

最優秀賞

永田 不比等（ながた ふひと）

書名：仰臥漫録 著者：正岡子規 出版社：岩波文庫

闘病記の感想文を書くとなり、私の頭に一冊の本が浮かんだ。何処かでの本紹介で記憶に有った。それこそ、正岡子規の仰臥漫録である。俳人である正岡子規が、当時不治の病であった肺結核に侵され、家床に寝たきりとなって書いた本である。自分自身も看護師となり、将来は終末期ケアに携わりたいと考えている故、大いに興味が沸いた。

この本の主体は、淡々と綴られる一日の献立と寝床での体験である。これは、死を目前にした子規が、一日一日を平凡であるが見つめ、飾りなどせず、ただ本性のままに書いたことが伺われる。人は死を目前にして、かつその死が突然では無く、当時の結核の様に時間をかけて到達する時、何を思うのだろうか。書かれた俳句と水彩画、そして献立から読み解くしかないのであるが、それは子規だけのものでは無く、人として共通したものが伺えるのではないかと考える。それが中盤に突如として現れる。病状が悪化した子規は、一人になった際、自決を試みる。それは、耐えがたい苦しみからの逃避である。しかし、それを起こす事も出来ない。体が動かないという物理的な事も有るが、苦しみから逃れる工程での苦しみに恐怖するのである。私は死が最大の恐怖と考えていたが、人にとっては苦しみ、苦痛が最大の恐怖であり、それを取り除くためには、死をも覚悟するのであると、読み取った。終末期ケアに従事する事を考えるなら、人の苦痛との闘いへ、自分は看護師として何が出来るのか考えなければならない。しかし、参考書や本を読んでも皮相的にしか理解し得ないのではないかと思った。同情や哀れみにてケアを行うのでは無く、共感理解の上でケアを行うべきであるのだが、一体どうしたものか頭を悩ました。

その悩みなどどこ吹く風のような存在として書かれているのが、子規の妹である律の様に感じてしまった。感情を排除して、淡々と子規の看病に向かう妹。その姿に子規は感謝の念を抱くものの、腹立たしいとも表現している。この事が、現代の看護師の揶揄の様にも感じてしまったのは甚だ可笑しなことなのだろうか。

この中盤の決死の場面を通り過ぎ、死を更に近くに感じ取った子規は、床擦れの様を刻々と記し、その衰弱する己の姿を見る様になった。ここから人間とは、動物であり、自己の死を理解する事が出来ると感じた。それは、本当に恐怖する事ではなからうか。死の恐怖と闘う人間と共に寄り添う覚悟が出来ているのか、読みながら再度自問している自分に気が付いた。

私は 38 歳という年齢で、看護師という道に人生の舵を大きく切った。そして、この本でもある終末期、人の本当の姿が現れる場へと進もうと考えている。その場で働く覚悟が出来よう、今の学校で 3 年間みっちりとして学んでいこうと決意した。

優秀賞

吉谷 美羽（よしたに みう）

書名：ひとり、家で穏やかに死ぬ方法 著者：川越厚 出版社：主婦と生活社

私は本棚を眺め、わずか三十秒程でこの本にしよう決めました。なぜなら題名に圧倒されたからです。「ひとり、家で穏やかに死ぬ方法」。医療従事者としての第一歩を踏み始めた私は、死ぬ方法について考えたこともありませんでした。それどころか、生きるための回復方法しか頭になかったのです。だからこそ、この題名にとっても関心を持ち、読んでみようと思いました。

現在、日本は高齢化が急速に進行し、ひとり暮らしを余儀なくされる家族形態となっています。つまり自分の家で人生の最期を迎えるしかない、という人が増えています。そのような中、この本では、がん患者の在宅ケアを支援するグループ「パソアン」の理事長であり、医師でもある川越先生が、家族と離れ離れに暮らす人、こだわりが強い人、物静かな人、天涯孤独の人などさまざまな方の在宅ひとり死について語り、安らかな最期を迎えるために大切なことを伝える内容となっています。

この本を読み、まずはじめに驚いたことは、末期がん患者は病床数の削減や在院数の短縮により、入院が困難であるということです。したがって死に至るまでの環境や歩みが全く異なる人でも、在宅医療しか道がなくなるのです。また、人はいずれかのタイミングで「おひとり様」に直面するということを再確認しました。

「ひとり穏やかに逝くために鎖を外す」。この言葉にとっても衝撃をうけました。家族や友人、仕事、思い出、趣味など生きていくために必要なことを自ら上手に外すということは、お迎えを受けとめることに繋がる重要なひとつのケアであることがわかりました。しかし、人はひとりで生きることができないのと同様、ひとりの力で穏やかに死ぬことはできません。家族や地域のつながりや支えが必要となります。その中間地点に立つのが医師と看護師の役割であり、終わりに向かった歩みの方向性を決めることとなります。ここで身体のケアだけでなく、地域力をうまく引き出す力や、患者さんのありのままの環境を受け入れ、臨機応変に行動する力が必要であることに気がつきました。

看護学生として医療技術や知識だけでなく、幅広い世代の方と上手くコミュニケーションをとることができる力を身につけたいと強く思いました。そのために、実習では積極的に患者さんや家族の方々のお話を聴いたり、ボランティア活動にも積極的に参加しようと思います。

