

いい死に方、悪い死に方

末期を迎える人の割合は約31%、対して日本では約14%しかないという。だが、前出・石飛氏も主張する「過剰な延命治療を避ける」とことは、自宅のほうで実現しやすいのだという。

「高齢者の終末期の場合、成人と同じように点滴を行うと、心不全や肺水腫をきたし、呼吸不全を招くことがあります。みなさんが望

む、延命措置を避けて自然にあるがままの末期を迎えるというのは、入院よりも自宅のほうが行いやすい。実際、諸外国では口から物を食べられなくなると、過剰な治療は行わずに経過をみるようです。点滴や経管栄養に走る日本の状況が、もしかしたら異常なのかもしれない」(平野氏)

在宅死を望むならば、良

いホームドクター、ヘルパーらを見つけておく。それが幸福な死への近道だ。最後に宗教学者・山折哲雄氏の意見を聞こう。

「人生80年時代を迎えて、あちらこちらから聞こえてくるのは、「もっと長生きできる」ということ。しかしそうではなくて、早めに死に支度をする、自分の始末を付けておくことが、い



死に方につながる。私の場合は、たまっている書物を処分するようにになりました。図書館に寄付したり、学生にあげたり、古本屋に引き取ってもらった。書物にかぎらず、自分にとって不必要な物を我が身から離す。そうすると、自分にとって最終的に何が必要なのが見えてくる。それが見つければ、幸福な

や肺への転移を繰り返し、結局、6回のがん手術と、さらには心臓のバイパス手術も受けた。だが、そのすべての病を乗り越えて、関原氏は現在、日本対がん協会常務理事として日々、忙しく活動を続けている。

「がんになったことで遺書を書き、自分の死後の家族の暮らしを考えて、社宅からマンションに引っ越しま

た。友人たちからの返信に励まされ、徐々に富田氏は落ち着きを取り戻していき。幸い、手術も無事成功。だが、病魔は容赦なく富田氏に襲いかかった。

「術後の経過観察検査で、甲状腺と前立腺にがんが見つかり、その後、膀胱がんまで発見された。いまでも腰に転移したがんが残っていて、一日に一回は死が脳裏をよぎります。ただ以前より冷静にどうやって死を

迎えようかと、考える余裕は出てきました。私は一般の方よりは病気のストーリーがわかります。末期がんの場合、大部分の患者は、だいたい亡くなる1カ月前になると、見る見る症状が悪化していき、最後の15日間は身体的な苦痛がグッと増していくんです。それまでの時間をどう過ごすかが大切です」

自分の死を予測して、残りの時間を逆算するのも、準備の重要なポイントだ。



した。銀行を辞めるか悩みましたが、結局、自分のようなサラリーマンに特別な生き方はできない。今までの仕事を精一杯やるしかないという結論に達したんです。そして、どうせ仕事をやるなら、効率的にやっつけようと考えようになった。人に遠慮したり、おべっかを使うこともなくなりました。いつ死んでもいい

てみたいと思っています。悔いを残さないように心がけることが、幸福な死に向けての準備となる。

同じくがんを次々と経験した聖隷佐倉市民病院(千葉県)の脳神経外科部長・富田伸氏(66歳)は死と向き合う心境をこう明かす。

「04年に大腸がんを宣告されました。それまで私は国保旭中央病院(千葉県)で末期患者の緩和ケア病棟の部長を務め、患者さんと一緒に病と戦ってきたつもりでした。ところががん告知を受けたとたん、自分はこれまで単に「人様の死」を見ていただけだったことに、嫌でも気づかされたんです。重度のリウマチを患っている妻の介護もしていた私は、もし自分に何かあったら妻はどうなるのかと落ち込み、不安でたまりませんでした」

た。友人たちからの返信に励まされ、徐々に富田氏は落ち着きを取り戻していき。幸い、手術も無事成功。だが、病魔は容赦なく富田氏に襲いかかった。

「術後の経過観察検査で、甲状腺と前立腺にがんが見つかり、その後、膀胱がんまで発見された。いまでも腰に転移したがんが残っていて、一日に一回は死が脳裏をよぎります。ただ以前より冷静にどうやって死を

迎えようかと、考える余裕は出てきました。私は一般の方よりは病気のストーリーがわかります。末期がんの場合、大部分の患者は、だいたい亡くなる1カ月前になると、見る見る症状が悪化していき、最後の15日間は身体的な苦痛がグッと増していくんです。それまでの時間をどう過ごすかが大切です」

自分の死を予測して、残りの時間を逆算するのも、準備の重要なポイントだ。



ように、くだらないことはやめようと思ったんです。今、関原氏は自分の生きてきた時代を象徴する場所を訪れたいと考えている。「ハンガリー動乱、ベトナム戦争、カンボジア内戦、天安門事件など、戦後の歴史に名を残した場所を訪ねてみたい。その場に立って自分の生きて来た時代をもう一度、振り返る作業をし

