

§ 1. はじめに：

西阿武野福祉委員会主催の食事会でKさんという94才の姉君と知り合いになった。

Kさんは毎日のように片道15~20分歩いてスーパーに買い物に行き、栄養のバランスを考慮した、色々なお惣菜を作って食事を楽しむのが趣味のようだ。

ある時、Kさんが「死ぬときは歩いて棺桶に行く」と、冗談か本音か分からない事を言われたので驚くと共に大笑いした。Kさんは若い頃、山登りが趣味だったそうで、健脚の持ち主であり、現在もスタスタと速く歩かれるので、近所のお友達は、一緒に同じ速さで歩くのは「しんどいから、先に行って」と言われているようである。又、Kさんは、若い頃、長年M大手銀行に勤めており、銀行の図書室の図書の管理を自ら志願して担当して、入荷した新書を優先的に読書していたそうで、とても賢い方という印象を受けている。又、昔話の中で、普通の人では到底考えられない人並外れた親孝行を実行しておられた感動的な話も伺って尊敬している。

最近、新聞の週間ベストセラー10傑に掲題の「棺桶まで歩こう」という題の本が記載されているのに気が付いた。Kさんの「棺桶の話」が頭にあったので、早速購入して読んだところ、著者・萬田医師の思想はKさんの考えと一致しており、Kさんの先見の明に驚くと共に、共感する点が多くあったので、読み捨てるのは勿体ないと思って要点をメモ（原文のまま転記）した。

§ 2. 萬田医師とは：

萬田医師は2,000人以上を看取った元外科医の緩和ケア医である。死が近づいてきた多くの老人達の様子を観察しながら世話をした関係で、健康で幸せな終末とはいかなるものか、を悟られたようである。萬田医師によると、長生きしたくないという高齢者が増えているという。何故かという、不健康寿命が延び、無駄な延命治療によるつらく苦しい最後は恐ろしいと感じるからだという。萬田医師の主張は、「歩けるうちは死なない」「抗がん剤をやめた方が長く生きられる」「病院で体力の限界まで生かされるから苦しい」「認知症は長生きした人にとっては勝ち組の証」「一人暮らしは、むしろ楽に死ぬる」など「延命より満足を、治療より尊厳を」という選択を提唱している。医療への向き合い方を変えることで、自宅で人生を終えるという幸せが味わえるようになると主張するのである。

§ 3. 「棺桶まで歩こう」とは？：

この表現は、健康にとって歩けることは最も大切な指標となっており、いつまでも歩き続ける事の重要性を示唆している。別の言い方をすれば、「人間は歩けるうちは、死なない」「棺桶なんかに入りたくなかったら歩こう」という意味でもある。

§ 4. 人の寿命は歩幅と背筋で決まる：

人は頑張れるうちは死なない。頑張れるというのは脳の若さである。故に、歩く速さや歩幅を見れば、ほぼその人の寿命がわかる。歩けるためには「体幹の持久力」が大事。スタスタと歩ける人は、10年以上は生きられるだろう。「疲れた」とは自分の体を支えていられない状況。即ち、体幹の持久力が限界にきたバタタンキューの状態であって背筋を伸ばして立っていられない。

§ 5. 入院すると歩かないから早く死ぬ：

入院中は歩けなかった患者が、我が家に戻って歩けるようになり、元気になった例は多い。

§ 6. 抗がん剤をやめても人は死なないし、むしろ使わない方が長く生きる例が多い：

§ 7. 歩くのに必要なのは食事や栄養だけではない：

故障した車にガソリンをいくら入れてもダメ。食べられなければプロテインや栄養ジュースを

液体で摂れば良い。骨と皮の様な身体になっても根性で頑張っ歩いて歩けば生きられる。

§ 8. 若々しく長生きする人は、糖とタンパク質を摂っている：

大量に糖を消費しているのは、脳と心臓である。若さを保ちければ糖が必須である。タンパク質が必要な細胞は、血液、口腔、食道、胃、肝臓、腎臓など。タンパク質を摂らないと新しい細胞が出来ない。食べられない人は筋肉の為にもプロテイン液を飲むのがよい。

§ 9. 歩くことに大事なのは筋肉よりは「気力と根性」：

気力と根性は、脳が若い、元気である事を示している。「死ぬまで歩く」という目標を持った患者は、脳が元気になるようだ。「生きている間は歩くぞ！」という掛け声を大切にするのが萬田道場のモットーである。

§ 10. 人間は歩けなくなる前に立てなくなる：人間は立ち上がる事が出来れば歩ける。

§ 11. ストレッチを頑張れば痛みは引いていく：

加齢と共に確実に増えてくるのは身体のあちこちの痛み。60才以上になると四人に一人は慢性痛を持っていると言われている。しかしストレッチで解消するケースが多い。ストレッチを続ける習慣はものすごく大事である。痛くても我慢して、ぎりぎりまで上げる、下げる、曲げる等の運動を続けていけば、その内、痛みが引いていく。

§ 12. 歳を重ねて身体が弱ってくると疲れるので横になる時間が増える：

横になり動かないから更に身体が弱るという悪循環に陥り、ついには寝たきりとなる。背筋を伸ばして座っている時間を増やそう。

§ 13. 「ちょこちょこ（よちよち）歩き」は、棺桶に入る一歩手前の棺桶歩き：

大腿でゆっくり歩こう。理想は速く歩こう。

§ 14. 死の手前から呼吸筋リハビリで引き返すことが出来る：

「胸郭」を中心とする「呼吸筋を」鍛える最大の方法は「歩く事」であるが、歩けない人は、「トリフロー」という呼吸訓練機でリハビリできる。意識して鍛えると目に見える効果が生まれる。

