

中央公論

6
2013
JUNE

中央公論

6

長寿は本当にめでたいか 超高齢社会という迷路

特集
超高齢社会という迷路

鋭角と鈍角 ノンフィクションの方法論について
沢木耕太郎×後藤正治

長寿は本当にめでたいか

増税、年金カット、世代間対立、
延命治療、認知症、振り込め詐欺……
土居文朗×菅原琢○なだいなだ○久坂部羊ほか

戦後日本を誤らせた2つの「神話」 野中郁次郎×船橋洋一

2013

中央公論 © 六月号 (第百一十八年第六号 一五五五号)

昭和二十年十一月一日第三種郵便物承認
平成十五年五月十日発行・発売 (毎月十日発行・発売)

特別定価 900円

本体 857円

The Japan News

by The Yomiuri Shimbun

読売新聞

英語世界
The Japan News

PRICE: 160 yen (3,695 yen per year)

毎朝、差がつく、国際力。



英語で読み解く、世界の今。日本の明日。

The Japan News

by The Yomiuri Shimbun

読売新聞が発行する
日刊英字新聞が、生まれ変わりました。

ご購入のお申し込み・お問い合わせは ☎0120-431-159
<http://www.434381.jp> [ジャパン・ニュース] 無料

雑誌 06101-06

印刷：大日本印刷株式会社
PRINTED IN JAPAN



4910061010633
00857

ルポ

あなたはいくつまで 生きたいですか

上村悦子
フリーライター

未来を見るために

日本人の平均寿命が五十歳を超えたのは六六年前のこと。いまや男性の平均寿命が七九・六歳、女性が八六・三歳というのだから、半世紀あまりで約三十歳も寿命が延びたことになる。長寿になったのは喜ばしいことだが、終末期になっても、病院のベッドで延命のためにいくつもの管につながれ、ただ生き永らえさせられるケースが増えているのはいかがなものだろう。

まず布団の中で自己流の体操を一〇分、起き上がって足腰のストレッチを一〇分して朝食。食後は、青竹踏みを二千回行うのが三〇年来の習慣となっている。また月二回は、近くの公民館で気功と太極拳の同好会に約二時間参加。妻と暮らす家庭では、布団の上げ下ろしと部屋の掃除が担当である。

「母が九十六歳まで生きましたから、私もそれを超えるくらいは大丈夫でしょう。うちは子どもはいませんが、妻は七歳下ですし、経済面でもちゃんとしてますから、私がいなくなっても大丈夫だろうと思っています」

すでに公的な遺言書を残しており、先祖代々のお墓があるので行く先も決まっています。

「もし病気などで植物状態になったら、一年回復しない時点で延命治療は一切しないでくれ、恨まないから、と妻にはいつも話しています。再起不能になったらもう天命だから、しょうがない。これまでも、あるがままに生きてきま

とはいえ、この世に生まれてきた以上、できることなら長生きしたいというのが、多くの人の願望のようだ。もうすぐ八十歳を迎える大崎善三さん（仮名・七十九歳）もその一人。背筋をシャンと伸ばし豊稜として「八十代もこれまで通り元気に過ごしたい。世の中がどう変わっていくのかを見るだけでもおもしろいですから」と語る。

保険会社を六十歳で定年退職後、関連会社で六十四歳まで働いた。それから一五年、今もって好奇心は旺盛で、

したから」

樺太（サハリン）からの引揚者である大崎さんは、少年期にギリギリの中で生き延びてきた体験がある。

「父と兄を残して、母と二人小さな船で命ながら脱出し、やっと京都にたどり着いたものの、食糧難の日本で凄まじい飢えを体験しました。農家へ買い出しに行っていた母は、満員の汽車のデッキに指一本でつかまって帰ってきたこともありました」

それだけに七〇年経った今も、命があること、生きていることへの感謝の気持ちは大い。

「ですから、私は食に関しては極めて淡泊。何でも食べます。ちっぽけかもしれませんが、せっかくの一億人分の一の人生。時間があれば、好奇心の向くまま何か学んでいたい。私は何もかもがオールドフアッシュョンで携帯もパソコンも要りません」

