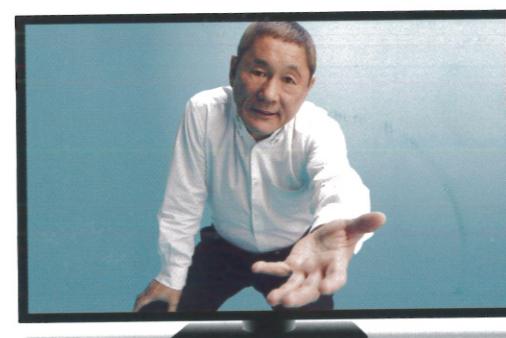


日本人が

知らない



たけしのニッポンのミカタ!

テレビ東京系列
毎週金曜 夜10:00から



(特別番組により番組が休止になる場合があります)

Back Number
気になるウラ側大公開! ニッポンの仕入れ最前線
大搜索! ニッポンを支える神の手
知られざる! ニッポンのマル秘食
大繁盛は私が守る! “ニッポンの番人”
知ればきっと行きなくなる!? コレがニッポンの新名所
儲かるヒミツは“運び人”にあり
これで見納め!? 私の代で終わりです
なぜ売れる!? 世界が求めるニッポン食
知られざる!? ニッポンのレジェンドを探せ! SP



ニッポン。

超豪華DVD付録
伝説のAVヒロインあの娘のあの顔とボディが甦る!
星野ひかる、白石ひとみ、朝岡実嶺、長瀬愛、
村上麗奈、後藤えり子、憂木瞳、冴島奈緒ほか

死ぬまでSEX美熟女サミットin神保町開催!

大反響
妻の名
は塔子

周刊 ポスト

大特集
名古屋は嫌いだ!

2016 Aug.
8.19/26 特別価格
480円

反響やつてはいけない
大歯科治療
「歯医者たちの言い分」と誌上対決!
凄い老人ホーム

広島カープOB爆笑座談会「今年」と「91年」どっちが強いか?
リビング・オブ・ザ・イヤー2016 1次選考を通過した
ボケモンGO超裏技

追悼千代の富士
書けない「ウルフの無念」

内閣改造で「安倍の次」「そのまた次」政治通の「読み方」
わかつた

「苦しくない死に方」「痛くない死に方」

手術と薬、食生活で「後悔しない死に方」

あなたの「最期」はこんなに変わる

帰ってきた!
謎の美女YURI
ついに! 熱いアンコールにお応えして袋とじスペシャル
ビートたけし2016上半期ヒンシュク大賞

女優スクープグラビア大特集 藤原紀香、大場久美子、池上季実子、有森也実ほか

あの商社は30000万円! 大企業年金! あの広告代理店は4100万円! あの航空会社は38000万円!!

大企業

「退職金」

企業別

ランキング

最新版

TOP 200

天皇陛下

71年目の玉音

で消されたお言葉

大激変!

上場企業「年収」

ランキン

グ

TOP 200

ゴーマニアズム宣言

天皇「生前退位」

論スベシャル

小林よしのり

いくら長生きしても、いつかやつてくる人生の終わり。
できることなら「幸福で、穏やかな最期を迎える」

「苦くない死に方」「痛くない死に方」 そして「後悔しない死に方」

熱い鉄の棒で胸を抉られるような死に方があれば、気絶して痛みに気づかない死に方もある

溺れて息が続かない苦しみの末の死に方があれば、睡眠中にひつそり息を引き取る死に方もある

かさむ医療費に家族が悩み続ける死に方があれば、家族が「良かったね」と言ってくれる死に方もある

自分の「最期、が気になって仕方のない人は必読の特集です

手術、薬、
食生活、生活習慣で
すべてが決まる

世の中には「少しでも長生きたい」という願望が溢れている。

「受けはいけない手術」「飲んではいけない薬」といった情報が氾濫し、それを多くの人々が貪り読むのも、「長生き欲求」が根底にあるからだろう。

自分の幸せのために、家族のために、あるいはお金を稼ぐために、お金を使い切るために、命を延ばしたい——そうした希望を醜い「我欲」とは思わない。生存本能を持つ人間としての自然な「欲」だ。だが、その欲を希求すればするほど、心の中に矛盾した疑問が浮かびはしないか。「長生きさえすれば、本当にそれでいいのか」。

