# 介護語り（かいごがたり）看取り語り（みとがたり）

## 夫が妻を看取った あ様の語り

一月に手術をして、痛みが来て肺がんの再発がわかった。その時がステージ二で初期だった。どんどん痛みが増していき二月に再検査したら再発していて、手術もできない状態になっていた。抗がん剤も効かなかった。主人が入院している状態が嫌だということで、先生が自宅に来ていただける在宅介護を選択した。五つの病院を紹介していただき、そのうちの一つが在宅が可能ということだったため、本当に在宅を選択した。だから初めは何にも知らない状態だった。しかしその時は、悪くなったら病院に診てもらえるので、最後まで家でとは考えていなかった。自宅に先生が往診してくれるという認識でいた。

最後は病院という考えしかなったためか、先生から看取りの最期はこうですよ、最期まで支援しますと言われていたはずなのに、その頃はちゃんと聞いていなかったのだろう。ただ家に帰りたいというのは夫の意思でもあったので、在宅療養には迷いはなかったが、結局あと一週間と言われた時に、病院に戻す気にならなくなったことで在宅の看取りとなった。

介護の経験については、義母、義父、おじ、母と病院で見送ったが、医療的な経験や資格はなかった。この中で最後に亡くなったのは義母だが、14年前で病院死だった。その頃には自宅で看取るというのはあまり聞いたことがなく、そのような提案も病院からはなかった。今回の在宅介護は知識がなく、少し不安だったが、健康だったからできた。もう少し年を取って体力がなったらきっと看ることはできなかったと思う。

入院中、夫は病院の食事は嫌っていたので、毎日、自分の家に作ったものを持ち込んで食べてもらっていた。夫は私の創る料理が大好きだったので、家に帰りたいといっていた。しかし在宅にした頃、主人は全然ごはんが食べられなくなってしまい、アミノアプリのＡＨＣＣというものをお世話になっていた在宅のクリニックから頂いて飲むようになった。食欲がすごく出てきて、またご飯がおいしいと朝昼晩食べるようになった。最後まで食べることができたのはこのＡＨＣＣのおかげではないかと思う。

看取った期間は2ヶ月位。病院でレントゲンを撮っている間に先生と看護師長から秋くらいにはダメかな、という話を聞いた。

一人で支えることに不安が少しあった。相談するとクリニックの看護師は私たちがいるから大丈夫と言ってくれた。夫の介護度は、ケアマネージャーさんが審査に来てくれた時は歩けて話せたので、在宅を開始した時点では一だった。しかしそこからは転げ落ちるように悪くなり、八月のお盆までは二階の仏壇までいけたものが、お盆過ぎてからは、もう上がれなくなってしまった。トイレは十月の初旬までは自身で歩いていくことができたが、亡くなる一週間まではちゃんとしたごはんは食べていた。のどの通りが悪くなってきたので、ラーメンの小さい器に麺とねぎだけ刻んで食べさせようとしたら、自分で食べ、それが最後の食事になった。

子供がいなかったので、私たちは二人で仲良く生きて、一緒に泣いてきた。見取りの時も、今日は泣く日ときめて二人で一日中泣いている時もあった。入院していた時は自宅から四十分ほどの病院で、本や、聞きたい音楽・落語を病院によく持って行ったが、私が病院から帰宅する前に、病院の夫から電話が来るぐらい、いつも私といっしょに居たいという人だったから、在宅になった方が夫も良かったし、私も見舞いに行く必要がなくなり、体は楽だった。それに夫は家の猫たちをとてもかわいがっていたので、猫のいる家に帰りたかったのだと思う。

医療費は最高限度額で確か毎月八万円くらいだった。しかし一日五、六時間、訪問看護師さんが来てくれたので驚いた。夫が亡くなってからも時々連絡をくれる。

夫の不安は死についてのことだったが、訪問看護師さんは、そういった質問に慣れているようで、的確に対応してくれた。

私は一人暮らしなので、もし今後自分が癌を宣告されたら、施設にお世話になろうと考えている。また成年後見人制度を利用することにしているので、既にその人選もしている。

# 母を看取った娘い様の語り

体力はあったので手術も可能だといわれたが、年齢上、手術はしたくなかった。余市に在住の母が、肝がんでの入院時に、床擦れをしているのを見つけて札幌の家に連れ帰った。病院は「少し良くなったら帰れます」を繰り返していたので、帰っても良いといわれると母は病気が良くなったと思ってしまった。病院は何もしてくれなかったし、余命についても何もいわれなかった。だから、本人はもっと長生きすると思っていた。