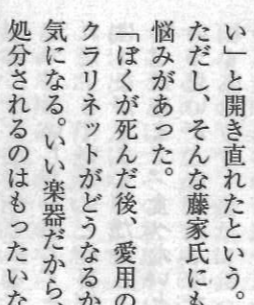
て料理は全部自分で作る。がん保険の給付金が出たときは貯金してもしょうがないと、仲間とグアムに行つて使い果たした。おかげで預金は3万円ほどしかありません」

と屈託なく笑う。死に対する恐怖は微塵もないという。藤家氏が病魔を恐れなくなったのは、「自分からクラリネットを取ったら、ただのエロじじいだから」という強い思いがあるからだ。がん告知を受け、脳梗

塞になっても、「まだクラリネットが吹けるのだから幸せ。後ろ向きにはならない」と開き直れたという。ただし、そんな藤家氏にも悩みがあった。

「ばくが死んだ後、愛用のクラリネットがどうなるか気になる。いい楽器だから、処分されるのはもったいないですからね(笑)」

藤家氏のように自分の死後、思い入れのある愛用品がどうなってしまうのか、心配な人は多いのではないかと。死のための準備には、先の関原氏がしたように、まず遺言があるが、それは遺産相続の専門家に相談するのが一番。自分で手取り早く取りかかれるのは、所持品の整理からだろう。



「私が勧めているのは、その品物の大切さを書いた紙を、自室の壁に貼っておくことです。それも1枚ではなく複数。それだけ貼って

「大切な品はアピールする」

日本ジャズ界の大御所であるクラリネット奏者の藤家虹二氏(76歳)は、まさに満身創痍。脳梗塞、膀胱ガン、突発性腎出血を患い、今年7月、病院に行くと、第二次脳梗塞、白内障、肺気腫、糖尿病、高脂血症と診断されたという。だが意外なこと本人はいたって元気はつらつである。

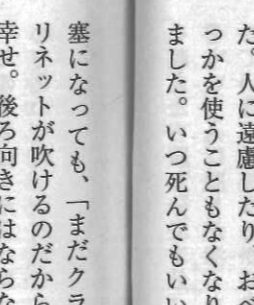
「医師から禁煙をきつく言われていたが、毎日一箱は吸っているし、あとはうまい食材をどんどん取り寄せ

た。友人たちからの返信に励まされ、徐々に富田氏は落ち着きを取り戻していき。幸い、手術も無事成功。だが、病魔は容赦なく富田氏に襲いかかった。

「術後の経過観察検査で、甲状腺と前立腺にがんが見つかり、その後、膀胱がんまで発見された。いまでも腰に転移したがんが残っていて、一日に一回は死が脳裏をよぎります。ただ以前より冷静にどうやって死を

迎えようかと、考える余裕は出てきました。私は一般の方よりは病気のストーリーがわかります。末期がんの場合、大部分の患者は、だいたい亡くなる1カ月前になると、見る見る症状が悪化していき、最後の15日間は身体的な苦痛がグッと増していくんです。それまでの時間をどう過ごすかが大切です」

自分の死を予測して、残りの時間を逆算するのも、準備の重要なポイントだ。



「私が勧めているのは、その品物の大切さを書いた紙を、自室の壁に貼っておくことです。それも1枚ではなく複数。それだけ貼って

くくだらないことをやめる

いかにして死と向き合い、死を迎える準備をするか? 大病を経験し、死の恐怖に直面しながら、現在も精力的に活動している3人にまず話を聞いた。

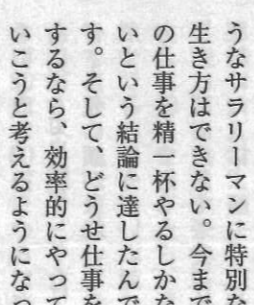
「死の恐怖を少しでも和らげるため、世の中には自分より不幸な人がたくさんい

た。友人たちからの返信に励まされ、徐々に富田氏は落ち着きを取り戻していき。幸い、手術も無事成功。だが、病魔は容赦なく富田氏に襲いかかった。

「術後の経過観察検査で、甲状腺と前立腺にがんが見つかり、その後、膀胱がんまで発見された。いまでも腰に転移したがんが残っていて、一日に一回は死が脳裏をよぎります。ただ以前より冷静にどうやって死を

迎えようかと、考える余裕は出てきました。私は一般の方よりは病気のストーリーがわかります。末期がんの場合、大部分の患者は、だいたい亡くなる1カ月前になると、見る見る症状が悪化していき、最後の15日間は身体的な苦痛がグッと増していくんです。それまでの時間をどう過ごすかが大切です」

