

きらめき

プラス

Vol.57 夏秋



日本チャリティ協会50年の

福祉はゼロか

—孫に伝えた戦争体験—

母の歌とともに

小林麻央さんが旅立たれた。34歳。あまりにも若い死でした。翌6月23日、私は横浜で開催されていた日本緩和医療学会で在宅看取りの講演を聞いている最中に携帯が鳴り訃報を知りました。この日、日本中が泣きました。私も泣きました。しかし夫の海老蔵さんは翌日も舞台を休みませんでした。2人の子どもに「役者とはこういうものだ」と背中で教えたのかもしれない。

それにしても死の2日前まで、自身の病状や感情を、ここまで素直に詳らかにブログで綴った有名人がこれまでいたでしょうか？私は今まで、芸能人のブログなんて、しよせん何を食べたか、買ったか、どこに行っただか、誰と会ったか自慢と、出演作品の宣伝に埋め尽くされた、取るに足りないものだと思っていました。しかし、麻央さんのブログはそうしたものはまったく別物でした。夫の海老蔵さんが、麻央さんがかなり深刻な乳がんである、と記者会見したのは、ちょうど一年前の2016年6月でした。そして、彼女がブログを始めたのは、2016年9月でした。

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



「がんの陰に隠れているそんな自分とお別れしよう」と決めました」と綴られました。たった1カ月で、ブログの読者数は200万人を超えたそうです。麻央さんのブログ更新は、そのひとつひとつが、社会現象となっていました。同じようにがんと闘っている人やその家族が、麻央さんのブログを軸として励まされ、考えさせられ、つながっていきました。どんな医者が患者さんを励ますよりも、力を持ちました。

そう、麻央さんは、SNSという手段を使い自身自身の魂を鼓舞すると同時に、多くのがん患者さんの心のケアをする素晴らしい医療者になったのです。

若くて美しい人ほど、がんになった自分の姿を、隠したがるものでしょう。抗がん剤治療で髪が抜ける様子や、肌艶を失って痩せ細っていく姿、鼻にチューブが入っている姿を、誰が好き好んで、200万人に晒したいものだろうか。和服を着て、初々しい梨園の妻となつて夫と見つめ合う、最高に元気で美しかった数年前と、パジャマでの闘病を、同時にネットでアップされる

自宅という「最高の特別室」での平穏死

小林麻央さん 乳がん闘病… 34歳で死去

進行性の乳がんを患い、自宅療養していたフリーキャスター・小林麻央さんが22日夜に亡くなった。34歳だった。

麻央さんは1982年7月21日生まれ、東京都出身。上智大学文学部卒。在学中から姉でフリーキャスターの小林麻耶さんとともに「恋のから騒ぎ」(日本テレビ系)に出演。フジテレビ系「めざましどようび」のお天気キャスターや日本テレビ系「NEWS ZERO」のキャスターなどを務め、2010年に海老蔵さんと結婚。11年に長女・麗禾(れいか)ちゃん、13年に長男・勸玄(かんげん)君を出産している。

麻央さんは昨年6月9日、進行性のがんを患い、治療を続けていると報じられ、夫の海老蔵さんが同日に東京都内のホテルで会見。その1年8カ月前に人間ドックでがんが見つかり、抗がん剤で治療中であることを公表し、「かなり進行が早く、比較的深刻。本人は前向きに病と闘っている」と明かした。

その後、麻央さんは同年9月にブログ「KOKORO」を開設。ブログで闘病中の様子やがんが転移したことなども明かし、注目されてきた。最後の更新は先月20日で、笑顔の写真とともに、毎朝母親に搾ってもらっているというオレンジジュースについて「今、口内炎の痛みより、オレンジの甘酸っぱさが勝る最高なおいしさ！朝から笑顔になれます。皆様にも、今日笑顔になれることがありますように」とつぶづっている。ブログには、麻央さんを追悼するコメントや感謝の声が多数寄せられている。

毎日新聞(2017年6月23日)より一部抜粋

残酷さ……しかし麻央さんは堂々と写真をアップしました。

そして、彼女は最後の最後まで、惚れ惚れするほど本当に美しかった！心の透明感がどんどんお顔に滲み出てきていきました。これほど、若い乳がん患者さんの励みになることがあるでしょうか。