症状は人によってそれぞれなので、家族にははっきり言ってくれないとわからない。プロの言い方で言葉を濁されると、家族というのは何でも良い方にとるので、結局ちゃんと理解ができない。システムがわかれば不合理だと思っても納得できる、きちっと説明してほしかった。結局在宅に関しては私が住んでいる区の方が全部手続き等はやってくれて、最初の介護度は二だった。支援を頼める在宅医の先生も紹介してくれた。私の場合はケアマネージャーさんとの繋がり、支援病院との関係、役所の手続き、全ての連携プレーが非常にうまくいったケースだと専門の方に言われた。在宅療養に関しては皆良い人たちに出会えた。母が良い人生を過ごしてきたからではないかと思う。人に振舞うことが好きな母で、自分もそれを母から学んだ。普段から夫が母に大変優しい言葉をいつもかけてくれていたので、母は私の家に来ることを望んでいたし、在宅に関しては「ここにいたい」といってくれた。母は無理を言わない性格で、夫も母に合わせて行動してくれる人だったので。私は五人兄弟の長女で下三人は農家で忙しく、兄は釧路　自分が面倒を見るしかなかったと思う。

介護に関する本とかは読んでいない。在宅に移行するまで時間もなかったので、インターネットの検索をする時間がなかった。介護保険の利用だけで介護は十分で、足りない部分はなかったが、介護用品はレンタルしたり、購入したりした。特に床擦れになりにくいというので、エアーの一番いいウォーターベットを購入した。自分の力で起きられなくなっていたので、定期的に自動で体位を代えてくれるベットだった。つかまる手すりを二本、お風呂のイス等、看護師さんから便利なものの情報を聞き、お店に見に行って揃えた。ドライシャンプーなども買った。

介護のこつに関しては、朝起きたときから九時頃までは戦争のようで、食事の用意やトイレ掃除、家族の手伝いがなければ無理だった。例えばサロンパスをはがす時、時間がかかるが、くるくる回してはがすと、皮膚を傷めないで出来る。ちょっとしたことだが、毎日のことなので。水はこぼれても大丈夫なコップで飲ませた。女性なので必ずトイレの介護はディスポーザルの手袋を使っていた。想像できないことが起こるので目を離せなかった。例えばベットの柵の間から落ちそうになるとか。あめとか、口が渇くというのでスプレーで水をかけてあげたりした。歯を磨けないため清拭するものを用意した。いつも、どうしたらもっと快適になるのかを工夫した。例えばなにかあったらブザーを鳴らすようにということで、枕元に呼び出しブザーを設置した。夫がラジオでも何でも、枕元から有線でスイッチを入れられるようにしてくれたので母は何も不便はなかった。

トイレは階段の下にあるので動けるうちは支えで連れて行き、最後はおむつになった。食べるのはほんの少しであったが、それでも最後までおかゆを作って食べさせていた。焼いたパンをもらい、それをなめさせていた。血管がボロボロになり、口の中に血がにじむようになった。

痛みの対応のために週三回看護師、週一回医師が来てくれた。我慢強い人だったので初めは傷みに耐えていたが、最後の四、五日は麻薬系のパッチを貼った。麻薬系のパッチを使用することは兄弟の許可を得、「始めようか」と皆で決めて開始した。最初は半分の量を貼るように言われ、覚悟がついた。使い方は医師が指導してくれた。薬局で取り寄せてもらい使用し、残りは薬局に返した。昏睡状態になったこともあったが、逆にぱっと元気になることもあった。何かあったら連絡を、といわれていたが、結局医師に連絡したことはなかった。

臨死期に関しては、最後までまさか逝くとは思わなかった。先生からは本人が行きたいところがあったら連れて行くように言われた。ただ、もしその途中で何か起きても、必ずここに連れ帰るようにいわれた。亡くなった時の、警察の問題があるので、途中で別の病院に寄らないように言われた。

最後は、朝おはようといったらもう息をしていなかった。

誰かに助けを求めたことはない。でも一人ではかかえない性格なので、困ったら誰かに連絡をしたと思う。床擦れがなく介護ができて満足だったし、介護は最後まで楽しかった。

母が一人で住んでいた家の近くには、弟がいるので、残された母の家や畑は彼が相続し、墓守もしてもらっている。葬儀も母の家の方でやることになっていたので、死後すぐに弟が遺体を迎えに来た。喪主は弟がやった。

これからのことに関しては、病気によるが夫は自分で看取りたい。しかし自分となると娘は仕事をしているので自宅での看取りは無理だと思う。娘は我が家から歩いて7分のところに家を建てているし、その夫も次男なので「お母さんの面倒を見るから」といってくれている。

