

## 心の栄養剤No169 「笑顔で迎える人生の最終章の為に」

### 「笑顔で迎える人生の最終章の為に①」

人は年をとると、だんだん髪が白くなって抜け、目や耳も悪くなっていきます。

これって病気なのでしょうか。違いますよね。老化ですよ。

そして糖尿病、不整脈、心筋梗塞といった病名が次々につけられたりします。「恐ろしい病気になってしまった」と思うかもしれませんが、これも同じではないでしょうか。

老化すれば臓器も弱くなるので、いろんな病気にもかかりやすくなるだけなのです。

**一日一日老化は進みます。**でもその老化の全てが目に見えるかたちで進んでいくわけではありません。元気に自転車を漕ぐおじいちゃんがいても、体の中まで全て元気なわけではありません。

あるいは、その人が頑張っているから元気に見えるということもあるでしょう。

でも、さらに老化が進めば、いずれ頑張れないくらいに体が弱ってしまう日が来るのです。

そうすると家族は、「この頃急に体が弱っちゃって、どうしたのかしら」と言うのです。

**「病気一つしなかった」という人が弱ってしまう時もそうです。突然ガクンと一気に体弱ってしまったように見えます。でも実はそれも「予定通り」なのだと思えます。人の体は70年、80年かけてゆっくりと老化していくのです。**

※ ※ ※

親の体が弱り切って「もうそう長くはないだろう」と思われる状態になると9割くらいの家族は延命治療を希望されます。家族は「まだお父さん、お母さんに私は何もしてあげられていない」と感じるのです。

でも延命して、たとえ10年間お世話ができたとしても、子供たちが「十分親孝行できた」と納得することはほとんどありません。

そんな中で本当の親孝行とは、**親御さんに「産んで育ててくれてありがとう今の私は幸せです」と言うこと**だと私は感じています。だから、たとえ親御さんのことが嫌いでも、親御さんの意識がある間に「ありがとう」と言いましょよ。

そんな「親孝行」をした家族は、どの親も子供もすごく嬉しそうな顔をしています。

※ ※ ※

大切な人との別れはいずれやって来ます。「予定通り」、ゆっくりと。でも皆さんの目にはその別れはあまりにも「突然」に映るのです。

両親、つれあい、子供、親友、恩師といった人生の転機になる役割を果たしてくれた人が弱ってしまった時、「あなたのおかげで今の私がいます。ありがとう」と伝えられたら、どれだけその人にとって力になり人生の喜びとして感じられることでしょう。

**元気な人に「ありがとう」と言うのは恥ずかしいです。だけど「100%確実に言えるのは今日だけだ」と思って勇気を出して伝えましょ。**

## 「笑顔で迎える人生の最終章の為に②」

よく、「クオリティ・オブ・ライフ(充実した生、どう生きるか)」と言われますが、僕は「どう死ぬか」も大事じゃないかなと思うのです。

僕は無宗教ですが病院を離れる時はいつも駅でお祈りをします。

「留守中、患者さんが無事でありますように」と。いい加減なもので、困った時には神様が出たり仏様が出てきたりするのですね。

そんな信仰心のない僕が、「どうやって死を看取るか」を考えるのかというと、「自然」です。いのちは自然にあるものだからです。

その中でどう生きていくか、どういう仕舞い方をするか、どういう最期を迎えていくか。実際どうなるか分かりませんが、そのために大事なことは、自分の中で「こうありたい」という気持ちを日頃から持つておくことです。

自然の流れに身を任せると、一番長生きするのではないかと僕は思っています。患者さんが家で亡くなった時、僕はよく言います。「こんなきれいな顔は病院ではなかなか見られないですよ」と

**いのちが自然に枯れていくように最期を迎えると、呼吸も苦しくなりません。だから、きれいな顔になるのですね。**

※

※

※

僕はお風呂に入るとき、「**ありがとう**」「**世話になるねえ**」「**すまんねえ**」という言葉  
を三度唱えています。もし認知症になっても体に刷り込まれた言葉は残ると信じているか  
らです。診察に行っても何か言われても、「ありがとう」「世話になるねえ」「すまんねえ」。この  
三つの言葉を言っていたら、大体は嫌われずに済みますね。

市川海老蔵さんの奥様、小林真央さんは亡くなる直前、「ありがとう」と言ったそう  
です。「あれは嘘だ」とか「そんなこと言えるはずはない」などと言う方もおられるみたい  
ですが、僕は言えると思っています。

**毎日トレーニングしていれば、僕も死ぬ時はきっと「ありがとう。世話になったねえ」  
と言えると思いますし、言えないはずはないと思っています。**

大野内科 院長 小笠原 望

今月(16日)は「**敬老の日**」です。

人は誰もが逃れられない「**生病老死**」のなか“歳”を重ねていくのが人生です。

今回の心の栄養剤の二つのお話は、人生を感謝(ありがとう)の大切さを実感しながら  
実践して生き老いていきましょうというアドバイスになるかと思えます。

**「ありがとう」といっぱい言う人は幸せになる  
「ありがとう」といっぱい言われる人は成功する**

日々こんな意識を持って、心豊かな人生を全うしたいものです！