どれほど寿命を延ばしても、必ず終わりは訪れる。厳然たるその真実と向き合えば、「理想的に人生を締めくくつ

た時に初めて、長生きした価値が見出せる」ということになるのではないか。

痛みに苦しんだり、遺された家族を不幸にしたりする死を迎えれば、「長く生きた価値」など感じられないだろう。もちろん、自分では死に方を決められない（自ら命を絶つという考えは論外である）。また、死の辛さは人それぞれによって違うだろうし、死ばかりは体験から学ぶこともできない。

だが、それでも知りたい。苦しまなくて済む死に方を、あるいは妻や子供、孫から「良かつたね」と言われるような後悔しない死に方を。そして、そんな「幸せな死」に近づく方法を……。

それを考え、知ることは、決して人生において後ろ向きな行為ではない。



本当に痛くて苦しい死に方は何か

くも膜下出血 金属バットで殴られたような衝撃
急性心筋梗塞 熱い鉄棒で左胸を抉られる苦痛

「痛みの王様」と呼ばれる病気

人は死に至るさまざまな病名を知っているが、実際にそれらがどれだけの痛みを伴うのかは、なつた者でなければわからない。究極的に言えば、死ぬ瞬間の痛さは死んだ者にしかわからないということになる。

それでも、遺された家族、間近に診てきた医師や看護師、そして九死に一生を得て生還した患者らの証言によつてその手がかりを知ることはできる。

死ぬ瞬間、一番痛い死に方は何だろう。

*
「夫がトイレに行こうと、リビングのソファから立ち上がつた瞬間、

「痛い！ 痛い！」

と叫び、驚いた表情で背後を睨みつけたんです。すぐに苦悶の表情を浮かべて

“あー痛い、痛い、痛い、痛い！”と叫んだかと思うと、そのまますくまつて黙りこんでしまった。何が起こったのかわからず、大丈夫？と声をかけるしかできなかつた。異変に気づいて救急車を呼んだのですが、それから2週間後、夫は亡くなりました」

昨夏、夫をくも膜下出血で亡くした宮本敏子氏（60・仮名）は、今も亡夫の最期の表情が脳裏に焼き付いているという。

救急救命士で帝京平成大

学健康メイカル学部の鈴木哲司・准教授が解説する。

「くも膜下出血は強烈な痛みを伴います。金属バットで後頭部を思いきり殴られました」と表現する人もいるほどです。誰かに殴られたのかと思って背後を睨みつけた、というのも決して大きさではないでしょう。痛みに加えて吐き気や寒気も襲い、意識を失うまでもいるほどです。

でその痛みはずつと続きます」

年間11万人以上が命を落とす脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）の約1割を占めるのが、くも膜下出血だ。

原因の9割は脳動脈瘤の破裂によるもので、発症す

ると約3分の1の人が亡くなると言われる。

同じく強烈な痛みを持ち、医療関係者も恐れるのが急性心筋梗塞である。心臓に酸素や栄養を送る冠動脈が詰まり、血流がストップして心筋が壊死してしまう病気だ。

前出の鈴木准教授が語る。

「救急医療の現場で多くの搬送を見てきましたが、患者が最も苦しそうにしていましたのが急性心筋梗塞です。多くの患者がその苦痛を、パールのようなもので胸を思いっきり叩かれたような痛み」や「熱した鉄棒で（心臓のある）左胸を抉られる感じ」などと表現していました。

実際、手足をバタつかせ悶え苦しみながら搬送中の妻との日課だった早朝の散歩中、突然、胸から背中にかけて、体を真っ二つに引き裂かれるような激痛が走つたのです。思わず、その場にうずくまり、すぐに氣を失いました」