いくつになっても向学心を持ち続け、日々の鍛錬を怠ることのない大崎さん

現在もカルチャーセンターで日本の歴史講座と、『平家物語』延慶本を学ぶ文学講座の二つ、さらに大阪府内や奈良大和路の故事来歴を探る町歩き講座に通っている。その合間には、月に一回山登りサークルに参加し、日帰り登山を満喫した後の、仲間との飲み会も大きな楽しみだという。

その分、健康管理には余念がない。「年齢とともに足が弱ってきて、身体が少しずつ劣化しているのを感じます」と言いながらも、毎朝目覚めると、

の生き方からは、「まだまだ長生きするぞ」といった気概が伝わってくる。

しかし、思いがけない大病を患い、人生の歩み方を見直した人もいる。

孫の成長を見届けたい

「以前は平均寿命ぐらいいは生きるだろうと思ってました。でも病気になる命には限度があると考えるようになりましたね」と話すのは、九年前に胃がんになり胃を三分の二切除した真山かほりさん（仮名・七十歳）だ。

幸いにも信頼できる担当医に出会い、手術後も転移はなく、抗がん剤も錠剤の服用のみで退院となった。退院時に担当医から「何事もなく五年経ったら完治です。その確率は五〇％」と言われ、課せられた五年を、年単位で指折り数えて待つ生活が始まったという。

ところが、無事に五年が経過したと思った直後、検診で今度は大腸がんが見つかった。「落ち込まないといえはウソになりますが、転移ではなく原発

がんだったことが救いでした」。

かほりさんは元コピーライター。三十歳の時にふと思いつき、リュック一つでヨーロッパ一五カ国を回る二ヵ月間の旅に出た。同じようにバックパックだった夫とローマで出会い、結婚。フリーランスで仕事を続けながら、帽子作りに始まり、織り、染色、英会話、ダイビング……と、さまざまに興味にかなり本格的に打ち込んできた。海外への旅も三〇カ国以上。夫婦ともに「こうあらねばならない」という世間の常識にとらわれない自由人である。

発病前から夫婦でセカンドライフを計画し石垣島にマンションを借りていたため、術後は養生も兼ね、三ヵ月に一度の検診日に合わせて自宅のある大阪と石垣島とを行ったり来たりの生活だ。のんびりと暮らす石垣ではフラダンスを、大阪に帰るとカリグラフィを習っている。

「がんになったから命へ対する想いが重くなったとか、憂鬱になったという本当は長く生きたい人」。そして「死は常に他人事です」と語る。

先日今晩が山という末期がんの七十代の患者さんを往診した。自分ががんであることも、ある程度悪いことも認識し、病院ではもう手の施しようがないと在宅に切り替えた女性だ。

「私がそばで『どうですか?』と聞くと、笑顔で『調子はいいですよ』とおっしゃる。それは緩和医療が上手くいって痛みが軽減し、多少でもご飯が食べられているため。もう一つは、ご本人は自分の容態がそこまで悪いとは思っていないんです」

近づきつつある母親の旅立ちを、子どもたちが見守る中での会話だという。「余命一〜二日という方を往診して世間話をしながら『〇〇さん、後どのくらい生きられそうですか?』と聞くと、大抵の人の答えが『そうやなあ、まあ三年ぐらいかなあ』。この前は、ご自分が世話をしている老人会の、来年度の会計予算を心配する方もありました」

ことはありません。命の限界についても正直、検査の前になつたら考える程度。そういう切実感は段々薄れてくるものなんです」と、意外とあっさり。

とはいえ、再発が現実になることへの不安は持ち続けている。「再発が自分の寿命を左右する、最初の合図だと思っている」と話す。

「再発とわかった時、ピシヤリとあきらめ割り切れるか、グジャグジャ言うか自分でもわかりません。そうなら、まず身の回りから片付けなきゃ」ひとり娘に残すために、用意しているエンディングノートを完成させ、リビングウィルも書く予定だ。具体的に考えているのは、昨夏、誕生した初孫がいいくつかになるまで生きていられるかな、ということ。

「学校に入るまでは生きていたいと思っています。でも、私が今、一番こだわっているのは、平穏に死ぬこと。娘から『お母さんは、きつと大騒ぎしながら死ぬよ』といわれるけれど、私は延命

