

死を想え

メメント・モリ

Memento Mori

死を見つめ、今を生きる



聖路加国際病院理事長
名誉院長

日野原重明

今日も明日も、与えられたいのちを感謝で生
最後に「ありがとう」の言葉と共に、この世を
ることができたら、それは最高の生き方です

[著者紹介]

日野原重明（ひのはら しげあき）

1911年、山口県生まれ。京都大学医学部卒業、同大学院修了。41年、聖路加国際病院に内科医として赴任。51年、米国エモリー大学に留学。聖路加国際病院内科医長、院長等を歴任。73年、財団法人ライフ・プランニング・センターを創設、理事長。2000年、「新老人の会」を結成し会長に。05年、文化勲章受章。現在、聖路加国際病院理事長・同名誉院長。聖路加看護大学名誉学長。著書多数。

死を想え メント・モリ——死を見つめ、今を生きる

2009年12月9日

第1刷発行

2010年4月16日

第2刷発行

著 者 日 野 原 重 明
発 行 者 下 村 の ぶ 子
発 行 所 株 式 会 社 海 竜 社

東京都中央区築地2-11-26 〒104-0045

電 話 03-3542-9671（代表）

F A X 03-3541-5484

郵便振替口座＝00110-9-44886

出版案内 <http://www.kairyusha.co.jp>

電算写植 株 式 会 社 盈 進 社
印刷・製本 半七写真印刷工業株式会社

©2009, Shigeaki Hinohara, Printed in Japan

落丁本・乱丁本はお取り替えいたします

ISBN978-4-7593-1099-3

死を想え

メメント・モリ

Memento Mori

死を見つめ、今を生きる



聖路加国際病院理事長
名誉院長

日野原重明

ほんのわずかの時間を自然に従って歩み、

安らかに旅路を終えるがよい。

あたかもよく熟れたオリーブの実が、

自分を産んだ地を讃^ほめたたえ、

自分をみのらせた樹に

感謝をささげながら落ちて行くように。

マルクス・アウレリウス（二二二—一八〇）

『自省録』IV・48（神谷美恵子訳より）



はじめに

日本財団と、私が理事長あるいは会長を務める財団法人ライフ・プランニング・センターおよび笹川医学医療研究財団とは、一九九九年秋から十年間にわたり、日本各都市で年間二〜四回、これまで全部で三十回の「死を想えへメメント・モリ *Memento mori* ラテン語」——死を見つめ、今を生きる」というテーマでフォーラムを行ってきました。

この講演会は、毎回、一人もしくは二人のホスピス医療の専門家とともに私が講演をするという形で行われました。テーマは同じでも、その時々講師に、死についての考え方や、終末期医療の取り組み方などについてのお話をしていただけてきました。

私はこの三十回の講演会を通して、個人の死に至るまでの闘病の姿、あるいは亡くなる方々を取り巻く医療者や家族のケアなどについて話してきましたが、それに加え、その間に日本あるいは世界で起こった、多くの人命を奪う天災や災害についても話題にしてみました。

このたび、過去十年間に行った私のこれまでの講演をテーマ別に整理し、一冊にまとめることにしました。これらの講演会に出席されなかった方々にも、広くこのテーマをめいめいの生き方の問題として考えてほしいというのが私の意図からです。

本著を年配の方々ばかりでなく、子どもを持つ親や、人生の半ばに至っていない若い方たちにも読んでいただければ幸いです。

メメント・モリ

死を見つめ、今を生きる

目次

はじめに 4

第一章

メメント・モリ〈死を想え〉 9

第二章

「われわれはどこから来たのか われわれは何者か われわれはどこへ行くのか」 14

第三章

「葉っぱのフレディ」が教えてくれること 21

第四章

私は病人の気持ちを どうして理解できるようになったか 31

第五章

体験することでいのちのありがたさを知る 37

第六章

子どもにとっての死 41

第七章

若いときから老いへの備えを 50

第八章

家族や親しかった友との別れの中での悲劇 56

第九章

がんの告知について (インフォームド・コンセント) 63

第十章

人間の死の分類

〈病死、事故死、天災死、殺人、戦争死、自殺死〉 72

第十一章

自殺と「いのちの電話」 79

第十二章

有限ないのちと不測の事件 83

第十三章

ホスピスとホスピスケアについて 90

第十四章

安楽死と尊厳死について 106

第十五章

ホスピスで亡くなる患者のさまざまな姿 109

第十六章

予知できない晩年と死 114

第十七章

人間の死んでゆく姿の実相 118

第十八章

悲嘆(グリーフ)のケアについて 125

第十九章

がんの告知は誰がするか 129

第二十章

死生学とは 138

むすび 146

装幀……………川上成夫
カバー写真……………古島万理子
図表作成……………諫山圭子
P3の写真……………J Boyer/gettyimages

第一章 *Memento mori* メメント・モリ 〈死を想え〉

私たちはいつ死を迎えるかわかりません。しかし、それは誰にも必ず訪れるのです。そのとき、静かな心で、まわりの人に感謝して生涯を終えることができれば、その人は望ましい生き方と最高の死に方をされた人といえるでしょう。

