長尾和宏先生

突然のお手紙 お許し下さい。

2014年 主人は69才でこの世を去りました。庭でまっ白な木蓮の咲く頃、未明、穏やかに旅立ちました。私が一人で見送りました。
2011年3月、大腸ガンの手術、すでに肝臓に転移、ステージⅣでした。大腸ガンの手術は成功しましたが、肝臓に転移したガンは抗ガン剤での治療しかなく、3度の薬を替えての戦いでした。一昨年、薬の効果もなくなり、新薬を進められましたが、その薬を使っても1ヶ月の延命しか望めなく副作用も考えて、薬を止める決心を致しました。先生の著書「抗ガン剤10のやめどき」を購入 2人で読みました。
余命半年。おそらく最後になる夏を、子供達、孫と一緒に大好きな海に遊び 散骨の場所も決めました。12月にはハワイへのゴルフにも出かけました。薬をやめてから、髪も生え、奇跡が起きるのでは…と思うほど元気を取り戻しました。自分が居なくなった後の準備も始めました。地域の在宅医の先生を紹介され、通院も始まりました。終末期、心から信頼できる先生に出会えた事は、本当に幸せでした。しかし、家で看取る。そう決めたものの、日に日に弱る主人を目の前にし、心はおしれました。ホスピスの方がいいのでは…… 主人にとって病院の方が心強いのでは…一人で大丈夫なのか？ もし、亡くなる時、苦しんだら…… 人の死ぬ瞬間を私は、間近で経験した事はありません。不安一杯の日々でした。
あと一週間。先生に言われ、兄弟、子供達、孫、親友、一人一人に最後のお別れをしました。ベッドに臥せる事もなく居間で姿勢を正し寝ていた姿でした。

息を引き取る一日前は、二人でゆっくり好きなゴルフ中継を見て、
リンゴ汁、プリンを少しづつ口にしました。夜、ベッドに入ってから、8時間後、
夜明け前でした。何か、ひょっとしたら、との思いもあり、看護師さんに
電話を入れると、いつでも連絡して下さいとの返事を頂きました。
一度だけ、ものすごい力でベッド脇に起き上ろうとしました。目は遠くの方をみつめ
ていました。抱きしめて、体中を撫でていると静かに落ち着きました。先生が
おっしゃる「死の壁」だったのかもしれません。一瞬救急車を！と思いましたが、
何故か主人の重い体が、私を動かしませんでした。
それから、未明、大きな息を吸ったかと思うと、呼吸が止まりました。
あまりにも静かで穏やかな最後だったので、何が起こったのか しばらく、
呆然としていました。心臓に耳を当てると、トーントーンって打っていた音が
消えなくなり、あ～、いってしまったって…人の死がこんなに静かだとは想像
もしてませんでした。今、思えば、主人の最後を「待った」のかもしれません。

「平穏死できる人、できない人」を読ませて頂きました。
一瞬間、主人の最後は十分幸せだったのか、もっともっとやる事が
あったのだろうか、一人で看取ってしまった自分を責めていました。
でも、今、少しだけ、これで良かったのかもしれないと思えるようになりました。

地域の中の在宅医システム（終末期も含め）を経験し、もっともっと、
多くの人に、知って、理解してほしいと思います。人の死は決して恐くない、
自然にその時が来たら、安らかに逝けるのだと言う事、そして、その手助け
をしてくれる在宅看護システムがあるという事を多くの人に理解して
ほしいと思います。

家で看取ると言う事は、家族の愛がなければできない事です。
御主人を心から愛している事ですヨ。
"さよならへ"って穏やかにいかれますヨ。大丈夫です。
心がくじけそうになり、声を殺して泣き崩れた時、看護師さんがかけてくれた言葉で、立ち上る事ができました。病院へ連れていかなくて良かった。つくづくそう思います。

一年2ヶ月経ち、先生の「平穏死・できる人・できない人」を読み、自分達が歩んだ道は、正しかったのだと言う思いになりました。

死際に見せた、笑うような顔は、私に人の死の恐怖を取り除いてくれました。
これから、何年、生きるかわかりませんが、主人と共に過ごした6ヶ月を支えに、生き抜こうと思っております。

梅雨空が続くこの季節、ご自愛下さいませ。
今後、益々、御活躍、お祈り申し上げます。

(追伸)
見知らぬ1人のお手紙に目を通して頂き感謝致します

平成27年7月7日