# 夫を看取った妻 う様の語り

余命は病院であと一、二か月といわれ、最期は家でと思っていたので決心した。看取りの期間は四十日間。本人も余命を知っていた。

心臓病、糖尿病、脳梗塞等、別の病気で5年ほど入退院を繰り返していた。リハビリをしていたが体調を崩し、三か月入院し、退院せざるを得ず、連れて帰ったところで検査を受けると肺がんのステージ四と診断された。その時は看護師をしている姪が同居していたが、在宅でもやることは同じといわれ、本人の意志もあって在宅での看取りとなった。

自宅は十六年前に夫が建てた高齢者住宅、これができた三年後に介護保険ができた。当時としては珍しく、話題になって、新聞等で紹介された。二〇〇〇年に母を2階に造った介護室で三か月ほど介護したことがある。その経験があったために主人自身も在宅死を希望し、私もここで看取ろうと思った。入居者に関しては最期までまだ誰も看取ったことはないが、これまでの母や夫の看取り経験があるため、入居者の、同居していない家族が、付き添い等で協力してくれれば、今後は入居者の看取りもできるかもしれない。なくなった夫は看取りもできる施設をという考えだった。

夫の家族介護者は子供三人(同居している長男四八歳、次女三九歳、三女二七歳)や、同居していた看護師の姪、市内在住の夫の兄弟二人が援助してくれた。ケアマネージャーが最初からかかわってくれて、看取りのスタート時は介護度は二、最期は四くらいとなったが区分変更しないまま対応してくれた。三分の二が医療保険、三分の一が介護保険でまかない、訪問診療と訪問看護、訪問リハビリを利用した。生活の援助のために個人的にヘルパーさんもお願いした。自宅がこのような施設なので、普段の仕事を別の人に代わってもらうこともなく、いつもどおりの日常生活を続けながら看取ることができた。リビングのすぐそこに部屋があるので、病院と違い様子をよく見ることが出来た。車の免許がないので入院していた時は仕事を人に頼み、タクシーで出かけなければならず、在宅の看取りはその点が大変楽であった。何より在宅なら、夫といろいろなことを話すことができる。死後の高齢者施設の経営のことを大筋だけでも夫に考えてもらわねばならず、聞いておくこと、決断しておいてもらわねばならないことも多かったので、在宅で良かった。経営している施設の名義のことや、経営のことなどの手続き等で大変忙しくなり、終末期なのにゆっくり出来なかった。

看護師さんからは、行きたいところはあるかと聞かれたが、生活音を聞いているだけで本人は十分だと言っていた。リビングに座り、お茶を飲みながら入居者の様子を気にすることで本人は満足していた。見送る部屋はリビングの奥の管理室にした。ベッドをいれ、自分は長いすを入れてその横で寝た。

もともと建物はバリアフリーなのでリフォームはいらなかった。介護用品は保険でレンタルができたため、個人的に用意したものは尿瓶程度。ただそれまでなかったテレビを管理人室用にも購入した。

途中痛みで気持ちを吐き出すことはあったが最後は穏やかだった。夫はシャンソンが好きだったが、在宅中でもほとんど聞く時間はなく、泣いている暇もなかった。兄弟や入信しているキリスト教会の方たちが代わる代わる来てくれたので、皆と昔話しをして過ごした。墓は教会の墓に入ることになっており、葬式は家族葬でしてほしいと言われたが、ちゃんとすべきであると私が説得し、キリスト教のやり方で、教会で挙げることにした。人の死に関しては、教会で話を日ごろから聞いていたので「安心していきなさい」といいながら看取った。終末期医療はいらないと考えていたが、疼痛ケアは行い、座薬等で、家族でケアした。座薬は入居している他の人にもしていたので慣れていたが、麻薬系のパッチは危険で難しかったため、看護師の姪にしてもらった。

自分一人の時も、何が起きてもしかたないという時期だったので不安はなかった。臨死期は朝5時頃、アイスクリーム食べると聞くと、食べると言ったので食べさせた。最期の会話は「アイスクリームおいしかった」という言葉である。兄弟が集まり二時頃亡くなった。息の仕方が変わってきたので、もう死ぬのだなと思った。母のときも同様に皆が集まって見送ったがその時と同じだった。状況を先生に伝えると静かに見送るよう言われた。先生には亡くなってから連絡した。

