

在宅医療を始めて考えたこと

札幌市医師会
A 1 Clinic

松浦 信博

在宅医療を始めて6年になります。まだ新参者ですが、考えたことを書きたいと思います。

高齢者の終末期医療のあり方については、既に多くが語られていますので、ここでは触れません。55年前の1963年には153人しかいなかった100歳を超える百寿者が、現在では6万人を超えているといえます。私のクリニックでも85歳以上の患者さんの比率が多くなり、最高齢者は105歳です。この85歳以上の集団を「超高齢者」と呼ばせていただくと、いくつかの共通点が見られます。まず第1に、身体的衰えです。あんなに登山やハイキングがお好きで健脚自慢だった方が車椅子移動を余儀なくされたり、寝たきりになったりします。第2に、愛する者たちとの死別、離別を経験されていることです。親兄弟はもちろん、わが子にも先立たれた方も少なくありません。頼りにしていた先輩や親友も、もはやこの世にいないことが多いのです。第3に、社会とのつながりが希薄になっていくことです。若い頃から努力して培われた技術や知識を発揮することができなくなり、無力感や疎外感を感じる方もいます。このようにさまざまな喪失感を抱きながら（と想像するのですが）療養生活を送られている超高齢者の皆さんの心理状態はどういうものなのか、いつも疑問に思っていました。そこで診療の際、「最近、調子はいかがですか？」「お困りのことはないですか？」と今の気持ちを引き出すような間接的な質問をするようにしています。すると「ただ死ぬのを待っているだけだ」「早くお迎えが来ないかしら」「ゴルフもできなくなったし、もう死んでもいいわ」「もうどうなってもいいんだ」「テレビ見るだけだな」など、投げやりで悲観的な発言が多く聞かれたのですが、中には「今が一番幸せです」「おかげさまで楽しさせてもらってます」「みなさんに良くしてもらって、ほんとにありがたいです」などの発言が寝たきりの方から聞くことができました。最初は儀礼的返事と思っておりましたが、何度かお話すうちに、悲しい生活歴や大きな喪失体験をお持ちであるということが分かってきますと、この方たちの満足感や幸福感はどのように理解したらよいのかと首をかしげておりました。

そんな時、偶然に「老年的超越 (gerotranscendence)」という言葉を知りました。調べてみますと、スウェーデンの社会学者Tornstam (トルンスタム) が提唱したもので、「過去を否定せず、自分の人生を肯

定する」「自らの人格や健康に対するこだわりが低下し、他者を重んじ全てに感謝する」など、今までの価値観、つまり「健康状態をできるだけ維持し社会に貢献することが幸せな老いにつながる」から解放され、「無理をせず、あるがままの状態を受け入れる」という無為自然の境地に達すること、とされています。これは日本に伝統的に存在する「ありがたい」「おかげさま」「他者により生かされている」という世界観に相通ずるものがあるような気がいたしました。この境地に達するには一定の条件が必要なようで「身体的苦痛が無いこと」「良好な療養環境であること」「良質なケアを受けられていること」が必要条件とされています。さらにはトルンスタムは「人生における危機」の経験が多いほど老年的超越が増進すると言っています。「人生における危機」とは、自分自身の病気、身内の病気、離別、死別、経済的破綻、諍いなどの否定的な出来事を指します。とするならば、3.11の大震災で瞬時にして最愛の人々を奪われ、同時に生業の手段まで失った人たちの老年期には、必ずや心穏やかで安らぎのある日々が訪れるに違いありません。「老年的超越」理論に従えば、在宅医の役割は、限られた日々を苦痛なく、安楽に、その人らしく過ごしていただき、大いなる満足感と多幸福感に包まれて旅立たれるまで支援することだと思うのです。

私たちは高齢者に対して「生涯現役」「夢を持っている限り青春だ」などと自己実現を最後まで追求するのを良しとする価値観を無意識に押しつけていなかったか、あるいは自分自身に思い込ませようとしていなかったか、一度振り返った方が良いかもしれません。ある88歳の女性が言いました。「若い者には若い者の、年寄りには年寄りの幸せがある」と。

私もいずれ超高齢者の仲間入りをする時が来るでしょう。今までの自己中心的な価値観から離脱して、新たな幸せを得ることができるとしたら、とても楽しみにすることです。

「人のありがたさを実感できる」「心配事や細かいことは気にならなくなる」「自分の人生には意義があったと思える」このような境地にほんとうに到達できるのか今から心配です。

終わりに、オスカー・ワイルドの言葉を紹介して締めくくろうと思います。

「老年の悲劇は老いているところには無く、まだ若いと思うところにある」