《大津　秀一》氏

「死ぬときに後悔しないために～緩和ケア医からみた大切なこと～」

人間の死亡率は 100%

私たちはなぜ死ぬのかとは深い問いだと思います。医学的に言えば私たちの体は老化し最期を迎えることは規定されています。再生医療が進めば臓器を取り換えることは可能かもしれませんが、頭は問題ですね。ですからそう簡単には死なない世界にはならないと思います。そういうわけで人間の死亡率は100%だと言われています。

人の亡くなる経過のパターン

人が亡くなる経過にどういうものがあるかについて論文が出て話題になりました。癌で亡くなる経過については、実際芸能人の方もぎりぎりまでテレビに出たりするので感じるかもしれませんが、癌は比較的元気な時間が長い病気です。そして最後の 2 か月くらいで急に悪くなるという経過を辿ります。認知症や老衰に伴う病気で最期を迎えるケースも増えてきています。本当にちょっとずつ衰弱し、最後は静かに終焉を迎えるという経過を辿るのが認知症や老衰のパターンと言われており、着地点はわかりにくいです。心臓や肺の病気については良くなったり悪くなったりを繰り返すので、これも着地点はわかりにくいと言われています。ですから、癌の場合は悪くなることがある程度わかるわけですが、それ以外は何時最期がくるかはわからない話であり、人の最後は予測できないので、そこから考えると悔いが無いように生きていかねばならないと思います。

緩和ケアについて

緩和ケアとは、「いのち」を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に、体・心の問題、社会的な問題、スピリチュアルな問題を早くから発見し、的確な評価と対処を行い、苦しみを予防し、和らげることで生活の質を改善することです。

かつては癌の治療をしていて有効な治療ができなくなると、緩和ケアやホスピスの時期ですと言われて切り替わるのが通例でした。最近は最初から並行してやっていきましょうということなのです。痛さ、苦しさにさいなまれては生きる意味も揺らぎ気持ちもまいります。人との関係も上手くいかないかもしれません。是非皆さんががんと診断されたら、こういう緩和ケアを最初から受けられないかと動いてみてください。

通常の治療に加え緩和ケアを定期的に行ったグループとそうでないグループを比べたら、前者の方が命が長かったという結果も出ています。緩和ケアを適切に受けると命にも影響するということが示唆されたわけです。

そういう現場に日々いる中で、一人ひとりが悔いのない時間を過ごしてほしいと思ったのが、「死ぬときに後悔すること 25」を出すきっかけです。25 じゃ足りないという皆さんに向け 26 以降というのも作りました。

どんなものが多かったと思いますか？「死ぬときに後悔すること 25」を出した出版社がアンケートを取りました。皆さん今死んだら後悔することは何かと。そうすると、一目瞭然ですが、家族絡みのことが多いのです。言うは易しですが、ご家族との関係を大事にして、悔いがないようにやっていただくことが重要だと思います。

家族と患者さんの印象的な話

私が京都のホスピスにいたときに担当した大腸がんの患者さんの話を紹介します。

70 歳の独身男性、見るからに研究者という方でした。最初は私の年齢が随分下であったこともあり、子を伺っても「何や学生か」と言われたり「悪いところはない」と横を向いたりで対応に随分悩みました。そんな方でも次第に病状が悪化してきたので、ご親類の方に知らせなければということで、ご家族のことを訊ねました。ところが「わしには家族なんていないわ」の一点張り。でも調べると秋田にお兄さんがいらっしゃることが分かりました。聞くと「知らせなくていい。わしは一人で死ぬんだ」と言うのみ。私たちは悩んだ末、ある日の夕方、秋田のご実家にお電話をしました。するとすごく高齢のお兄さんが応答し、「（こちらの用件に対し）わかりました」とだけ言い、ガチャンと電話が切れたんですね。何十年も会ってないからこんなもんか…しょうがないなと思いつつ、翌日、当直明けに病棟から「先生、ご家族が来られました！」と。杖をついたお兄さんが来ているんですよ。秋田から、電話をした翌朝にですよ。「先生、弟の具合はどうですか。もしかして弟は先生の言うことを聞いていないんじゃないですか」と。よくわかっていらっしゃいました。弟さんと面会するなり、凄い声で励ましていかれました。患者の弟さんも兄に対しては全く別人のように言うことを聞いていました。

励ましの甲斐あり一旦回復した病状も再度悪化し、最期の時が近づいてきました。「何かあったら連絡してください」と、お兄さんに頼まれていたので電話をしました。そしたら翌朝、また居るんです、お兄さんが。目を閉じていることが多くなった弟さんのもとにかけつけ、呼びかけると、「何だ兄貴か」「何だじゃないだろう…」、そんな状況でしたが、お兄さんは最期まで横にいらっしゃいました。「先生ありがとうございました。弟と色々な話ができました」「『ほんとう、兄貴、楽しかったな、ありがとうな』という言葉を確かに聞きました。何十年と弟に会うことができず、自分の中でも気にかかっていましたが、最後にこういう機会を持ててありがとうございました」と。これは私が「死ぬときに後悔すること 25」の最終章で「愛する人に『ありがとう』と伝えなかったこと」の下りに記した話で、これは大事な人に「ありがとう」と言え、後悔のない最期を迎えることができた話の紹介でした。

2 周目の人

胃がんの 60 歳代の男性の方で、私どもの病院に運ばれてきた方の話です。聞くと前の病院の医師から余命 2 か月と診断され、慌ててやりたいことをノートに書いたとのこと。家族と色々することもあるけど何もやっていない…と 60 日で完結するようプランを組まれたところ、全部やり終え、現在やりたいことの実行の 2 周目に入っているとのことでした。全部やり終えたと思ったら長生きしちゃいましたと。その後 2 周目も終え、3 周目まで実行されました。その方に学ぶべきは、精一杯生きること、準備することの大切さだと思います。自分にとって何が大事なのかを探し続けて実行し悔いを残さなかったことは、健康な我々にも相通じるものがあるのだろうと思います。

おわりに

自らの生きた証を残そうと友人に宛てた手紙を書いた 17 歳という若さで世を去ることになった女性や、自分らしくお洒落に生きたいと、最期まで沢山の洋服を持ち込み、毎日違う服を着てお洒落を楽しんだ女性の方もいらしゃいました。

本当に沢山の命と触れ合いながら思うことは、やっぱり後悔がないように一生懸命生きるということだと思います。人とはきっと誰かから色々なものを受け取り、皆さんもこういったバトンを次につないでいくんだと思います。