§ 15. 嚥下リハビリを続ければ死ぬまでむせる事はない：

今、飲み込んだものが、のどのどこを通過しているか？を意識しながら飲み込むだけで、嚥下のリハビリになる。

§ 16. 人は病気でなく、老化して死ぬ：

長生きする日数ではなく、いつ死んでも悔いが無い生き方が肝心。「生き方は死に方に出る」「成功者、金持ちほど寂しく死ぬ？」

§ 17. 家族への「ありがとう」が終末期の逆転ホームラン！：

結局は「心にいい事」をした方が長く生きられる。余命 1 週間とみられた人が、家に帰って好きなものを食べて数か月、or 年単位で生きた人も多い。

§ 18. 日本は長寿国だろうか？：

2022 年の男性の平均寿命は 81.1 才、健康寿命は 72.6 才、女性の平均寿命は 87.1 才、健康寿命は 75.5 才、その差、男性 8.5 年、女性 11.6 年。

日本の医療界が誇る超延命治療のおかげで、寝たきりという生活になったとしたら幸せな終末だろうか。延命治療とは本来「無駄な治療」を意味する。しかし、本人が「延命治療をしない」事を希望しても、家族が反対する 경우가多く難しい問題である。

§ 19. 「穏やかな死」を邪魔するのは、実は家族が多い：

寿命が来ているにもかかわらず、家族と医者が結託して、点滴や薬を使って無理やり生きさせる。患者にとっては苦しい選択がなされるケースが多い。患者本人が幸せになれる治療を選ぶ事を

大事にしてほしいものである。

§ 20. ピンピンコロリさせてくれない薬と救急車：

近代医療で助けられてピンピンが続いた先には何が待っているのだろうか？答えは皮肉にも「認知症」という嫌な病気が待っている。

§ 21. 日本の看取りは「着陸」ではなく「墜落」事故死：

飛行機がゆっくり燃料を使い切って軽くなって着地するように、人間も食べ物を摂らなくなりゆっくり着地、つまり死んでいくのが自然で、患者はつらくない。

§ 22. 食べられなくなったら点滴もしない方が良い：

死期が近づくと、患者は食べられなくなる。身体が栄養を受け付けられないのであるから無理やり点滴で栄養を入れても無駄だし、身体が辛いだけである。つらくない方が長く生きられる。点滴を大量にすると、肺がむくんで呼吸不全になり、「誤嚥性肺炎」になる可能性がある。誤嚥性肺炎というのは、実は意識の問題であり、入院すると「せん妄」になる確率が高まり、意識の悪い状態で何かを飲むと間違えて気管に入ってしまう。つまり、誤嚥性肺炎は入院することで作られる「状態」である。

§ 23. 我が家に帰る安心が一番の薬：

病院から家に帰ることで、点滴による呼吸不全が治った患者を沢山見てきた。抗がん剤をやめて、歩き出したら元気になった例も沢山見てきた。

§ 24. がんが大きくなって歩けるなら死なない：

がんは治療してもすぐに亡くなったり、治療しなくても思ったより生きられたりする。がんの余命診断が難しいのは、がんという病気の特性による。がんで痩せていくと「省エネモード」になって、老化が進行し、最終的に老化で亡くなる。これが治療しなかった場合の死ぬ要因であって、見方を変えれば、枯れるように死んでいけるのががんである。

§ 25. 医療用麻薬でがんの痛みは簡単に避けられる：

できるだけ早い段階から医療用麻薬で痛みをコントロールする事が、寿命いっぱいまで生きるための知恵なのである。

§ 26. 一人でも、いや一人の方が大往生できる：

一人暮らしの方がむしろハッピーに死ねる。医者は本人の希望だけを聞いて、本人の希望を優先、尊重してあげればよいからである。それは「孤独死」ではなく「孤高死」である。

一人で自分の身体の声を聴き、好きな事をする事によって、生きる力が湧いてくるのである。

§ 27. 在宅緩和ケアが充実すれば安心して死ねる：

「一人暮らし＝寂しいもの」ではない。最後まで自宅で生きたいと思っている高齢者は沢山居る。訪問看護師、ヘルパー、ケアマネジャー、訪問薬剤師は頼もしい。信頼できるスタッフや友人に囲まれて、あっぱれな最期を迎える事ができる。

§ 28. リビング・ウィルの考え方——治療しない意思も尊重する：

リビング・ウィルとは、延命治療や尊厳死に関する意思を文書に書き残しておく行為である。

§ 29. 死ぬことを目標にして生きよう：

人は必ず死ぬのに、死の話をする、縁起でもないタブー視される傾向があるのは問題である。人は必ず死ぬのであるから「死ぬことを目標」にした生き方でこそちゃんと生きられる。その方がつらくないし、結果として長く生きられるケースも多い。

§ 30. 生まれた時は「おめでとう」、死ぬ時は「ありがとう」：

ちょこちょこ歩きでは棺桶をまたげない。自分で棺桶をまたいで入って「じゃあな、今まで有難う」と言ってこの世を去るのが、一番カッコ良いのではないだろうか。

以上