…山路 徹