



死亡数が2040年に向かって右肩上がりに増えている(ピークは2038年)。出生数は減少を続け、2035年以降は、死亡数のほうが100万人以上多く、人口減少が続く。(出典:内閣府ホームページ「平成23年版高齢社会白書」より)

24 親の老後を考える

新しい年が明けた。団塊世代が75歳以上になる「2025年」が、多死社会のピークの「2038年」が刻々と近づいてくる(上のグラフ1参照)。このままだと介護の人材不足や財源不足、認知症の増加などで「看取り難民」があふれると言われているが、それを解決する知恵はないものか。50万部のベストセラー『大往生したけりや医療とかかわるな』や近著『「治る」ことをあきらめる「死に方上手」のすすめ』などで知られる医師の中村仁一先生に、ズバリ、提言をいただく。

Interview



中村 仁一 さん
社会福祉法人 同和園附属診療所 所長

なむら じんいち / 1940年長野県生まれ。66年京都大学医学部卒業。財団法人高雄病院院長、理事長などを経て2000年2月から現職。主な著書に「大往生したけりや医療とかかわるな」「医者に命を預けるな」「老いと死から逃げない生き方」など。「顔の皮膚がかぶれて赤く腫れ上がっているんですが、それほど苦痛はないので放っておきます」。

取材協力 社会福祉法人 同和園 (1921年創設の京都一歴史のある総合老人福祉施設で、特別養護老人ホーム、デイサービスセンター、付属診療所などを運営) 京都市伏見区醍醐上ノ山町11番地 TEL.075-571-0010 <http://www.dowaen.jp/>

「二年の計は、棺おけの中で立てるべし!?!」

「古い」も「死」も人は避けられない

中村さんは年末年始の恒例行事として、棺おけに入って、過ぎた一年を振り返り、新しい一年の目標を立てる。「死」を意識することで、より「生」が充実するからだ。「日本人は死から目を背け、まるで無いもののように暮らしてしまっている。しかし、どんなにいい医者も薬も、古いイヤ死を治すことはできない。健康ブームで、健康寿命を延ばす努力をするのは悪いとは言いませんが、ふつう、ピンピンコリなんて有り得ない。健康寿命が尽きたとき、どう生き、どう

死を迎えるのか。そこを日本人は忘れちゃっているから、上手に死ねないんです。中村さんによれば、病気には治る病気が治らない病気があるのに、多くの日本人は病院に行けば何とかなると思い込んでいます。医療への過剰な期待感が結局、無駄な医療費を使うことにもつながっているのだ。

「自然死は怖くない」老人よ、意識革命を!

中村さんは、京都で95年の歴史をもつ社会福祉法人同和園(特別養護老人ホームなど)で、この15年間で数百人を看取った。家族の同意が得られれば、食

べられなくなっても、胃ろう(胃から直接栄養補給)や点滴はせず、自然に任せる。すると最近では目にするものが少なくなった昔ながらの穏やかな死が訪れるという。「皆さんは食べないから死ぬと思ってるんですよ? そうじゃないんです。死が近づくと、お腹もすかないし喉も渴かない。で、飢餓状態になると脳内ホルモンが分泌され、いい気持ちになり、脱水状態で意識レベルが低下し、ウトウトするうちに、ラクに死ぬる仕組みになっているんです。昔の日本人は自宅で自然に亡くなっていたが、病院死が8割を

占める現代は、最期まで濃厚な治療がおこなわれ、死は苦しい、怖いものになった。中村さんは「これからのお年寄りの役目は穏やかに死んで見せ、死は怖くないという意識改革を起こすこと」だということ。最後に「親の老後」をどう支えればいいのか伺うと、「普段から関わりを持ち続けること」と。「例えば母の日や父の日に、今日が母の親の、あるいは父親の通夜だったら、いったい何をしたいか、何をしたいか、具体的に書き出す。それを親が元気なうちに

親の老後を想うなら 普段から関わりを

実行することです。中村さんが「お通夜エクスサイズ」と呼ぶこの方法は、結婚記念日には連れ合いの、誕生日には自分の通夜を想像する、つまり死を視野に入れて、よりよく生きようということだ。さて、2038年に向けて、多死社会はピークへと向かうか? 「いまの医療や介護の制度を次世代に残すために、医療は必要最小限に賢く利用すること。このままでは2025年を待たずに、潰れちゃいますよ!」。なるほど、私たち一人ひとりが棺おけに入ってから考える必要がありそうだ。

CROSS WORD

応募方法 / はがきもしくはFAXに解答と〒住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月25日メチ)

応募先 / FAX 06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ「クロスワード」係

●12月号の答え 小松菜

「北のに入った熟語」のシーク

洋	平	太	北	義	主	北	敗
東	氷	弁	熊	極	北	領	道
北	土	北	唄	西	点	陸	北
本	圈	東	盆	倭	北	方	羅
線	北	極	海	南	前	泰	全
帰	北	星	北	虜	船	山	東
回	斗	戦	極	北	南	北	朝
北	争	学	大	北	東	斗	馬