在宅死はちゃんと責任をもってきちっと看る人が一人でもいれば大丈夫。皆その場になれていないから恐ろしく感じてしまうのだと思う。でも死は恐ろしくない。

母のときと夫のときで、介護保険制度の有無の違いはあったが、利用できるサポートに変化はなかった。ただ今回は良いケアマネージャーさんに出会えたことが肝心だったと思う。

最期の時は、皆で笑いあいながら様子を見守った。先生からは「理想的な看取り」といわれた。もう何年もたったような気がするが、まだ去年のことなのだと驚いている。

自分が同じ立場になっても、在宅での自然死がいいが、今後のことなのでわからない。

# 母を看取った娘 え様の語り

父を、私と母で病院で看取ったことがある。その経験から母は自宅での看取りを希望していた。病院にいるのが嫌いで、初めから病院に抵抗があった。食べることができなくなって救急病院に行った時、点滴をしたら「少し元気にはなるけど、治るものではない。しかも病院では入院はさせられない、一日二日考える間は入院させられるけれど、治る病気ではないのでどこか別の病院か施設に移ってもらうことになる」と言われた。元気なときから施設は入りたくないと言っていたので最期まで自分で看ようと考えた。

以前の家には私と母が暮らしていたが、母が杖をついているときに怪我をして入院したので、その間にバリアフリーにリフォームした。しかしリハビリの結果がよく、結局杖もいらない状態になり、認知症が進んで徘徊を始めた。そのため次男が皆で一緒に住もうと言ってくれて、ここに二世帯で介護をしやすい家を建てて引っ越した。その経緯があって、救急病院で死を待つことしかできないと言われて、この家での看取りを決めた。

以前、介護認定2を受けたときに、包括支援センターと繋がっていたが、サービスは全く使わなかったため認定が切れていた。

病院からは何の情報もないまま家に連れて帰ってきたが、ご飯を食べない状態だったので、母がどうしてほしいのかわからず、どうしてあげたらいいのかわからないと困り包括ケアセンターに、自宅での介護が「こわくなった」と、電話をした。主治医もいなかったため、介護保険でも医療でも介入できるようにと、ケアマネージャーさんが早速調査に入ってくれた。母のような終末期の場合は審査を急いでくれるということだった。もし認定が間に合わなくても医療保険で大丈夫とその日の十一日から訪問看護が入ってくれた。認定は要介護度四で、毎日訪問看護が入り、なくなったのは16日である。

亡くなる一月前に温泉に行った時は、元気でたくさん食べたため、もっと長生きするのだと思っていた。自然死は本当に突然だった。痛みに関しては腰痛があっただけで、あまり苦しまずに家族の生活の音を聞きながら自然になくなった。

事前に看取りに関するガイドブックのようなものはどこからももらわず、訪問看護師や医師が情報を提供してくれた。家族の対応の仕方に関しては、看護師が指示することになっていたが、二十四時間の緊急加算がついているため、家族は本当に何もすることがなかった。また何か分からないことがあったら電話をいつでもかけて下さい、と言ってもらえていたので、心強かった。連絡も密で、情報の申し送りも丁寧だった。一日3回訪問してくれたが、保険の上限枠からはみ出ないようにケアプランを立ててくれた。

とにかく病院が嫌いな母だった。入院していたときは、毎日病院に呼び出された。この点は、在宅のほうが気軽であった。義理の母は主人の兄が自宅で看取った。主人は次男で既に亡くなっている。兄もいるが、兄嫁と母は合わないので、自分が母は看取ろうと決めていた。特に母とその点について特に話し合ったことはないが、一緒は当たり前だと思っていたのかも。兄からは自分は何も口出ししないからと言われた。実は、施設に入れて同居はやめたほうがいいと言われてもいた。嫁も、一緒に住むことに関しては、本音はいやだと言われたが、息子に諭され、最後は一緒に住みたいと言ってくれた。こういう家庭だから看取りができたし、母を看る事をつらいとは思わなかった。全く外出できない状態が何年間かあり、徘徊のため交番のお巡りさんにお世話にもなった。玄関の内側から出られないように鍵を付け、私がいる時でも鍵はかけておいた。デイケアは一日しか行かなかった。娘と一緒なら行くが一人では行かないといい出したからである。母の傍を離れられなかった。常に一緒だった。一人で出かけるときは、帰るまで家政婦さんにいてもらえるようにお願いした。一日家政婦さんを雇うと一万四千円くらいかかるので、昼だけお願いして、その間に銀行などに行っていたりした。看取りのときは、毎日ではないが少しは来ていただいた。気がかりなことは孫が祖母の病気を理解できていないことぐらいだった。

