「一日は長い　でも１年は短い」

札幌市医師会
勤医協札幌病院
澁谷　直道

在宅診療部で、高齢者を中心に往診と訪問診療をしている。自宅で認知症の人と話していると、診察も忘れて雑談や昔話で盛り上がるが、その中には、心に残る忘れられない言葉がたくさんある。

「一日は長い、でも１年は短い」…３年ほど前に90歳の認知症の男性がつぶやいた一言。その時は、「することもなく長く感じる一日、気がつけば１年が過ぎていた」という、年老いてできないことが増えていく自分を揶揄した言葉、「うまいことをいうものだ」くらいにしか思わなかった。

しかし、その時見せたキラッと輝くいたずらっぽい眼差しと謎めいた微笑みが、妙に心にひっかかり、この言葉がずっと頭の片隅から離れなかった。

何故か気になって仕方がなかったその理由（わけ）が、最近やっと腑に落ちた。

今年は東日本大震災からちょうど５年。地震、津波、原発事故、当時の映像やその後の人々の営みが次々とメディアから流れてくる。そのたびに思う。一瞬にして失われたのは、一人ひとりの普通の人生とあたりまえの毎日。そして、みんなが懸命に取り戻そうとしてきたのも、失われた何気ない日常。政府の叫ぶ「復興五輪」「再稼働」「世界をめざせ」「一億総活躍社会」、どこかが違う。ただ普通に流れる時間、１日１日のなにげない営みがどれだけ大切でかけがえのないものだったか。

ふと、自分が10年前に再生不良性貧血を発症したときのことを思い出す。赤血球数が154万／μLまで下がったときは、このまま明日は目覚めないかも、と思いながら床に就いた。治療で回復の兆しがみえると、今度は「あとどれくらい」と考える。５生率は？運良く80歳まで生きてあと何年？　たったの１万日、カウントダウンだ。その時に感じたのも、１日という時間の重さだった。毎日がとても大切なものに思えた。あれから10年、１日また１日と3600日が過ぎた。いろんなことがあったけどアッという間の…。

そんなことを考えているうちに、突然、あの言葉が頭に浮かんできた。

「そうか、そういうことだったんだ！」

ずっとまぶたの裏にこびりついていた、いたずらっぽい眼差しと謎めいた微笑みが、すーっと流れ落ちた気がした。

“一日が長いのはかけがえのない大切な時間だから。そして振り返れば「時間（とき）の長さ」に換算されない日々の営みの重さ…。”

認知症、特にアルツハイマー病の人は、打算も駆け引きもない、ありのままの気持ちをぶつけてくる。そして、忘れられない思い出だけを選び出し上手に物語を紡ぎ出す。その言葉には、今伝えたい想いとこれまでの長い人生の意味が込められている。だから、訪問診療で認知症の人と話すのはとても楽しい。

「一日は長い、でも１年は短い」～いつか、さりげなく言える自分になりたいと思う。

お知らせ

厚生労働省「都道府県における看護職員のための研修事業事例集」について

◇医療関連事業部◇

今般、厚生労働省から「都道府県における看護職員のための研修事業事例集～各地域の看護の質の向上を目指す取組み～」が公表されましたので、お知らせいたします。

本事例集は、各都道府県における看護職員研修（地域医療介護総合確保基金による事業）の実施状況を調査し、平成26年度実施の研修および平成27年度に企画された研修事業の内容や背景、実施調査等について取りまとめられたものです。

なお、本事例集は厚生労働省ホームページに掲載されております。

「都道府県における看護職員のための研修事業事例集」
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116067.html