特に六十〜七十代の末期がんの場合、死の直前まで結構動けるため、本人も死ぬとは思わなまま死んでいく人が多いそう。

「人間というのは案外楽天的にできています。すでに終末期であっても、今の状態が突然断ち切られることなく、明日も続くと考えられる。自然死の場合、死への過程は非常にゆっくりなので、死期が迫ってくるという意識は本人には希薄です。いつも臨終後の場で、この人自身はまだ自分が死んだとは思っていないだろうなと感じる。それが在宅看取り医の実感です」

テレビドラマなどで「先生、私の命はあと何日ぐらい?」「私はもうすぐ死ぬんですか?」と医師に詰め寄るシーンがよくあるが、長尾医師はかなり重篤な患者からも、そんな質問を受けた経験は記憶にないそう。

年間約百人を看取るという長尾医師自身の寿命への想いはどうなのだろう。「私の場合はちょっと特殊です。高校

治療はせずに緩和医療だけしてもらい、平穏に死ぬことを自分で選択したい。単に長生きしたいとは思わないし、死に際を優しくしてほしいだけです」

死は常に他人事

「一人でも多くの人に、最後まで自分らしく穏やかに生きてほしい」と「平穏死」を提唱するのは、兵庫県尼崎市で開業する長尾和宏医師(五十四歳)である。医大を卒業後、勤務医歴一年以上、開業して一八年。これまで七百人以上の在宅看取りを含め、計千二百人以上の最期に立ち会って、病院死と在宅死とでは最期の苦しみ方がまったく違うことを確信したという。延命治療をしない在宅死は、ほとんどが平穏死だったからだ。

人が自然に死んでいく過程を多く診ている長尾医師は、「人は終末期になっても、本当は死にたくないんです。できるだけ生きたい。早く迎えが来てほしいという人は、本心の裏返しで

生の時、父が四十八歳で自死したことで、自死遺族のトラウマというか、自分も五十歳になるまでに自死するのではないかとこの恐怖がいつもありました」

五十四歳になった今は「自分は六十歳は超えられないだろう」と思い、もっと正確に言えば、「きょう過労死するんじゃないか、夜寝たら明日の朝はないかもしれないと思いつながら生きていく」と語る。

「現在、日本の年間の死亡者数は約二百二十万人。そのうち急性心筋梗塞、狭心症、くも膜下出血などの突然死はわずか四・八%です。私はかなり働き過ぎの毎日ですから、勝手にこの突然死だと決めています。いずれにせよ、自分の死を人任せにするのではなく、葬式など死後の希望は周囲の人に伝えておくべきで、終活やエンディングノートの活用はいいことだと思います」

最近、長尾医師が懸念しているのは、五十代以下の子世代にとって「死がと

ても希薄になっている」ことだ。

「親が危険な状態になっても、『うちの親父は特別強いので死にません』と真顔で言う息子さんがいて驚かされます。人が死ぬという感覚をまったくイメージできない方が増えている。だから親や配偶者が終末期になるとあわてふためいて、死が迫っていても病院に行けば奇跡が起きるのではないかという『名医幻想』にしがみつくわけです」

そこで、提案するのが「諦観」をもつこと。「諦観とは、あきらめであり悟りです。『人は死ぬ』という事実を知ることです」。そして、還暦を超えたら、一日一日生かされていることに感謝して、精一杯楽しんで生きてほしいと話す。

「生きる目的は地位や名誉ではなく、本当に心から楽しいと思えること。その上でたまには自分の残された時間について考えてみたり、何かの節目で終活など死への心の準備をする。もしかしたら脳出血で死ぬかもしれない、限

石が落ちてきたり、地震が起きて死ぬかもしれないと、少し『怯え』をもちながら生きていたのだと思います」

八十を目指しつ

長尾医師のメッセージそのままの暮らしをしているのが、夫の介護を二二年続ける西村早苗さんではないだろうか。七十一歳とは思えない若々しさだ。旅行会社を経営していた夫が、脳卒中で倒れたのは早苗さんが四十九歳の時。右半身麻痺の後遺症があったが、早苗さんの献身的な介護と夫の懸命のリハビリで、半年後には杖をつきながらも社会復帰できた。

