

コロナ禍で肺炎が減り、老衰が増加する
理想の「ご臨終」の最新常識

「苦しくはない死に方」
「痛くはない死に方」
どうすれば実現するのが

「瞬間の激痛で気を失う」も膜下出血
熱した鉄棒で胸をえぐられる

心筋梗塞を避けるには？

「がんにも「痛い／痛くない」が

あるのはなぜ？

「死」は誰にでも平等に訪れる。
しかし、「死に方」はさまざまだ。
もだえ苦しみながら死を迎える人もい
れば、眠るように息を引き取る人もい
る。どんな病気が「痛い死に方」にな
り、どういう状態であれば「苦しくな
い死に方」になるのか。そして、どう
すれば「穏やかな最期」を迎える可能
性が増すのか。最新の知見を探った。

「一瞬の激痛」も「長い苦しみ」も避ける方法はあるのか

亡くなった人に「どのくらい痛かったか」を聞くことはできないが、「死に至る病」を発症し、生還した人の話を聞くと、「激しい痛み」を体験しているケースがある。

昨年11月、くも膜下出血を発症した都内の40代会社員が語る。

「朝起きてトイレで力んだら、後頭部を金属バットで殴られたような激痛に襲われました。慌てて扉を開けてその場に倒れ込み、薄れゆく意識の中でひどい頭の痛みと心臓がバクバクしたことだけを覚えています。

幸い、妻が呼んだ救急車で緊急搬送され、気づいた時には病院のベッドの上。回復後に医師から『もう少し病院に来るの

が遅かったら危なかった』と言われてゾッとしました。今でもあの痛みを思い出すと恐怖が蘇ります」

大動脈解離を経験した千葉県の60代男性は、2年前の冬の朝、自宅でテレビを見ていた時に突然背中に「バリバリバリ」という音が鳴り響いた。

「あれ、何だ？」と思う間もなく、背中から全身にかけて味わったことのない痛みがドーンと駆け巡りました。体を真つ二つに引き裂かれたような感じがしてその場に立っていられず、仰向けになって『痛い、痛い、死ぬ、死ぬ』とうめきながら気を失いました」

にわたる手術で一命をとりとめたが、この男性は「あのまま死んでいたら最悪の死に方でした」と振り返る。

長尾クリニック院長の長尾和宏医師が、死に至る病気の痛みと苦しみについてこう分類する。

「そもそも痛みが生じる病気には、慢性のものと急性のものがあります。慢性で死に至る痛い病気の代表はがん。一方、くも膜下出血や大動脈解離といった血管系の病気は突然に発症し、そのまま死に至るケースもあります」

急な痛みで襲われる病気の代表格ともいえるくも膜下出血は、年間約11万人が亡くなる脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）

のうち、およそ1割を占める病気だ。発症すると約3分の1が死亡するとされる。

「脳の表面を走る動脈が破裂して出血する病気です。突然頭全体に経験したことがない激しい痛みを感じ、強い吐き気をもよおす。意識がなくなり、そのまま死に至ることもあります」(長尾医師)

大動脈解離も同様に「痛い死に方」と考えられている。

「背中の前または横を走る大動脈の壁が縦に裂けて、背中に猛烈な痛みが走ります。」

血管そのものは痛みを感じませんが、血管を包んでいる周囲の組織は痛みを感じます。血管が引き延ばされたり裂けると、血管の周囲の痛覚線維が激しい痛みを感じる。発症した人は『これまで経験したことのない痛み』と口を揃えます」(長尾医師)

背中ではなく、胸に激

痛を感じる病気の代表が心筋梗塞だ。3年前に心筋梗塞で夫を亡くした50代女性が語る。

「夕食を摂ってしばらくすると突然、夫が胸を押さえてうずくまりました。辛抱強いタイプの夫が苦悶の表情を浮かべ、手足をばたつかせて悶える姿が目に見えついています。救急搬送されましたが、そのまま戻ってきませんでした」

心筋梗塞は虚血性心疾患の中で最も死亡率が高く、「熱した鉄棒で心臓をえぐられるよう」と表現する経験者もいる。

「心筋に酸素や栄養を送る冠動脈が詰まり、血流が止まって心筋が壊死する病気です。胸の上に重い鉄板を乗せられたような痛み」を訴え、多くの患者は動くこともできず、脂汗をかきながらその場にうずくまる。左胸やみぞおちの痛みは5、20分ほど続きます」(長尾医師)