5月29日、麻央さんは、在宅医療に切り

替えたことをブログで伝えました。その後のブログを抜粋させていただきます。

6月3日

麻央さんのブログより

基本は、細かく刻む、柔らかく、小さくのお料理で、食欲はとても回復傾向です!!
本当にこの短期間での食べられるパリエーション、量が増えたことは、家に戻れた

ことによる、喜び、安心感、気合い、そして何よりも、こうやってサポートしてくれる家族、いつも応援して下さる皆様のおかげです。

◎長尾の感想

そうなんです。家に帰ると、食欲が戻ります。食べたいものを食べたいときに食べたい量だけ。それが在宅のいいところ。それにしても、麻央さんのブログに「おかげさま」という言葉が多いこと。

6月4日

麻央さんのブログより

今日は、39・4度の熱から始まり、一日中、痛みとおさまるところのない苦しさをしました。今は、少し落ちついていきます。汗の量がすごいので、起きてから、6回の着替え。フェイスタオル、ベッドに敷くバスタオル、パジャマが何枚あっても足りないくらいです。在宅医療の大変さについても考えさせられました。家族は皆、「大丈夫だよ」と笑顔でいてくれますが、これからどうなっていくのか不安はつります。

どうなっただけで生きるしかないの、本当

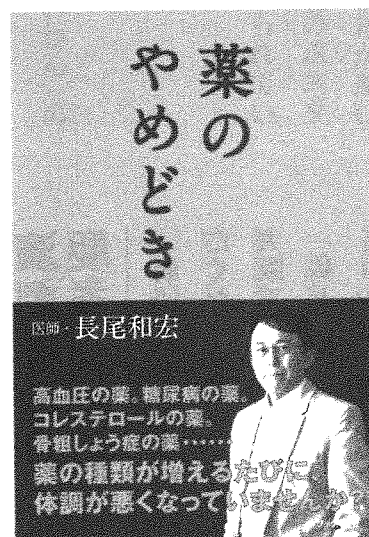
長尾先生の著書紹介

「私は、終末期で苦しむ人々を解放したい、平穏死したいと思っている人の意思を尊重したい、患者さんにもっと賢くなってほしいとの思いだけで、真実しか書いていませんし、当たり前のことを当たり前前に言っているだけなんです」

長尾先生は本誌(2015年6月発売号)でこう語っていましたが、あれから2年。あの時、長尾先生は薬には必ず副作用があり、不要な薬を飲むことはすなわち毒を飲んでいるようなものと言っていました。2年経った今もその「やめ時」を教えてください。そして、今だに「安楽死」と「尊厳死」の違いを理解していない新聞やテレビが存在しているのも事実です。

すべての人が向き合わなければならない「医療」「介護」「認知症」そして「死」は、誰もが他人事ではすまされない問題なのです。

ぜひ一度読んでいただきたい本です。



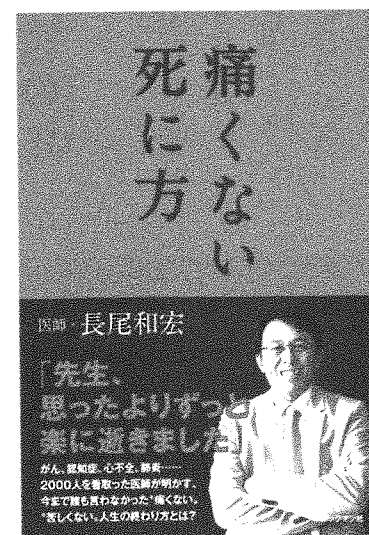
人間、年をとってくれば、
髪の毛と、歯の数と、
飲んでいる薬は
必ず減るものである。

薬のやめどき

・著者：長尾 和宏 ・出版社：ブックマン社 ・価格：1300円+税

内容紹介

本邦初の薬のやめどき学。
「高血圧の薬」「糖尿病の薬」「コレステロールの薬」
「骨粗しょう症の薬」「睡眠薬」「抗不安薬」「抗生物質」
「胃腸薬」「抗認知症薬」……
薬が増えるたびに、体調が悪くなっていませんか？



