

# ニッポン

ドクター和の

## 臨終凶巻



コロナ禍で途絶えていた同窓会の案内が、再び来るようになりました。青春時代、苦楽を共にした懐かしい面々に会えるのはとても嬉しいのですが、「〇〇君は昨年亡くなったらしい」という報告もあって、打ちのめされもします。

櫛の歯が欠けるようにして、懐かしい級友がこの世から去っていくのは無性に寂しく、次は自分の番かもしれないと少し背筋が寒くもなります。この人の訃報を知り、そんな感情が蘇りました。

男声コーラスグループの草分け「ダークダックス」の最後の生存者。「ゾウさん」こと、遠山一（はじめ）さんが、9月22日に東京都内の病院で亡くなりました。享年93。死因は、「慢性心不全と老衰のため」との発表です。

「なぜ死因が2つ？」と疑問に思われた読者もいるでしょう。実は死亡診断書には「直接死因」と

325

「ダークダックス」メンバー 遠山一



長尾和宏（ながお・かずひろ）医学博士。公益財団法人日本尊厳死協会副理事長としてリビング・ウィルの啓発を行う。映画『痛くない死に方』をはじめ出版や配信などさまざまなメディアで長年の町医者経験を活かした医療情報を発信する傍ら、ときどき音楽ライブも。

「その原因」と、死因を書く欄が複数存在します。加齢以外に死に至った明確な原因がなければ「死因」欄に老衰と書くことはよくあります。しかし慢性心不全の兆候もあつたとき、それを老衰がその土台にあつたと考えたときに「その原因」に老衰と書くこともあり

ます。つまり遠山さんは、老いとともに徐々に心臓の機能が衰え死に至つたということで、「直接死因」として慢性心不全と書かれたのでしよう。93歳、見事な大往生です。ダークダックスは慶応大学出身の4人組でした。1954年レコードデビュー。87年には「メンバーを変えずに日本で最も長期にわたって活動するコーラスグループ」としてギネス世界記録に認定されています。

時は流れ2011年に、トップテナーの高見澤宏さんが心不全で死去。享年77。16年に、バリトンの喜早（きそう）哲さんが急性肺炎で死去。享年85。同年、セカンドテナーの佐々木行（とおる）さんも心不全で死去。享年84。3人を見送り、美しいハーモニ

ーを披露することができなくなった遠山さんの気持ちを思えば、せつなくなりませう。しかし今から4年前、ダークダックスのベストアルバムが出た際のインタビューで「今も1〜2時間の発声練習を欠かさない」と話していました。これは医学的にも素晴らしい習慣です。高齢者にとって歌うことは、歩くことと同じくらい健康に良いです。歌うとまず、脳が活性化して認知症予防になります。舌や顎を動かすことで唾液の分泌を促し、誤嚥の予防にもなります。また、大きく息を吐くことで肺や腹筋も鍛えられます。歌ほど手軽で、楽しい健康法はありません。僕も65歳でフーテン医となった今、毎日歌っています。10月28日には、地元尼崎でトークライブを行います。遠山さんを目標に、死ぬまで歌おうと決めました。

# 発声練習欠かさず大往生