書くことにはためらいがありませんでした。しかし、高齢化に伴い老衰としか呼べない最期が増えてきている。ただ、同じ老衰での最期も、「医者が患者を苦しめる」ことがある。それが問題だと考えます」

長尾医師が問題視するのは、「人生の最終段階の過剰な医療」だ。

「現状、多くの病院では終末期の患者に多量の点滴を行なっています。そうした過剰な医療が患者を無用に苦しめている様子を多く見てきました。私は過剰な点滴による『溺れ死に』だと思えます」

医者が患者を苦しめる

こうした激痛を伴う血管系の疾患は喫煙や多量の飲酒、ストレスなどがリスク因子として挙げられる。当たり前前に聞こえてしまうかもしれないが、規則正しい生活や摂生が「痛い死に方」を避ける一助となり得る。

一方で、こうした急性

の痛みを伴う疾患は、痛いのは一瞬」という捉え方をする人もいる。冒頭のくも膜下出血を経験した40代男性は「激しい痛みだっただけで、あのまま気が失って死ぬのであれば、長く苦しまずに済む死に方」にも思える」と証言した。

とはいえ、「一瞬でも痛いのは嫌だ」と考える人は多いだろう。では、痛くない、苦しめない死に方はあるのか。

多くの人は「老衰」という言葉を思い浮かべるかもしれない。厚生労働省の「人口動態統計(確定数)2019年」によると、10年頃から死因として「老衰」が増加。19年には人口10万人あたり、99人が老衰で亡くなり、「脳血管疾患」や「肺炎」を抜いて3番目に多い死因となった(図①)。コロナ禍で感染予防対策が徹

底されたことで、昨年は「コロナ以外の肺炎」による死者が大きく減少したと報告されている(昨年10月時点までの統計)。老衰の占める割合はより大きくなると考えられる。

長尾医師が言う。

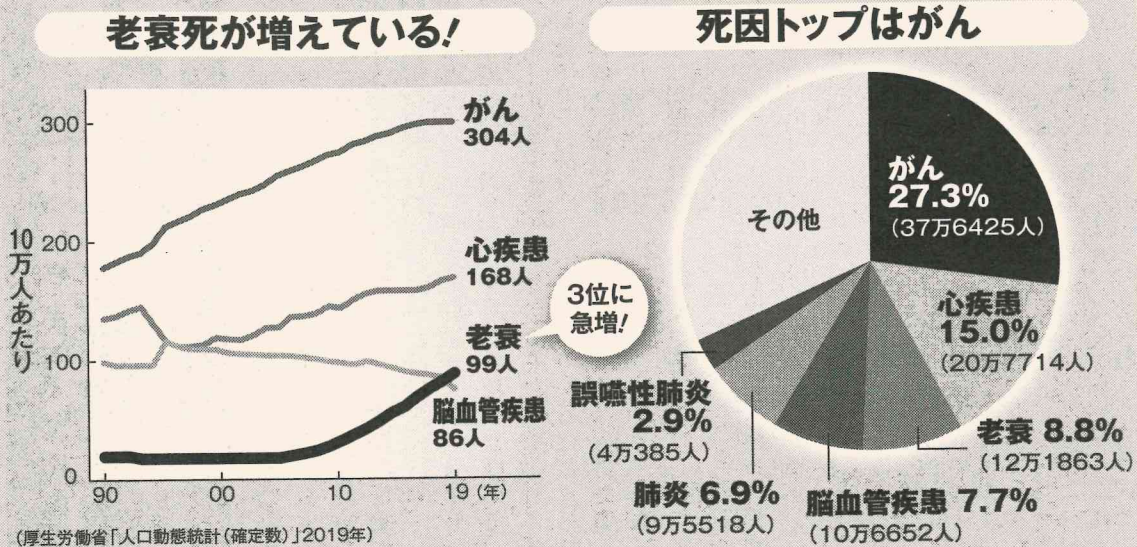
「高齢化とともに年々増えていて、近い将来、がんを抜いて死因の第1位になる可能性があります。ただし、『老衰』は、記載すべき死亡原因がない」というだけで医学的に明確な定義はありません。かつては病院の医者が死亡診断書に老衰と