ある葬儀屋さんがこんなふうに言っていました。
「自宅で平穏死した方のご遺体は軽い。でも、大学病院
で亡くなられた方のご遺体はずっしり重いんです」。
実は、枯れて死ぬ最後(平穏死)と、溺れて死ぬ最後(延命
死)とでは10kg以上の体重差があるのです。
どちらが痛くて苦しいかは……もうお分かりかと思いま
す。

痛くない死に方

・著者：長尾 和宏 ・出版社：ブックマン社 ・価格：1000円+税

内容紹介

2000人の最期を看取った医師だから言えること。
"痛くない""苦しめない"人生の終わり方とは？
私は在宅医として、末期がんの患者さんは9割以上、非がんの患者さんは半分くら
いの確率で、家で看取ることになります。
在宅での看取りの直後、ご家族は必ずこうおっしゃいます。
「思ったよりずっと楽に逝きました。苦しくも、痛くもなさそうでした。ありが
とうございました」
がん終末期、老衰、認知症終末期、臓器不全、心不全、肺炎……2000人を看取っ
た医師が明かす今まで誰も言わなかった"痛くない""苦しめない"人生の終わり
方。
平穏死という視点から、「痛くない死に方」についてできるだけ分かりやすくま
とめた一冊！

に、ごめんね、ありがとう、です。

◎長尾の感想

一日中、痛みとおさまりどころのない苦
しさ。冒頭でも書いたように、この「痛み」
というのは、心、魂の痛みもないまぜに
なっていると思います。これは、病院で
あっても在宅であっても、がんの末期に
誰かが一度は通る壁と言ってもいいかも
しれません。

6月11日

麻央さんのブログより

昨日は、更新しなかったのですが、一日、痛
みて七転八倒していました。ですが、夕方
最終的に、在宅医療の先生に相談し、忘れ
ていた座薬を試したら、ようやく落ちつく
ことができました。

もう少し早く甘えてお電話をすればよかつ
たです。眠る前も、予防で、座薬を使い、今
朝は、ほんの少しの痛みで起き上がるこ
とができました!!

◎長尾の感想

在宅医療は病院より痛くて辛いのではな
いかと思いついてる人がまだまだいま

す。でもそんなことはありません。むしろ、

家族の顔を見てリラックスして過ご
せるし、痛みのタイミングに合わせて医
療用麻薬を使うことができるので痛みは
少なく過ごせることが多いのです。突然
痛みが強くなったときは、「レスキュー」
といって、速効性の高い薬を追加投与し
ます。30分前後で痛みが消えます。痛み
があつたときは、がまんせずにレスキュー
ーを使いましょう。
我慢する必要は、まったくありません。

6月17日

麻央さんのブログより

今朝も在宅医療の先生がいらして、症状に
合わせ、お薬や点滴の量を調整して下さい
ました。心強いです。連動した熱、痛み、
息苦しさが取れているときの穏やかな時間
は、つい、口がぼわくんと開いてしまいま
す。今日は、看護師さんに、入浴補助をし
て頂ける日なので、湯船まで浸かれるか!
楽しみです。

◎長尾の感想

在宅医療に当初は不安のあつた麻央さん

が、徐々に信頼している様子が見てとれ
ますね。そして、在宅医療の要は、医者
ではなくて実は訪問看護師さん。訪問看
護師が、穏やかな時間をどれだけ作れる
かが大切なのです。

6月20日

麻央さんのブログより

おはようございます。ここ数日、絞ったオ
レンジジュースを毎朝飲んでいました。今、
口内炎の痛みより、オレンジの甘酸っぱさ
が勝る最高の美味しさ！ 朝から笑顔にな
れます。
皆様にも、今日笑顔になれることがありま
すように。

◎長尾の感想

これが、最後の麻央さんのメッセージに
なりました。この日にアップされた麻央
さんの笑顔の神々しさ。亡くなる2日前
の、この笑顔。この一カ月、麻央さんは、
在宅医療の良さを理解し、笑顔で愛する
旦那さんと家族に見守られながら自宅で
旅立たれました。まさに、「自宅という」最
高の特別室」での平穏死でした。