最期は、母の足がベッドから出ていて、足を布団の中に戻した際になんか変だなと感じて、気付いたら亡くなっていた。看護の方に電話をし、その方が先生に電話をしてくれた。先生からはそろそろだと言われていた。母と普通に話していたため、信じられなかったが、母は苦しまずに亡くなったと思う。亡くなった後の顔が綺麗だったから。

死亡時刻は、その場で先生が確認した時間だった。孫たちには朝起きてきた際に合わせた。

これまで自分の時は施設でいいと言っていたが、母の看取りの経験後は、自分もここで看取ってもらいたいと思うようになった。

# 母を父と一緒に看取った娘お様の語り

ホームケアのクリニックにサポートして貰った。

二〇〇七年の夏、身体の調子が悪かった母はようやく病院に行き、胃がんの診察を受けるが、その時点でステージ四だった。病院が嫌いでなかなか行こうとしなかった。しかしやせてきて、甘いものも食べなくなり、変だというので受診した。

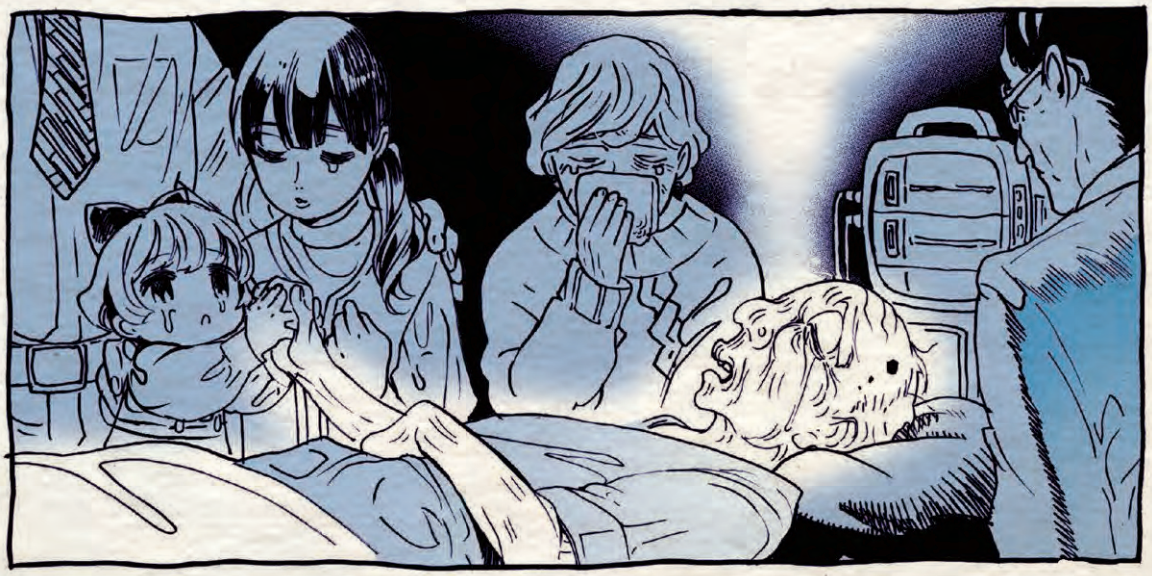
まずは入院して抗がん剤、手術、抗がん剤、そのあとは外来で抗がん剤をしていた。副作用が強くなってきたこともあり、母と父、私の三人で話し合い、もう抗がん剤はやらなくていいと決めた。兄には電話で伝えたが最終決定はこちらにまかせるということになり、治療はやらない、在宅で看取ると皆で決定した。病院からの提案ではなかった。その時の母の希望は、死ぬのはわかっている、しかし最期を病院とは関係なく家で過ごしたい、というものだった。ただ在宅の看取りをサポートしてくれる病院に診てもらって相談にいかないと、最後に困ることになることを説明し、クリニックの紹介を受けた。

自宅のある区からは遠かったが、自分が介護休暇をとることを伝え、引き受けてもらった。当時は、介護保険の適応を受けると、介護ベッド等のレンタルが安くなることすら知らなかった。自分も医療関係者であるが、医療と介護の情報の共有化がほとんどなかったので、誰も介護に関しては職場の人たちも教えてくれなかった。クリニックからすぐ手続きをするように言われ、初めて介護保険に関する手続きをした。私のような看護師でさえそうなので、一般の人はもっとわかっていないのではないだろうか。