対比として長尾医師は、苦しめない死に方を「枯れる最期」と表現する。

「終末期以降は点滴を控えて自然な脱水を容認する。すると、枯れた状態」で最期を迎える。枯れることで痛みは和らぎ、病気の種類を問わず穏やかな死を迎えられます」

「苦しめない死に方」「痛くない死に方」

図① どんどん変わっていく「日本人の死因」



『週刊ポスト』次号(5月28日号)は5月17日(月)発売です

一部地域で発売日が異なります

違いは部位が、ステージが 「苦しいがん」と「苦しくないがん」

では、日本人の死因で最も多い「がん」の場合はどうか。
俳優の小西博之氏(61)が体調に異変を感じたのは04年のことだった。
「8月に2週間ほどアフリカロケをしたあたりから体力が低下し、11月には食欲、睡眠欲、性欲すべてなくなりまし。そして12月末に撮影で訪れた京都のホテルで『事件』が起きました」
夕方、ホテルのトイレ



死の淵から生還し、今年4月に聖火ランナーを務めた小西氏

であたりを真っ赤に染めるほど大量の血尿を放出するほど、精密検査を受けると「末期の腎臓がん」と診断された。
「縦2センチ、横13センチもある巨大な腫瘍で、医師からは『普通なら既に死んでいる』と言われました。その時まで痛みはなかったけど、医師に脇腹を押されて思わず『痛い！』と叫び声が出た。肥大化した腎臓がんに圧迫されて、パン

パンに腫れた脾臓を押されたことによる痛みだと説明されました(小西氏) 翌年2月、9時間に及ぶ手術の末に腎臓がんを摘出した。脇腹を50針縫いながらも執刀医の能力で一命をとりとめたが、麻酔が切れた後に待っていたのは激痛だった。
「僕の場合、腫瘍があまりに大きかったので脇腹からメスを入れて肋骨の一部を切り離し、がんを切除してからまた骨をくっつけたんです。麻酔が切れてくると骨折の痛みと腫瘍を切除した痛みがドカンとやって来て……。焼き火鉢を脇腹に押し付けられて、お腹が燃えるような激痛でした。医師の話では、脇腹を切る手術が最も痛みが残

るそうで、鎮痛剤や座薬を使ってもまたすぐ痛くなりました(小西氏) 一方、「がんによる痛みや苦しきはまったくありませんでした」と話すのは、ジャーナリストの鳥越俊太郎氏(81)。
05年の大腸がんを皮切りに左肺、右肺、肝臓と転移を繰り返し、合計4度の手術を受けた。
「最初の大腸がんはトイレを流す時に赤黒い水で気づき、ステージⅡと診断されて内視鏡の手術を受けました。」
その後、肺への転移がわかった際に大腸がんがステージⅣだったと判明しました。5年生存率が17・8%と聞き、死を意

識しました。それでも4度の手術から回復できました(鳥越氏) いずれも痛みとは無縁だった。
「がんそのものでは、いって平気でした。もちろん手術すると多少は痛むけど、日本の医療は麻酔による痛みのコントロールが発達しているの、4回メスを入れてもほとんど苦痛はありませんでした(鳥越氏)」



「全く苦しむことはありませんでした」と鳥越氏

「がんが大きくなるにつれて、周囲の神経を圧迫して痛みが生じるようになりまし」
部位によっても違いがある。「痛いがん」の筆頭と言えるのが前立腺がんだ。
「前立腺がんは骨盤から脊髄に移行し、上腕骨や大腿骨などの骨に転移しやすい。そうなるのがんの痛みは強くなり、寝返りを打つだけで激痛が走る。ため、天井を向いて全く動かずに眠らなくてはいけないケースが多い(藤野氏)」
「苦しむがん」としては肺がんが挙げられる。「胸膜の炎症を併発すると、呼吸の際に取り込める空気の量が減って息苦しくなる。痛いというより、溺れているような苦しみが生じます(藤野氏)」
がんによって引き起こ

される「障害による痛み」もある。代表的なのが大腸がんだ。
「大腸がんが進行して管腔(大腸の内側)を塞ぐと腸閉塞に陥って、消化物や消化液が停滞して腸がパンパンに張ります。すると、腹痛や嘔吐などの苦痛が生じることもありまし」(前出・長尾医師)
腹膜の癒着も痛みの原因になりえる。
「がんが腸管の壁の外にまで広がってがんと腹膜炎が癒着する『がん性腹膜炎』になると、程度の差はあれど痛みを感じます。がんが胃や腸の壁の内に留まっている段階では感じませんが、腹膜にまで達すると、個人差はあれどかなりの痛みを感じることも多い(長尾医師)」
前出・鳥越氏の場合、幸いなことにこうした障害がなかったという。それが「痛い／痛くない」を分けたようだ。
がんの痛みが怖ろしいのは、様々な要因が重な

