

今を生き、 二れから去る人を見送る人への メッセージ

藤井満さん、礼子さんの書、「僕のコーチはがんの妻」 「きょうと福祉倶楽部だより 2020年8号～11号」に連載をお願いし、掲載させて頂きました。最後に、最愛の人を亡くしたいま時間の経過を感じる中で思っておられることを再び書いて頂きました。

これが藤井さん最後の「福祉倶楽部だより」への掲載です。

■がんの妻を看取る⑤番外編

妻は最後に家にもどる直前、「私が在宅の体験を新聞に書こうか？

闘病記とかはいやだけど、在宅医療のことなら、ほかの病気で抵抗感じる人にも役立つでしょ？」と言いました。その言葉に後押しされて経験を書いてきました。

連載の最後に、私たちの経験のうち、少しでも患者さんや家族に役立ちそうなことを箇条書きにしておこうと思います。

昨年11月に出版した「僕のコーチはがんの妻」（KADOKAWA刊、1300円）にはもう少しわしく記しています。

① 幸せだった過去や、失われた未来ではなく「今・ここ」に集中すれば、つらい日々のなかにも小さな幸せを感じることはできる。

② 料理などの家事を通して丁寧に生きた人は、死の間際でも「たとえ明日世界が減びようと私は今日林檎の木を植える」という気持ちになれることが多い。丁寧に生きることは、死を受容することにもつながる。

③ 大病院の緩和ケアチームは心のケアしてくれるが「生活を支える」発想はとぼしい。在宅緩和ケアを手がけるクリニックなどに入院中から相談した方がよい。

④ 自宅での看取りは想像ほど大変ではない。

良質な訪問看護師やヘルパーがいれば、トイレや入浴はほぼまかせられる。医療保険や（40歳以上ならば）介護保険を使えるから金銭的負担も比較的軽い。

⑤ 点滴によるむくみで苦しむ人は多い。回復の見込みがないのにつらい検査を提案されることもある。病院の医師以外に、在宅緩和ケアの医師らの意見を聞いた方が、過剰な医療を避けられると思う。

⑥ マッサージやつぼ押しなどの代替療法は「回復の見込みがない」と病院に見放された後の支えになる。家族が技術を覚えれば無力感も少しはやわらぐ。

⑦ 死と向き合う患者には「絶対元気になるよ」などと希望を押しつけるのではなく、気持ちに寄り添う。でも介護する側は、奇跡が起きる可能性をちょっとは信じた方が最期まで落ち着いて付き添える。その際、ツボ押しなど、自分でもできる代替療法が役立つ。

⑧ 妻は亡くなる直前、時間や生死を自在に飛び越え、新婚時代や幼いころにもどったり、あの世の祖父と会話したりした。自宅で死ぬ人は「お迎え」を見ることが多く、「お迎え」を体験した人は穏やかな最期を迎えられるという。

⑨ 妻の死後、自分の命や欲望はどうしてもよくなった。でも「お供え」の料理をつくることで、結果的に健康が維持された。「料理は生きる力」だった。

⑩ お経や聖書、コーランなど、意味がつかめそうでつかめない聖典には心を落ち着かせる力がある。とくに涙が止まらない時に般若心経を唱えたと、わずかながら心を平静にもどすことができた。

⑪ 日記をつけていたから、病床で思い出を振り返り、2人で過ごした日々が幸せだったと確認でき、一番つらいときに支えられた。

⑫ 悲しみは、その前に幸せがあったあかしなのだから「不幸」ではない。3回忌をすぎると、「悲しむ者は幸いである」という聖書の言葉の意味を理解できるようになってきた。