解答

リスト

北回帰線	北北東	北太平洋	北陸道	北前船	北海盆唄	泰山北斗	北極海	東北大学	北極熊	東北東	北極圏	東北弁	北極星	東北本線	北極点	南船北馬	北氷洋	南北戦争	北斗星	南北朝	全羅北道	敗北主義	北虜南倭	北北西	
------	-----	------	-----	-----	------	------	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	------	-----	-----	------	------	------	-----	--

● 解き方 ● マスの中には北のに入った熟語が縦、横、斜めに一直線に読めるように隠れています。上下左右どちらから読んでも構いません。全部探し終わると、一度も使われなかった文字が4個残ります。それを組み合わせてできるのが解答です。(作・あさみ順子)

北摂・神戸人物シリーズ 113

北摂・神戸ゆかり紀行

猿丸大夫 芦屋神社 芦屋市

スマホ、ネット全盛のいま、お正月に百人一首という人は少数派だろ。鹿の 声聞くときぞ 秋はかなしき」

「奥山に 紅葉(もみじ)ふみわけ 鳴く 申(さる)だから、このカードは縁起がいいのかも...」

さらにゆかりを求めると、芦屋神社に行ってみよう。本殿に向かって左の木陰の中に、猿丸大夫の墓と伝えられる石塔がある。かなり古いもののように、説明板によると、これは鎌倉時代

後期の宝塔。江戸時代の地誌には「猿丸大夫の墓」とされていて、現在、芦屋市の指定文化財になっている。参拝に来ていた地元の人配の人は、「昔、芦屋の市長さんが大夫さんの子孫でした」という。戦後すぐの昭和20年代に市長をつとめた猿丸吉左衛門さんのことだ。

そういえば、阪急芦屋駅からこの神社に歩いてくる途中に、猿丸安時の顕彰碑という園地のことだ。

かると、開森橋の東たもと。有名な谷崎潤一郎の「細雪碑」がある、そのそば。安時は江戸末期、明治初めの人で、吉左衛門の親類にあたる。大夫の第44代を自称したそう。

その安時は庄屋で、村長もつとめたらしい。昔から芦屋の土地は水の上流に「奥山」という地名がある。大夫はこのあたりで冒頭の歌を詠んだ...と思いたい。が、あまりにも牽強附会、我田引水にすぎない。

猿丸大夫の墓と伝わる宝塔

ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

弊紙CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。地元の魅力を伝えるための情報紙であなただけの力を活かしてください。

取材エリア 神戸市(中央区・灘区・東灘区) 阪神間(西宮・芦屋) 大阪北摂エリア (高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面)

応募資格 高卒以上20歳~50歳位まで。募集職種の経験が3年以上ある方(ライターはディレクター経験のある方歓迎)

募集職種 ライター・カメラマン・イラストレーター

応募方法 シティライフweb採用応募フォームから。 <http://www.citylife-new.com>

こんな人を求めています 取材力、文章力はもちろんですが、企画立案、紙面構成を考えたり、ディレクションができる方を特に求めています。もちろん、グルメ、ヘアサロン、エステ、教育、子育て、住宅関係など、専門性の高いライティングができる方も大歓迎。まずは採用応募フォームからお申込みください。

北摂・神戸人物シリーズ 113

北摂・神戸ゆかり紀行

猿丸大夫 芦屋神社 芦屋市

スマホ、ネット全盛のいま、お正月に百人一首という人は少数派だろ。鹿の 声聞くときぞ 秋はかなしき」

「奥山に 紅葉(もみじ)ふみわけ 鳴く 申(さる)だから、このカードは縁起がいいのかも...」

さらにゆかりを求めると、芦屋神社に行ってみよう。本殿に向かって左の木陰の中に、猿丸大夫の墓と伝えられる石塔がある。かなり古いもののように、説明板によると、これは鎌倉時代

後期の宝塔。江戸時代の地誌には「猿丸大夫の墓」とされていて、現在、芦屋市の指定文化財になっている。参拝に来ていた地元の人配の人は、「昔、芦屋の市長さんが大夫さんの子孫でした」という。戦後すぐの昭和20年代に市長をつとめた猿丸吉左衛門さんのことだ。

そういえば、阪急芦屋駅からこの神社に歩いてくる途中に、猿丸安時の顕彰碑という園地のことだ。

かると、開森橋の東たもと。有名な谷崎潤一郎の「細雪碑」がある、そのそば。安時は江戸末期、明治初めの人で、吉左衛門の親類にあたる。大夫の第44代を自称したそう。

その安時は庄屋で、村長もつとめたらしい。昔から芦屋の土地は水の上流に「奥山」という地名がある。大夫はこのあたりで冒頭の歌を詠んだ...と思いたい。が、あまりにも牽強附会、我田引水にすぎない。

猿丸大夫の墓と伝わる宝塔