って生じるからだ。
「がんそのものの痛みと、持病の腰痛などがんとは直接関係のない痛み(非がん性疼痛)、さらに腸閉塞など、がんに起因した二次性の痛みが重なり合います。その3つの痛みに加えて、精神的・社会的な痛みも加わり、総合的な痛みとして認識される(長尾医師)」
人によって経過は異なるが、「終末期」と判断されたら、老衰と同様、末期がんにおいても「高カロリー点滴」が患者を苦しめている」と長尾医師は言う。
「医者が患者を溺れさせて苦しめておきながら、最後は『苦しむから』と麻酔をかけて眠らせる医療に疑問を感じます(長尾医師)」
終末期にどんな医療を望むか、主治医や家族に告げておく方法はある。避けられない痛みや苦しみもある一方で、選べる部分もあるのだ。

寝返りを打つだけで激痛

両者を分けたものは、何なのだろうか。がん難民コーディネーターの藤野邦夫氏が指摘する。
「がんの痛みはケースバイケースで年齢などの個

人差がありますが、基本的に自分の細胞ががん化するため、最初は痛くも痒くもありません。肝臓や脾臓といった自覚症状の少ない、沈黙の臓器

「がんそのものの痛みと、持病の腰痛などがんとは直接関係のない痛み(非がん性疼痛)、さらに腸閉塞など、がんに起因した二次性の痛みが重なり合います。その3つの痛みに加えて、精神的・社会的な痛みも加わり、総合的な痛みとして認識される(長尾医師)」

「苦しくない死に方」「痛くない死に方」

男女別・死因となる「がん」の部位

年間37万人以上が亡くなる「がん」の内訳

男性 合計22万3339人		女性 合計15万6086人	
1位 肺	5万3338人	1位 大腸	2万4004人
2位 胃	2万8043人	2位 肺	2万2056人
3位 大腸	2万7416人	3位 膵臓	1万8232人
4位 膵臓	1万8124人	4位 胃	1万4888人
5位 肝臓	1万6750人	5位 乳房	1万4839人

(厚生労働省「人口動態統計」2019年)

新型コロナウイルスの歴史にあり、今こそ知るべき。関病と克服の日本史。幕末から、病気の日本近代史。病気の日本近代史。秦郁彦 絶賛発売中。小学館



現代史家 秦郁彦 絶賛発売中。小学館

死ぬまで死ぬほど

SEX

美女医の



「女性器と体位とパンティ」

特別診察

新連載スタート

永井豪

漫画 柳生裸真剣 セクシー時代絵巻

世界と戦う肉体改造 / 松山英樹と大谷翔平の場合
白鵬もひれ伏す「相撲部屋の裏オーナー」全リスト

週刊 **ポパイ**

袋とじヘアヌード
小倉由菜・唯井まひろ

最長19年!?! 「長待ちグルメ」カタログ

2021 May 5.21
定価470円

カラーで説明「もの忘れ」と「認知症」の境界線

オリンピックか日本人の命か

菅は**暫定**総裁 トリプル選惨敗で飛び交う自民党内怪文書

吉村はん、アンタのせいで大阪はオシマイや」府民の悲憤

小池百合子が放つ「五輪中止爆弾」

都民1300万人は官邸とIOCの生け贄なのか?

紀州のドン・ファンが再婚を望んだ「最後の女」

私は財産を貰えなくなる——焦った早貴容疑者はシャブを購入?

ピートたけし直言「五輪で東京はゴーストタウンになる」

16ページ 総力特集 人生の最後で子に疎まれ、妻に恨まれて……

良かれと思つた終活で
我が家も貯金も失つた

子と同居してしまう 老人ホームに入ってしまう 投資に手を出してしまう
がんの手術を受けてしまう 再婚してしまう 余計な一言を子に言ってしまう

苦しめない死に方 痛くない死に方
後悔しない死に方

コロナ禍で変わる、理想のご臨終

昭和のライバル

あなたがいいたから、熱くなれた

高倉健 VS 菅原文太「健さんのために撮影を止めさせた日」

中山律子 VS 須田開代子 / 吉田拓郎 VS 井上陽水 / 瀬古利彦 VS 中山竹通