その頃母はトイレ以外はあまり動かない状態だったが、トイレは一人で行くことができていた。介護度は三となった。保険の適用を受け、週三回看護師、週一回医師が訪問してくれた。介護士さんは最後まで入らなかった。私は結局年休を使って、半日で帰ったり、を繰り返し、いよいよとなった三月四日からは一か月の休業をとった。父はパートで仕事をしていたが、この在宅療養が始まると退職をして、介護専従となってくれたので私は仕事を続けることが出来た。私がいない時でも、一人で介護をしていたが、不安は感じていなかったようだ。看取りはリビングに面した和室で行った。トイレに行きたくなると連れて行くといった状態だったが、テレビも見ることが出来、声が聞こえやすいということで、そこに寝かせていた。介護をする側がそのほうが楽で、すぐ様子をのぞくことが出来たからである。介護ベットの位置に関しては、レンタルしてくれた業者からの助言はなく、自然に野球を見るのが好きなのでこの場所になった。余命は半年から一年と予想したが、父はもっと長く持つと考えていたようだ。在宅で自分が看護することで死を引き伸ばせると思っていた。しかし母に言われて、お葬式の段取り等は用意をしていた。

最期の日は、私が職業柄わかったので、兄夫婦、私たち家族、春休みで帰省していた息子たち皆で周りを囲み、手を握ったり、足をさすったりしながら見送った。本当に良い幸せな看取りとなった。

現在父は高齢者住宅で暮らしており私は一人暮らしである。父は自分が在宅での看取りとなった場合、今度は私が仕事を辞めざるを得ないことを懸念して高齢者住宅に引越すと言い出した。私もそれを止めなかった。自分が死を迎える時のことはまだわからない。



# 母を看取った娘 か 様の語り

母は六七歳で夫を送ると、毎年、夏は札幌の私の家に来て、冬は東京の兄の家で暮らすようになった。六〇代に血圧が高くなり体力が弱っていたので。勤勉な性格で、趣味の俳句作り（五〇代に成人学校で学び、本州と札幌の句誌に出句）や、読書と家事手伝い（庭の草取り、朝食の後片付けなど）に励むうち、体力も少しずつ回復して小旅行もできるようになった。

七〇代には私が夏休みに参加する研究集会について来て近くの史跡など訪ね、句作の参考にした。しかし八一歳の松山行きが最後になった。帰途、千歳でJRに乗る時転んで肩の骨にひびが入り、治って東京に帰ったが、交差点で人にぶつかられてまた転び、大たい骨骨折で入院、その後二年間リハビリに努めたが杖が離せなくなった。お風呂が嫌いになって入れるのに苦労した。介護用品の店ができた頃なので、洗髪盥やシャワー椅子、畳ベッド、アルミ製の介助車なども求めた。

兄が『雲母』の掲載句をまとめた句集を作ってくれたが、吟行や句会に出かけるのが困難になったので、冬は札幌の方が屋内は暖かいからと引き取り、八七歳の時、兄の家の改築を機に住民票も札幌に移した。翌年の春、曾孫の誕生祝いが最後の上京となった。

毎月句誌に投稿するのも難渋するようになったのでこの頃に打切り、以後購読だけにした。薬缶を空だきすることがあったりして次第に家事手伝いからも撤退。月二回、血圧測定に通院するほかは、新聞を読んだり、テレビを見たりする日々となった。なかなか朝起きなくなり、私の通勤時刻が迫って困惑することも多くなったが、夫は、小さいとき亡くなった実母と同年だということでよく世話してくれた。夫も出勤する日は一人になるので、シルバー人材センターに相談して、週一―二回「見守り」にきてもらった。作っておいたお弁当を食べさせ、適当な頃合いにトイレに連れて行ったり、話し相手をするなどで、私の退職前後の三年半に六〇万円ほど支払った。

デイケアなどの相談に訪ねた最初の施設では通所区域が違うと言われ、ようやく訪ねて手続きを調べ「お試し入所」を打診したら、母は「行きたくない」と拒否した。足が不自由になったので一人で外に出ることはなかったが、失禁が始まり、夜、屋内徘徊することもあるので、最後の二年余りはベッドの側にポータブルトイレを置き、私が隣の部屋のカーペットにマットを敷いて「見守り睡眠」をとった。

私が定年退職してから半年ほど、近所に買い物に出かける時くらいはひとりで留守番できたが、次第に人影がないと不安になってうろうろし躓くこともあり、翌年にはゴミ捨てもままならぬようになった。人がいると安心して何時間でも椅子に座っているのだが。食事は少しずつ細くなり、排せつも大変になった。私を娘と認識できなくなったのはショックだったが、最期の前夜、ベッドで目覚めて「あんた方には世話になったね」と挨拶してくれた時は気持ちが和んだ。