十四～十五世紀の中世ヨーロッパでは、何度もペストやコレラの大流行があり、予防法や治療法のないこの疫病のために、大都市の市民が大勢死亡しました。死の淵をさまよった多くの患者が救いを求めて教会に駆け込み、そ

こで息絶えたので、今でも白骨がそのまま残されている教会があります。

都市にコレラの悪疫が流行することにいち早く気づいた住民だけが、家を捨てて遠くの田舎に避難し、死を免れたのでした。

このような疫病にいつかかるかもしれないと覚悟していたカトリックの神父や修道女たちは、いつ死が訪れても、それは自分たちの負うべき十字架であり、そこで生涯を終えることもまた神さまの思し召しと思い、出会う仲間同士の間で「メメント・モリ」という言葉が自然に挨拶のようにして口から出るようになっていたのです。

現代に生きる私たちもいつ事故に遭ったり、がんにかかったり、何かの感染症にかかって、いのちを失うことがあるかもしれません。そのようなとき、自分の人生の終末を静かに覚悟して迎えることができれば、それは望ましい生き方といえましょう。

そのような意味で、私たちがいつでも死を迎える備えができてるように、

「メメント・モリ」の真髓を、十年にもわたって私は語り続けてきました。

治癒できる病気にかかったときは、近代的医療を早めに受ければ、再び健康を取り戻すことができます。

しかし、進行したがんや、手のつけようのない難病にかかったときに、生き延びることに限界がある中で、医療施設での看護や、在宅でのよきケアを受けながら、死の不安を何とか克服し生涯を終わることができれば、たとえばその過程には苦しく辛いことがあっても、『終わりよければ全てよし (All's Well That Ends Well)』というシェイクスピアの劇のタイトルのような最期を迎えられましょう。

釈尊は生老病死しょうろうびきょうしという「四苦」に人間がどう取り組むべきかを教えました。私はソクラテスの言葉「大切にしなければならぬのは、ただ生きるということではなくて、よく生きるということだ」(『プラトン全集』「クリトン」)にならって、人はどうよく生き、老い、病み、そしてどうよく死ぬべきかにつ

いて考えてきました。

四苦の中の生・老・病の三つの苦しみはいつ来るかわかりません。しかし、治癒の望めないがん患者さんは死を前に心を乱しがちです。その乱れた心を癒す場としてのホスピスの重要性を、私は講演の中で繰り返し述べてきました。

目前の死を受容して、静かな気持ちで、ホスピスで亡くなられた患者さんの実例も紹介しました。

現代における「メモント・モリ」とは、死への恐れをどのように克服するかを語り合うことでもあるのです。

歌人の齋藤史さん（一九〇九―二〇〇二）は、こんな短歌を詠んでいます。

おいとまをいただきますと戸をしめて出てゆくやうにゆかぬなり生は

この歌のように、人生の経験を積んだ人でも、死は恐ろしく不安なものです。不安を少なくするために、優しい看護は医療以上に必要なのです。ホスピスではさらに宗教家やボランティアが一体となって、患者や家族の不安な心を温かく支える努力がなされています。

臨終にあたり、「生きてきてよかった。今まで本当に感謝します」と、家族や友人に別れの言葉を述べて亡くなった患者さんを、私は何人も看取ってきました。

苦しい中でも、不安の中にあっても、「与えられたいのちに感謝する」と最後に言える人こそ、最高の死に方をされた人だと思います。

第二章 「われわれはどこから来たのか われわれは何者か われわれはどこへ行くのか」

ゴーギャンのこの横長のキャンバスに描かれた絵には、人間の一生のさまが描かれています。人は生活の悩みや苦しみを経験する中で、人生とはいったい何なのかということを考えるようになります。そしてやがて老いとともに、死の不安が首をもたげます。

私は大人にはもちろん、子どもにも人生には終わりがあることを教えるべきだと語ってきました。

私は、二年に一度、年末にアメリカの医学のメッカといわれているボストンを訪れることを、三十年前から恒例としてきました。ボストンはアメリカでは最も古くから、医学の面でも文化の面でも開けた都市です。

一六二〇年、イギリスの清教徒たちが新天地を求めてメイフラワー号で大西洋を航海し、マサチューセッツ湾のケープコッドに碇を降ろします。やがてプリマスに移住しますが、このプリマスはボストン郊外に位置します。彼らがニューイングランドの冬の厳しい寒さと飢えに耐えていたとき、現地人の厚意で農作物を作することを教えられ、苦勞して自活の道を切り開くことができたのです。

ボストンは、アメリカ合衆国の中でハーバード大学医学部をはじめとする三つの歴史ある医学学校と、各大学の最も進歩したメデイカルセンターとしての病院群があり、ここは今や世界の医学のメッカとなっています。

このメデイカルセンターの各施設で、医学の研究と医学生教育にあたっ

15 「われわれはどこから来たのか われわれは何者か
われわれはどこへ行くのか」