妻が119番通報し、シヨック状態で病院に運び込まれた岡本氏。幸いにも3時間に及ぶ手術は成功したが、動脈の一部は人工血管に置換された。

救急車内で心肺停止に至ったケースもあります」

鈴木氏によれば、激しい痛みに加え、吐き気や呼吸困難を伴うことも多く、亡くなる人の半数以上は、発症から1時間以内に死亡しているという。

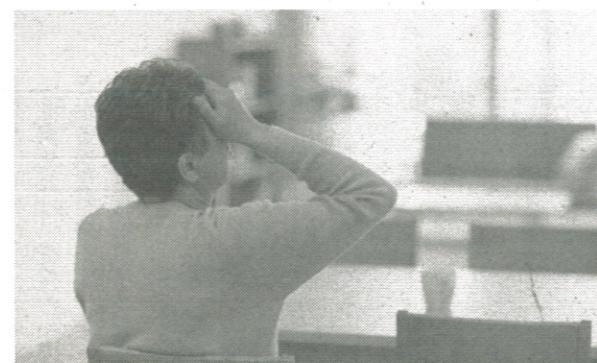
循環器疾患の中で、急性心筋梗塞に次いで死亡率が高いのが大動脈解離である。

心臓から血液を全身に運ぶ動脈の中、最も太い大動脈の内膜に裂け目が生じ、猛烈な痛みを引き起こす。

3年前、急性大動脈解離を発症し、奇跡的に生還した岡本慎二氏（56・仮名）の話だ。

「妻との日課だった早朝の散歩中、突然、胸から背中にかけて、体を真っ二つに引き裂かれるような激痛が走つたのです。思わず、その場にうずくまり、すぐに氣を失いました」

妻が119番通報し、シヨック状態で病院に運び込まれた岡本氏。幸いにも3時間に及ぶ手術は成功したが、動脈の一部は人工血管に置換された。



死ぬ瞬間を感じない死に方

王様」と呼ばれるのが急性脾炎である。
脾臍がつくる脾液（消化液）に含まれる酵素が脾臍の細胞を溶かし壊死させる過程で、鈍く重い痛みが生じる。成人男性でも、のたうち回り、泣き叫ぶことも

あるという。重症化すると、多臓器不全で死に至るケースもある。発症頻度は男性が女性の2倍だ。

「腹部を鍔器で抉るような痛みが走ると言われています。あまりの激痛に気を失う患者が多く、以前、運転中に軽く苦しみながら搬送中の妻との日課だった早朝の散歩中、突然、胸から背中にかけて、体を真っ二つに引き裂かれるような激痛が走つたのです。思わず、その場にうずくまり、すぐに氣を失いました」

妻が119番通報し、シヨック状態で病院に運び込まれた岡本氏。幸いにも3時間に及ぶ手術は成功したが、動脈の一部は人工血管に置換された。

「妻との日課だった早朝の散歩中、突然、胸から背中にかけて、体を真っ二つに引き裂かれるような激痛が走つたのです。思わず、その場にうずくまり、すぐに氣を失いました」

妻が119番通報し、シヨック状態で病院に運び込まれた岡本氏。幸いにも3時間に及ぶ手術は成功したが、動脈の一部は人工血管に置換された。

医師からは「奇跡的に血管に裂け目ができただけで済んでいた。もし破裂していたら出血死だった」と告げられたという。

この大動脈解離の痛みについて、岡本氏が表現した「体が引き裂かれる」以外に、「背中に重い鉄板を乗せられ、体がぎゅーっと潰されるような圧迫感がある」との声もあるという。

医療関係者の間で「キン

グ・オブ・ペイン（痛みの

死ぬほど痛い」という表現があるとおり、人は死にな瞬間、痛みをほとんど感じることのない病気もある。

「苦しまない死に方」がで

きた病気である。米山医院院長の米山公啓氏の話だ。

「苦しまない死に方」がいつくのが、致死性の不整脈です。

心拍数が乱れ不整脈になると、全身に血液を循環させれる心臓がポンプ機能を果

その「偶然」は仕組まれた
ものかもしれない!



偶然

週刊ポスト連載作
ついに単行本化!!

七尾与史

大反響発売中!!
定価:本体1,400円+税
978-4-698-82527-3
イストン・雑誌
小学館

たせなくなるため、わずか数秒で脳に血液が回らなくなり意識を失います。発症から約3分で脳死状態に陥り、苦痛を感じることなく絶命する。睡眠中に不整脈が起ることも珍しくなく、その場合、目を覚ますことなく死に至ります。」次に