一九九八年、元旦は祝ったが二十日過ぎから急速に食べなくなり、寝たきりになった。好物の牛乳も吸飲みで少しずつ、リンゴはすりおろしてとらせた。通院先の医師が往診して栄養剤を点滴してくれた。二月には入院先を紹介するつもりだったらしい。

研究会に看護婦長を務めた人がいて、「終末期の患者は何より家族に看取られたいのよ」とよく言っていたので電話をかけたら、「そろそろだね。孝行だね。看取った家族は達成感があるので、がんばりなさいよ」と励まされた。そのときはなんともいえない濃密な感情だった。何度この話をしてもその都度涙ぐんでしまう。

最期の夜は「淋しいの、添い寝しようか」「うん」というので手を握って見守り、二時過ぎ熟睡したのを確かめて寝た。八時過ぎ目覚めたので声をかけ、吸飲みでリキッドを飲ませたがこぼすので、綿花にひたして吸わせた。正に「末期の水」となった。一時間ほどして息遣いが荒くなったので医師に電話、一時間後に来てくれた。しかしこの間いよいよ息遣いが荒くなり、上半身を起こして抱え、夢中で頬をたたいたり背中をさすったりしたが、大きく息を吐いて静かになった。往診時はすでに絶命、完全な老衰、自然死ということだった。

な介護部門のサポートでありがたかったのは、訪問看護婦による無料の入浴介護で、亡くなる前の一ヶ月半に三回来てくれた。ひとりでほんとうにきれいに世話してくれた。「見守り」に来てくれたシルバー人材センターの方の紹介だったかもしれない。

お風呂の滑り止めのマットが半額になった「福祉のモデル事業」という領収書が残っているがこれは数千円のもの。ともかく介護保険前のことで何もかも初体験だから大変だった。私は退職後も忙しく、子供もいないので、自分の終末期のことは考えたことはない（考える暇がない）。

ただ、母を見ていて「趣味や役割をもっているとボケない」というのはうそだと思う。趣味や役割をもっていてもやれなくなる人もいるのだ。八十余年間和服しか着なかったのに着られなくなって、着せてもらうようになることもあるのだ。私もお端折りを省いてつい丈や二部式に仕立ててもらった。ひょっとしたら気づかぬうちに母は脳に血栓ができたり、細い血管が切れたりしていたのではないかと、後に夫婦で話し合ったりした。

母は骨粗しょう症で背中が曲がり、三〇センチ近く背丈が低くなったが、最後まで字を読むのが好きで、大きな声で新聞など一生懸命に読むのは子供のように可愛らしく、たくさん笑いの種を遺してくれた。

## 妻を介護した夫 ま 様の語り

妻は脳梗塞で一、二年通っていたら主治医の方から介護保険の利用を進められた。その理由は介護者の負担の軽減。介護度は二だった。現在は入居者九人のグループホームに入所していて毎月約十五から六万前後、冬は暖房費がこれに加算される。デイサービスが包括されていて、三食のサービス付き。簡単な家事、例えば拭き掃除や食器さげや食器洗いを手伝っている。私も週に一度そこに行って手伝いをしている。普段は自分で歩く事が出来るが外出時は車イスを使っている。孫の結婚式にも車イスで出席した。

グループホームに入る前は、脳梗塞で入院し身体的な障害は残らなかったが、この時認知症も発症し、1年間ほど病院に通院していた。主治医から介護保険の利用を進められた。その理由は介護者の負担の軽減だった。ケアマネージャーが家に来て、介護度を二だと評価してくれて、週に三回グループホームに行くようになり、費用は二万円ぐらいだった。玄関まで迎えに来てくれ、朝九時から四時までサービスを受けていた。ケアマネージャーは月に一回来てくれて、ケアに関する計画表などを作成してくれる。特別養護老人ホームは要介護度が高くないと入れないと聞いたが、妻は二箇所も申し込んでみた。八十人待ちだと言われ、あきらめた。

発症からグループホームに入所するまで三年間ぐらい、介護は私が1人でしていたが、娘が専門家のため、月に一回は来てくれて色々教えてくれた。あまり在宅で介護しているという感じはなかったし、それほど大変でもなかった。介護する以前は料理をしたことはなかったが、配食サービスなどは受けずに療養が始まると私が料理をするようになった。妻も簡単な家事の手伝いはしてくれた。電磁調理器なので安全だった。料理は結構楽しくて苦ではなかった。妻の薬の管理も行った。しかし妻にお金を持たすとなんでも買ってしまうし、お金が盗まれたと勘違いもする。姉妹にあげた着物についても、あげたことを覚えていなかったりした。ただ私が気付かない間に妻が勝手に家を出て行ってしまい、夜十二時過ぎにインターホンが鳴ると、警官に連れられた妻がいたりした。施設に入れたので心配がなくなった。

