

## 最期まで生きること

このプリントをご覧になっている方は  
ご自身やご家族、大切な方の

残されている時間 が少ないかもしれないご状況におられます  
落胆のお気持ちは計り知れないとお察ししますが  
少しお時間いただき 私にお話をさせてください



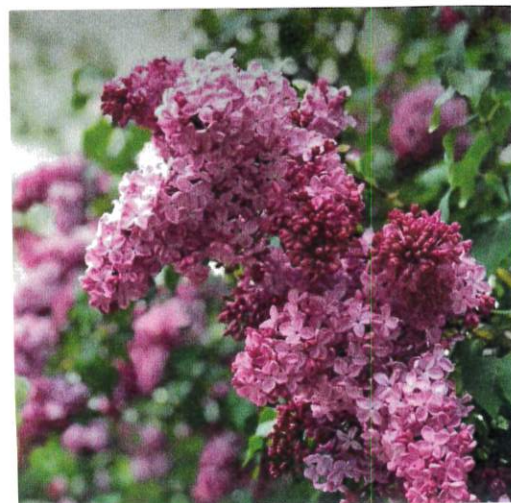
どの方もこの世に生まれ、  
そして、必ずどなたも死んでいきます  
生まれることも死ぬことも  
ご飯を食べたり眠ったりするのと同じ  
「日常」の中で訪れます

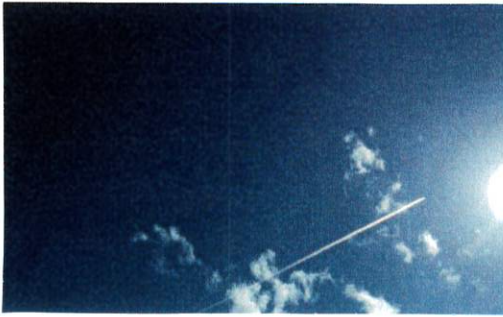
人に訪れる最期の瞬間は恐ろしいことではありません

今まで辛い病状で悩まれていたなら、  
病から解放され自由なお姿になるでしょう  
長く生きて来られたならば、  
人生の集大成を遂げ、次の始まりです  
まだまだお若い旅立ちならば、  
必ずキラキラのご褒美が用意されているでしょう



死はお別れではありません  
お話したりお会いすることはできなくなりますが  
死んだ方の何もかもが消えて無くなりはしません  
死んだ方の向かう、「新しい世界」が必ずあります  
私たちは誰もがこの世を終えたなら  
その新しい世界へ向かいます





先に亡くなった方々とも  
また必ず再会します  
誰かを見送ったならば  
次にお会いするまでしっかりと生きましよう  
どのように生きたかを報告する為に

最期が近づいてくると少し呼吸が荒くなることがあります  
難しい言葉で「死前喘鳴(しぜんぜんめい)」と言います  
新しい世界に渡ろうと頑張っておられます

苦しそう…

でもこの世のラストスパートを懸命に駆けて行く姿です  
手を握り

「がんばれ！もう少しだよ！」

と 応援して差し上げましょう

それでも見ているのが忍びない時には  
緩和するお薬もありますのでご相談下さい  
血圧が下がり手足が冷たく、青くなってきましたら、  
少し温めて差し上げ、心の準備を整えましょう



そんな時にもお風呂や整髪は全く構いません  
「大丈夫でしょうか？」とよく聞かれます  
旅立ちのご準備の途中ですから  
たとえお風呂の中でお迎えが来ても、  
「なんとも気持ちの良い大往生」となりますね  
訪問入浴や訪問理美容の方々には  
どんな状況でもお身体にご負担少なく  
受けていただけるよう工夫して下さいます  
いつでもご希望あればお手配いたします

ご自宅でお看取りの心づもりを決めた際には、  
いつ「その瞬間」が訪れるか、  
きっと気になり落ち着かないことでしょう

次のお話は「死に目に会えない」という  
こだわりについての実際のお話です



## 『死に目っていつですか？』

お父さまは少しずつ衰弱していました  
何度か熱を出し、  
寝たきりとなり、  
もう飲食もできませんが、  
息子さまとお二人暮らしのご自宅で  
いつものラジオ放送が流れる中  
静かに過ごしてました