自分の死を予測して、残りの時間を逆算するのも、準備の重要なポイントだ。



「私が勧めているのは、その品物の大切さを書いた紙を、自室の壁に貼っておくことです。それも1枚ではなく複数。それだけ貼って

くくだらないことをやめる

いかにして死と向き合い、死を迎える準備をするか? 大病を経験し、死の恐怖に直面しながら、現在も精力的に活動している3人にまず話を聞いた。

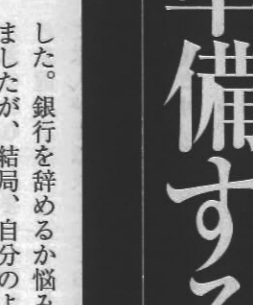
「死の恐怖を少しでも和らげるため、世の中には自分より不幸な人がたくさんい

た。友人たちからの返信に励まされ、徐々に富田氏は落ち着きを取り戻していき。幸い、手術も無事成功。だが、病魔は容赦なく富田氏に襲いかかった。

「術後の経過観察検査で、甲状腺と前立腺にがんが見つかり、その後、膀胱がんまで発見された。いまでも腰に転移したがんが残っていて、一日に一回は死が脳裏をよぎります。ただ以前より冷静にどうやって死を

迎えようかと、考える余裕は出てきました。私は一般の方よりは病気のストーリーがわかります。末期がんの場合、大部分の患者は、だいたい亡くなる1カ月前になると、見る見る症状が悪化していき、最後の15日間は身体的な苦痛がグッと増していくんです。それまでの時間をどう過ごすかが大切です」

自分の死を予測して、残りの時間を逆算するのも、準備の重要なポイントだ。



「私が勧めているのは、その品物の大切さを書いた紙を、自室の壁に貼っておくことです。それも1枚ではなく複数。それだけ貼って

くくだらないことをやめる

いかにして死と向き合い、死を迎える準備をするか? 大病を経験し、死の恐怖に直面しながら、現在も精力的に活動している3人にまず話を聞いた。

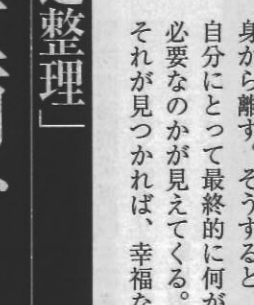
「死の恐怖を少しでも和らげるため、世の中には自分より不幸な人がたくさんい

た。友人たちからの返信に励まされ、徐々に富田氏は落ち着きを取り戻していき。幸い、手術も無事成功。だが、病魔は容赦なく富田氏に襲いかかった。

「術後の経過観察検査で、甲状腺と前立腺にがんが見つかり、その後、膀胱がんまで発見された。いまでも腰に転移したがんが残っていて、一日に一回は死が脳裏をよぎります。ただ以前より冷静にどうやって死を

迎えようかと、考える余裕は出てきました。私は一般の方よりは病気のストーリーがわかります。末期がんの場合、大部分の患者は、だいたい亡くなる1カ月前になると、見る見る症状が悪化していき、最後の15日間は身体的な苦痛がグッと増していくんです。それまでの時間をどう過ごすかが大切です」

自分の死を予測して、残りの時間を逆算するのも、準備の重要なポイントだ。



「私が勧めているのは、その品物の大切さを書いた紙を、自室の壁に貼っておくことです。それも1枚ではなく複数。それだけ貼って

くくだらないことをやめる

いかにして死と向き合い、死を迎える準備をするか? 大病を経験し、死の恐怖に直面しながら、現在も精力的に活動している3人にまず話を聞いた。

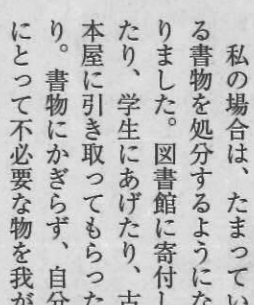
「死の恐怖を少しでも和らげるため、世の中には自分より不幸な人がたくさんい

た。友人たちからの返信に励まされ、徐々に富田氏は落ち着きを取り戻していき。幸い、手術も無事成功。だが、病魔は容赦なく富田氏に襲いかかった。

「術後の経過観察検査で、甲状腺と前立腺にがんが見つかり、その後、膀胱がんまで発見された。いまでも腰に転移したがんが残っていて、一日に一回は死が脳裏をよぎります。ただ以前より冷静にどうやって死を

迎えようかと、考える余裕は出てきました。私は一般の方よりは病気のストーリーがわかります。末期がんの場合、大部分の患者は、だいたい亡くなる1カ月前になると、見る見る症状が悪化していき、最後の15日間は身体的な苦痛がグッと増していくんです。それまでの時間をどう過ごすかが大切です」

自分の死を予測して、残りの時間を逆算するのも、準備の重要なポイントだ。



「私が勧めているのは、その品物の大切さを書いた紙を、自室の壁に貼っておくことです。それも1枚ではなく複数。それだけ貼って

第2章

穏やかに死んでいくための「身辺整理」

あなたが死ぬ前に準備する(1)