このグループホームは認知症対応型なので少し高いが、できたばかりなのでとてもきれい。家具類は大体リースで対応している。ケアワーカーの方が常駐しており、個人病院と提携していて往診もしてくれる。看取りまでしてくれる施設だが、終末期医療やターミナルケアになった場合の細かいことまでは聞かれていない。毎月「便り」を送ってきてくれる。

もし、私が先にいくことになったら妻には成人後見人などを選定してもらうことになるだろう。詳細についてはまだ決めていないし、遺書も書いていない。後のことは子供たちで何とかしてほしい。

## 妻を介護した夫 く 様の語り

現在水曜日に一時間生活援助の人がきてくれて、茶の間、トイレ、お風呂（二週に一回）、自室、玄関を掃除してくれる。一月一二七五円。妻を自宅で介護していた時は身体看護もやってもらっていた。それは週2回で二四五二円と安かった。

今、自分は要支援一で、処方してもらっているのは睡眠薬、腰痛の飲み薬と湿布、腰痛はすべり症でブロック注射とかを打ってもらっている。妻を介護していた時はまだ自分は介護保険を受けていなかった。妻が亡くなってここ1年でこのような状況である。

妻の介護を私がするようになったのは私が面倒をみるといったから。近所のクリニックの先生が往診をしてくれていたので自宅療養をしていたが、妻に少しでも楽をさせたくて入院させ、その病院で肺炎で亡くなった。在宅で看取りをと思っていたのに、まわりの方たちから入院を薦められた。

介護の時は車で妻を病院に連れて行っていた。また入院中も、何があるかわからないのでもちろん車を離さなかったが、亡くなってからは、免許を返した。今は車を運転できる人に手伝ってもらって買い物をしているが、車がないと本当に不便である。ホームセンターまでは家から歩いて十分くらい、整形外科は7、8分である。

妻は歩くことに手助けが必要だったので、老人クラブに行く時は車いすで行った。妻には毎日一時間介護の人が来てくれていたし、クリニックの医師の往診も月一回あった。訪問看護師は週一回の時もあればそうではない時もあったが、在宅での最期の半年は毎日来てくれた。認知症のケアは以前のほうが大変だった。友人の女性に反抗心や嫉妬心などを抱いて、包丁をもって出かけていったこともあり、あわてて追いかけた。靴をそろえておいたのに、朝にはぐちゃぐちゃになっていたり。夜間に徘徊があったのだと思う。歩けなくなってからはそういったことはなくなった。

一人で介護していた時に一番大変だったのは精神的なこと。誰にも相談はしなかったし、誰に相談すればいいのかもわからなかった。認知症のこともよく知らなかった。

勤め先は昔の国鉄、退職後の職場に勤めていた時に妻が発症した。五九歳の時に働いていた（高速のインターン）健康検査で、肝硬変が分かり入院した。結局は十年近く面倒を見ていたことになるが、最期三年間が在宅療養で最初の時の介護度は一か二だった。入院した時は毎日会いに行っていた。

# 介護語り（かいごがたり）と看取り語り（みとがたり）

介護には愛情が一番だと思う。介護するようになって、そうした想いはより深まった気がする。

介護の情報は本や週刊誌、認知症の記事等をファイリングしていた。

月に一回、近所の高齢者センターで行われる介護の会に行くようになり、妻も連れていった。ここで初めて介護に関して相談することができるようになった。近所には認知症の介護をしている人はいなかった上、介護にマニュアルなどがあるわけではないから、今後私と同じように家族介護をする人は大変だと思う。

結局、最後は人から薦められて妻は入院をさせてしまったが、結局は病院で誰にも看取られることなく、ひとりの時間の時に亡くなったので、まるで病院内孤独死のようなものであった。死ぬのがわからなかったのかという気持ちがその時は感じたが、今は気持ちを切り替えていかないと、と思っている。

子供は男の子、孫も長男に男の子が二人いる。長男は同居しようと言ってくれるが、断っている。妻の介護の時は子供も時々来てくれた。子供に迷惑をかけたくないと思っているが、自分が死ぬときは希望としては、しっかり別れを言ってから死にたい。もちろん、これまで生きてきたこの家で死にたい。