

《小笠原 望》氏

「ひとのいのちも自然の中のもの～四万十川のほとりの診療所の物語～」

自然の中にあるいのち

私は今、自然の中で医者をやっています。往診車で走っていると、道端に四季それぞれの花を見ます。9月には彼岸花で、今はコスモス、春には菜の花や桜が咲き、アザミが咲き、そういう四季折々を感じながら、患者さんを診させていただいています。往診車で走りながら自然を感じ、その自然の中にまた患者さんのいのちがあるということを感じます。

1997年、四万十に移ってきて在宅医療を始めました。四万十に住んでみて目からうろこだったのは、とにかくいのちも自然の中にあるということです。「人のいのちも自然の中のもの」「生まれたら死ぬ」というのを四万十の方たちは感じています。以前の病院ではとにかく少しでも長く、少しでも痛くないようにと治療を一生懸命やっていたわけですが、四万十の医療は、そんな病院のいろんな治療より自然の中にあるいのちを大事にします。私も医療をやっているのが楽になるし、患者さんや家族も肩の力が抜けている感じがします。

在宅医療は文学

在宅医療をしていて、病院ではみられないいのちを見せていただきながら患者さんとやりとりをしていると、患者さんの言葉に伸びやかさを感じます。患者さんは病院では構えてしまっていますが、自宅に行くと、主役は患者さんです。やりとりが全然違います。ある103歳の方は電話をすると「先生、待ってますわよ」と色っぽく言い、それに対して「はい、今行きます」というようなやりとりをしています。別の101歳の方はいつも診察の最後に「どうかねえ。まだ死ななかね」と私に聞きます。私が「死にませんよ」と言うと、「そりゃ困った」と言って、にこっと笑われます。その方の頭の中にはやはり死ということがあるのですが、それに対して私が何をここで言えばいいか、相手はどんな言葉が欲しいか、今の言葉は何の表現なのか。そのやりとりが楽しく、いのちとやりとりをしている感じがします。

在宅で話をすると、私に話しながら本当は家族に聞かせている場面というのもよくあります。ねぎらいの言葉を家族には照れて直接言えないのです。「先生、こんなに長いことになったら死んだほうがええんじゃないかと思うけど、娘がほんとうによしてくれる」。「そうやね。こんな娘さん、おりませんよね。ほんとうにお幸せですね。よう育てられましたね」と。私は、在宅医療は科学ではなくて文学だというふうに思っています。

自宅でのいい仕舞い

3年前の経験です。89歳の方でした。大腸がんが再発し、糖尿病で右足を切断して、痛んで、食べられず、眠れないため、家族の方が、「最期は家で」と言って自宅に連れて帰りました。私が診にいき、希望を聞いて、「点滴はやめて、夜の痛みどめも飲まないようにし、自分で食べて、自分の感じでやっていきましょうか」と始めたら、どんどん食べるようになりました。痛みもなくなりました。ある日ちょうど食事どきに行ったら、たくあんをかシャカシャと食べていました。これが食べられなかった人かなと思うような力強い食べ方でびっくりしましたが、これは大丈夫だなと思いました。

その方は主治医の紹介状では余命2週間ということでしたが、90歳を迎えて、結局1年半生きられ

ました。「呼吸がほとんどとまっている」と私のところに電話があって、お宅を訪ねたところ、すーっと衰えていき、なだらかにゆったりと最期を迎えられました。こんなことがあまり珍しいことではありません。いのちを自然に帰してあげたら、意外にいのちというのはその中でゆっくり、ゆっくり逝くんですね。

四万十には「いい仕舞い」という言葉があります。食べられて、痛まず、苦まず、なじみの中で最期を迎える、これをいい仕舞いといいます。全部がきれいにいくわけではないですが、仕舞うということを決してタブーにしない。私は、このいい仕舞いのプロデューサー。決してこれをして、あれをしてじゃなく、それを支える役目です。ご家族の気持ちも聞き、本人の気持ちも聞き、そこで最期の仕舞い方、どんな仕舞い方がいいか、それを言葉にさせていただくこともあるし、言葉にならない気持ちも、こういうふうな感じがいいんだなと思いつきながらやっていきます。ちょっとした時間に「顔を見にきました」と言って、とにかく家に行きます。ご家族が「先生と話をして安心する。だから、やっていけるような気がします」と言ってくれるのが一番うれしいです。そして、本人がにこっと笑ってくれる。そういう感じがうれしい時です。

自分の仕舞いを考える

たまたま診察に行っている時に、私の目の前で亡くなる人も時々います。それは、やはり最期は家族に迷惑をかけないようにという気持ちだと私は思っています。ずっと世話した人がいないときに急に亡くなったら、私は家族の方に、「あなたに最期のところを見せたくなかったから、あなたのいないときを選んだんじゃないでしょうか」というお話をします。だから、患者さんというのは自分の死期というか、自分が死ぬときを知っているんじゃないかと私は思っています。仕舞い方に患者さんの意志があるような気がするのです。

また、私は在宅で亡くなった方のお通夜に出ることが多く、その時は家族の方と話をします。家族の方が自分たちは十分やりきったんだという気持ちがあるのを確認するのも、私の役割だと思っています。家族が「あんたら、ようやったね」と親戚や近所の方にねぎらってもらっている場面によく出会います。「自分もああいう仕舞い方をしてくれ」と言われたりもします。仕舞うということを決してタブーにしない。生まれたら死ぬ。単純なことですが、そういうことなのです。

いのちを仕舞うというのは、どう生きて、どう最期を迎えるか。最後なんてあまり考えたくないというのが皆さんの気持ちだと思いますが、自分の中でこういうふうにしたいたいという気持ちを日頃から持っていることは、大事なかなと思います。いい仕舞いを私自身も考えたい。私のいのちもいのち。患者さんのいのちもいのち。皆さんのいのちもいのちです。そのいのちをどのように充実した仕舞い方にするのか。自然の中が一番似合うと私は思っています。私はこれからも四万十で泥臭くいのちと向き合いながら、いのちを抱き締めながら、いい仕舞いを支える仕事をしていこうと思っています。