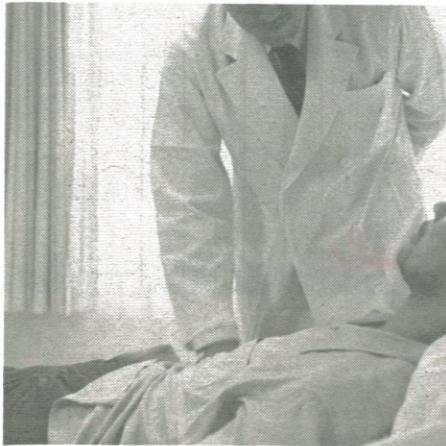
最も痛くない、苦しまない死に方として、医療関係者がこそって挙げたのが老衰死だ。

老衰死とは、直接の死因となる病気を持たず、老いによる体の機能低下で死を

迎える死を指す。

4年前に95歳で母親を見取った前屋庄吉氏(70・仮名)の述懐だ。

「母は生前、大病を患ったことがありますでした。亡くなる約1か月前から食事量が徐々に減っていき、日にお粥を1~2杯食べる程度。老衰死に至るまでの最後の数日は水を少し飲むくらいでした。最初は自宅の布団の上で微笑みを浮かべたまま眠るように亡くなりました。老衰



死とはこんなに安らかに死ねるのかと家族全員、驚いたものです」

老衰死はなぜ安らかに逝けるのか。その理由を江別すずらん病院認知症疾患医療センター長の宮本礼子氏が解説する。

「老衰になり死が近づくと、私たちは食欲がなくなり、飲み込む力も衰えます。体が栄養を必要としていないのです。飢えているわけではありません。その時、点滴や経管栄養を行なわず、食べられるだけ飲めるだけの自然な経過に任せることで老衰死を迎えられる。

最近の研究では、動物を脱水や飢餓状態にすると脳

つまり痛みがないどころか、この脳内麻薬によって快楽さえ感じながら、絶命すると考えられているのだ。では、「痛い死に方」と、「穏やかな死に方」を分けている要因は何か。

医学博士の中原英臣氏は、生活習慣や食生活を挙げる。

「くも膜下出血や心筋梗塞、大動脈解離は、高血圧や肥満などによって、血管に過度の負担が掛かることで発症します。高カロリーな食事を摂り続ける人は、生活習慣病になりやすく特に注意が必要です。

痛い死に方をしたくなれば、日常生活にウォーキングなど15~30分程度の有酸素運動を取り入れ、塩分や脂っこいものは控える食

逝く人が増えているという。老衰死による死者数は、38年の9万8450人をピークに減り続けていた。しかし、2000年に2万1213人で底を打ち、その後、大幅に増加している。14年には7万5000人を超えて、戦後最高を記録した(厚労省・人口動態調査より)。

前出の中原氏はこう分析する。

「高齢者の絶対数が増え、老衰による死亡者数を押し上げたと言えます。さらに今は、延命治療を断わり、自然な形での死を求める人も、少しずつですが増えてきています。

日本人の死に方に対する考え方の変化が、老衰死の増加に表われているのかもしれません」

「痛いがん」「苦しいがん」と「そうでないがん」

肝臓がん 肺がん

末期症状でも軽い腹痛を疑う程度

肺がん

呼吸困難に陥りずつと溺れていく感覚

日本人のがんに対する恐怖心は大きい。多くの人は「がんにだけはなりたくない」と口を揃え、がんで死ぬことは不幸だと思い込みがちだ。

意外にも、「がんで死ぬのが一番楽だ」と話す医療関係者は少なくない。

「ひと昔前と比べ、がんの緩和ケアは格段に進歩しています。モルヒネによるペインコントロールで痛みが軽減され、多くのがん患者は苦しまずに最期を迎えている。肝臓がんや腎臓がん、胃がんなど、痛みをコントロールするのが比較的容易ながんが多いのです」(前出・米山氏)

日本人のがんに対する恐れ心は大きい。多くの人は「がんにだけはなりたくない」と口を揃え、がんで死ぬことは不幸だと思い込みがちだ。

意外にも、「がんで死ぬのが一番楽だ」と話す医療関係者は少なくない。

「ひと昔前と比べ、がんの緩和ケアは格段に進歩しています。モルヒネによるペインコントロールで痛みが

発生する部位によつてがんの痛さの程度は異なつてくる。

「沈黙の臓器」と呼ばれる肝臓は、がんが発見されたときには末期に至つていてることが多いとされる。しかし沈黙の臓器であるゆえに肝臓がんは、痛みが少ないがんでもある。

肝臓がんが進行すると腹水が溜まるため、血液が滞

つたり、血圧低下が起つて、だが、そうした体調不良を除けば、「軽い腹痛」を疑う程度で、痛みをほとんど感じない患者もいるという。

胃がんも痛みが少ないがんの一つとされる。腫瘍が大きくなると胃酸が流れ込み、沁みるような痛みを覚えるケースが稀にあるという程度で、こちらもがんそのものが与える痛みは少ない。