しかし、家が半壊した阪神・淡路大震災を境に暗転。夫は翌年再出血して歩行困難となり、車いす生活になってしまったのだ。二十四時間休みのない介護に会社の手伝いと孤軍奮闘し、早苗さんはうつ状態寸前に陥った。

「私は根っからの楽道家。でも、その時は一人で介護を抱え込み、夫は回復

の見込みがなく、会社も手放すことになって目先の目標を失ってしまった。体中の力が抜けて、事あるごとに涙があふれ出るような状態でした」

そんな頃、参加したのが介護者ケアの会だ。同じ介護をする人たちと出会い、気分転換をする方法や介護情報も得て、立ち直っていく。

しかし、試練はまだ続いた。六十三歳の時、早苗さんは直腸がんを宣告され、人工肛門となったのである。

「でも、夫の介護に関わってきたお陰で、すんなり受け入れられました。もっと重い障害をもちながら、生きがいを見つけて懸命に生きる人たちに出会ってきたので、少々のことで不幸と考えるのは、申し訳ないと思ったんです」

夫は昨年三月に再度軽い脳梗塞を起こして以来オムツ介助となり、今はデイサービスを週三回、ショートステイを月一〜二回利用しながらの在宅介護を続けている。夫が外出する間だけが、早苗さんの自由時間だ。

「私って自分ががんになるまで、寿命について深く考えたことはありませんでした。具体的に考え始めたのは、再発したらもう命がないと知ってから。今は限りある命だから、躊躇してたらもったいない、やりたいことはやらなきゃと思っています」

祖母が九十二歳、母が九十五歳まで生きたので、自身も九十五歳まで生きると信じ込んでいたという早苗さん。

「でも、がんになって予定が狂いました。今は夫をきちんと見送りたいので、八十までは生きたいと思っています」。その反面、「気持ち的にはいつでもいいの。がんが再発して、残り何ヵ月と言われてもしょうがない。割と一生懸命生きてきたと思うから」と、気持ち揺れ動く。

それにしても介護二三年の年月は、あまりにも長く重い。これまで「私のためにも時間を使わせて」と夫にぶつかったことも、気持ちのやり場がなく車いすを蹴飛ばしたこともあった。

「これまでは介護を自分一人でやり過ぎてきたので、これからは息子たちも巻き込んで、心構えぐらいい持たせなきゃと思っています。でも、介護は長い年月の中で徐々にやってきたこと。急に背負ったものじゃないので、大したことをやってるとは思わない。時には友だちと会ったり、介護仲間としゃべったり、趣味のレーザーフラフトやスクエアダンスも続けていて、結構楽しくやっています」

きつと人生の成熟期に夫の介護を一杯やってきたという自負があるからだろう。自身の終末期への希望を夢見するような笑顔で語った。

「私は延命治療はしないで、できればがんで死にたい。がんだと末期の時間も短くて、覚悟が決めやすいから。余命何ヵ月と言われたら、夫のことは考えず、行きたい所に行って、食べたいものをいっぱい食べて、目一杯わがままをしたい。誰への遠慮もなく、私のためだけに時間を使うことを許しても

らえるかなと思っています」

「寿命」への想いは、生き方が一人ひとり違うように百人百様である。もう随分前の話だが、今は亡き私の父が還暦を迎えた時、知人に「私も親父の生きた年齢に達しました」としみじみと語っていたのを思い出す。病気がちだった父が、祖父が逝った六十歳という年齢を、一つの目標として生きていたことを私は初めて知ったのだ。

長寿社会となった今は、寿命への想いもひと昔前よりは希薄になりつつあるかもしれないが、親の寿命に自分の子測する寿命を重ねる人が多い気がする。ならば私は、母が逝った八十六歳まで生きられるかどうか。できることなら、その日まで自分の食事ぐらいい自分の手で作っていたいものである。

うえむらよしこ コピーライターを経てフリーライターに。子どもや女性の問題、介護などをテーマに執筆。著書に『知ってる？子どもの糖尿尿病』『まじくる介護 つどい場さくらちゃん』。