息子さまは少しでも一緒に居たいと  
病院ではなく在宅療養を選択しました  
お父さまもご自宅を望まれました  
病状が厳しくなっても  
息子さまはお仕事を続けました  
訪問看護さんとヘルパーさんが  
日に何度か出入りして安否確認  
そしてお身体を拭いたり お着替えなど  
そんなお力添えのおかげでした

数週間が過ぎました  
ほんのわずかの皮下点滴を続けました  
訪問看護師さんが紡ぐ  
その優しい「猶予のお時間」で  
息子さまはお別れのお心づもりをしていました  
そしていつもの朝  
息子さまは  
お父さまの頭を撫で  
手を握り、  
行って来るからな、と  
家を出て

数時間後に入ったヘルパーさんが  
静かに旅立ったお父さまにお会いしました

息子さまは慌てて駆けつけ  
お父さまのお顔を見るなり

父さん？ 父さん、父さん、  
待っててくれなかったのかい？  
死に目に会えなかったよ

違います  
違うんですよ、息子さま

「死に目」とは  
「死ぬ瞬間」 のことではありません

死に目とは  
この数週間の 「毎日の時間」 です  
息子さまが夜中も気にして  
痰の吸引をした日々  
お父さまに語りかけ  
介護ベッドの横にお布団を敷いて休んだ日々  
「お父さまと生きた時間」  
その終わり際

それが  
お父さまの死に目です

そうです  
息子さまはもう十分に  
「死に目」 におられましたね

人は死ぬために生きていません  
死ぬ瞬間は  
ただの境目です

大切なことは 生きてきた時間です  
息子さまのお父さまへの思いです

生まれる瞬間も  
死ぬ瞬間も  
そこに大きな意味はありません  
生まれてからどう生きるか  
最期までどう生きるか

死ぬ瞬間 だけを切り取り  
固執し 悲嘆に暮れ  
立ち止まるのはやめて  
それよりも  
偲ぶ思いや 感謝の気持ちを巡らせましょう  
大切な方を思い続けましょう

お父さまは  
気恥ずかしくて  
わざわざ息子さまの出かけた後に  
そっと  
旅立ったのですね

お父さま、きっと今頃笑ってますね

じゃあまたな、ガンバレよ

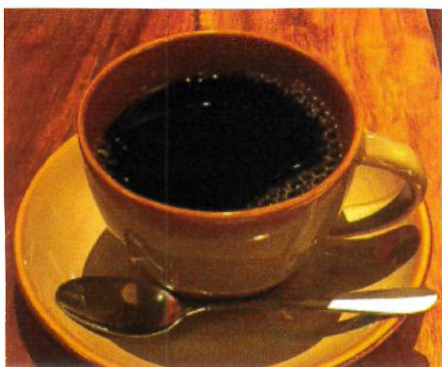
外では小さな福寿草が春を告げていました



※これは最近あった実際のお話です

どなた様も 大切な方との今生のお別れは  
身を裂かれるほどにお辛いことでしょう  
けれども死は必ず 誰にも訪れます  
また必ずお会いします  
必ず

大切な方と紡ぐ今のお時間は、  
とても大切な「生きる時間」です  
今は「死を待つ時間」ではなく  
「最期までしっかりと生きている尊い時間」です



憂いても泣いても怒っても  
時間は過ぎます  
感謝しても笑っても喜んでも  
時間は過ぎていきます  
それは今じゃなくても  
人生において  
いつでも同じです

今のお時間がどなたさまにとっても  
大切な尊いお時間であることを  
心からお祈り申し上げます  
また、そうなる為に  
最善を尽くす医療からのサポートを  
チームで尽力して参ります  
いつでもご不安なこと、ご不明なことは  
お知らせください



※添えました写真は私が写した、人生の横にいつも在る日常の風景です

木しんげ麻酔クリニック  
在宅医

金谷潤子