死は生きることの先にあるのだから、死について考えるということは、生を考えることです。ぜひ多くの方にこの本を読んで、これからの生き方や、時間の大切さについて考えてもらいたいと思います。

佳作

山川 胡桃 (やまかわ くるみ)

書名：娘さんの闘病記～妻は余命から 10 年生きた～ 著者：加藤政行 出版社：風詠社

最近はガンでもかなり助かる確率が高くなってきているが、今でも抗がん剤治療に頼る進行ガンは生きるのが難しいという現実がある。現在医療として認められているのは抗がん剤治療のみでこれ以外の選択肢がないように思える。しかし、私はこの本を通してそれ以外の選択肢でも抗がん剤治療よりも遥かに長く、幸せに生きられることを知ることができた。今からなぜそのように思ったのか記載する。

私が読んだ闘病記は著者の奥さんが肺がんにかかり、治療法を模索するところから始まる。肺がんで余命 1 年と宣告されたものの抗がん剤を使わずに 10 年生きた。なぜなら免疫療法である BAK 療法(生物製剤活性化キラーの頭文字をとったもの)を主とした治療を行った為である。BAK 療法は自分で治すがん治療である。ガンの中でも肺ガンが 1 番効くそう。また BAK 療法に付け加え、要所要所での放射線治療、補助としてのハイパーサーミア治療、ラジウム温泉、タヒボ茶、足湯や風呂で体を温める、食事療法、びわのお灸など民間療法を行っていた。これだけ書いてだけでもわかると思うがガンの治療には莫大なお金がかかる。そのため命の切れ目はお金の切れ目と言っても過言ではない現状が私はとても残酷だと思った。この闘病記で記されている著者の奥さんも「お金が続いたから 10 年生きることが出来た」と明言している。

私が今回着目したのは BAK 療法ではなく民間療法である。民間療法は直ぐには効果を得ることは出来ないが、長期的に今までやってきた積み重ねで効果を得ることが可能なだと実感しました。なぜなら前述したタヒボ茶を飲んだりラジウム温泉に入ることによってマーカー値が下がったからである。また、日常生活でのちょっとしたことでも気を使い、改善の余地があれば直ぐ改善していく必要があると思った。嫁さんが入っていたお風呂には昔からよく使っていた入浴剤を毎日のように入れていたがそれがマーカー値を年々上昇させていた。そこで使わなくなってからはマーカー値が正常に戻ったのだ。このことからガンは治療だけに頼るのではなく日頃の食事、入浴、排泄など細かなところにまで意識を配り、改善に努めるべきだと実感しました。

私はこの闘病記を通して将来看護師になる身として患者さんの治療面だけでなく生活面でも 1 人 1 人にあった看護をし、患者さんの自然治癒力を最大限に活かした介助を行い、日頃から患者さんのことを考え常に改善していくことが重要だと思いました。

佳作

齊藤 好恵（さいとう よしえ）

書名：僕の死に方 エンディングダイアリー500日 著者：金子哲雄 ③出版社：小学館

「先生の第一声を私は忘れない。」この本を読み、一番心に響いた言葉である。「私の顔をじっと見て、患者の立場になって声をかけてくれた。その瞬間、私は号泣していた。」診察室の光景が目には浮かぶ。著者の金子さんは9センチの腫瘍が見つかり、肺カルチノイドと診断された。治療の施しようがない、と言われ、セカンドオピニオンを繰り返し、信頼できる医師に出会い、よい最期を迎えることができた。

ここに至るまで、患者の立場にならなければ感じなかった病院側の対応に衝撃と怒りを感じ、泣いた日もあったようだ。金子さんは、「大学病院や専門病院では、患者ではなく『モノ』として扱われていたような気持ちになり、患者よりカルテに書いてある病名や症状を相手にしているような気がした。大病を患って初めて分かったことだが、患者が医師の先生に求めているのは『信頼』、それは、病院の格や世間の評判ではない。『人柄』だ。」と言っている。私も今まで受診した中で医師に対し衝撃を受けたことがある。認知症を患った祖母の受診に行った際、医師の第一声が「とうとうぼけたか」だったことである。私も母もとてもショックを受けたことを今でも覚えている。この医師は患者の気持ちを分かってくれない、私達もこの医師には心を開くことはないだろう、と感じた出来事である。

この本を読み、学ぶことが多くあった。信頼できる医療スタッフとの出会い、これは非常に重要だと感じる。信頼できる人がいるだけで、患者の闘病意欲、自然治癒力は上がる。患者の立場になって声をかけることで、患者の痛みや苦しみは軽減される。医師や看護師の言葉や接し方は、とても影響力が大きいといえる。また、金子さんは妻に支えられていた。家族の支え、これは患者にとって一番大切なことだと思う。人は一人では生きていけない。支え支えられ生きている。病気になると、特に身をもって感じることだと思う。そして何よりも、患者本人が生きる希望を持つこと。仕事であったり趣味であったり、いろいろあると思うが、生きる希望を持つことは、病に打ち勝つ第一歩だと思う。

私は、看護師は患者さんにとって一番身近な存在であると思っている。その看護師が患者さんやその家族に信頼されていることが重要であるとも思う。私も将来、患者さんやその家族に「担当看護師の第一声を忘れない。手のぬくもりを忘れない。」と言ってもらえるような看護師になりたい。