逆に「痛いがん」の代表である。4年前に夫を前立腺がんが亡くなり、5年生存率が10%を切ることから「最も危険ながん」と恐れられている。だが、これも痛みの少ないがんである。臓器が腰の神経の近くにあるため、腫瘍が浸潤すると、「ちょっと腰が痛いなア」と腰痛を訴えることがある程度だという。

2000人以上のがん患者の相談に無償で乗つてきただ「がん難民コーディネーター」の藤野邦夫氏が言う。「前立腺がんは、大腿骨や上腕骨、酷いケースでは頭蓋骨など、骨に転移しやすい。頭蓋骨にまで転移してしまった人のPET(陽電子放出断層撮影)画像を見たことがあります。『真っ黒』の状態で、一日見てがん細胞に体全体が侵されていることがわかり、思わず目を逸らしたりました」

がんは骨に転移すると痛みが激化する。骨の周囲は神経が束になつていて、腫瘍が浸潤すると、モルヒネによるペインコントロールが効きにくくなり、痛み

や直腸、肋骨や背骨にまで転移し、主人は歩くこともできなくなり、車椅子生活を送っていました。

特に背骨や肋骨の痛みが激しいようで、亡くなる1年ほど前から寝返りを打つこ

としかそれは「がんと長

出・米山氏)

「がんで死ぬのが一番楽だ」

格と言われるが、前立腺がん。前立腺がんは5年生存率がほぼ100%で、

4年前に夫を前立腺がんで亡くした瀬戸美智子氏(73・仮名)が、壮絶な闘病生活を振り返る。

「亡くなる2年前には膀胱

がんが多く死を迎えるケースがあるという。呼吸や心臓の拍動をコントロールしている脳幹で出血が起る脳幹出血になると、即死に至るケースが多い。一瞬の出来事のため、これも痛みをまつたく感じずに死ぬことになる。

たせなくなるため、わずか数秒で脳に血液が回らなくなり意識を失います。発症から約3分で脳死状態に陥り、苦痛を感じることなく絶命する。睡眠中に不整脈が起ることも珍しくなく、その場合、目を覚ますことなく死に至ります。」次に

本人は死んだことさえ気づいていない——そんな死に方があるのである。

脳卒中の場合でも、痛みや苦しみをほとんど感じる

起きた時は死んでいた」という状態です。ある意味、理想的な死に方と言えるかもしれません」

本人は死んだことさえ気づいていない——そんな死に方があるのである。

「これが鎮痛・鎮静作用があります。そのため、眠るように死に至ると考えられています」

老衰死による死者数は、38年の9万8450人をピークに減り続けていた。しかし、2000年に2万1213人で底を打ち、その後、大幅に増加している。14年には7万5000人を超えて、戦後最高を記録した(厚労省・人口動態調査より)。

逝く人が増えているという。老衰死による死者数は、38年の9万8450人をピークに減り続けていた。しかし、2000年に2万1213人で底を打ち、その後、大幅に増加している。14年には7万5000人を超えて、戦後最高を記録した(厚労省・人口動態調査より)。

生活に改めることが肝要です。未病を心掛けば、必然的に安らかな死を迎えることができるでしょう」

逆説的に言えば、苦しまない死に方には、健康に生き続けなければならぬことだ。

実は近年、この老衰死で逝く人が増えているという。

老衰死による死者数は、38年の9万8450人をピークに減り続けていた。しかし、2000年に2万1213人で底を打ち、その後、大幅に増加している。14年には7万5000人を超えて、戦後最高を記録した(厚労省・人口動態調査より)。

逝く人が増えているという。老衰死による死者数は、38年の9万8450人をピークに減り続けていた。しかし、2000年に2万1213人で底を打ち、その後、大幅に増加している。14年には7万5000人を超えて、戦後最高を記録した(厚労省・人口動態調査より)。

