

## まえがき

「父ちゃーん、父ちゃーん」

「父ちゃんと一緒に過ごせて幸せやったよ！」

「父ちゃーん」

「父ちゃーん」

もう二度と会話を交わすことのできない無言で横たわっている父ちゃん（主人）の胸にしがみついて私は泣き叫んだ。

そして訪問医師に電話をした。この日、電話をするのは4回目。

1回目は、朝。

痛み止めを処方してもらうため。

2回目は、昼。

痛み止めが効かず「苦しい」と言ったとき。いつもの何倍かの痛み止めを点滴してもらった。

3 回目は、夕方。

父ちゃんの「生きたい！」「俺は、まだ生きたいんだ！」そんな氣力が、強力な薬の作用も勝り、目を覚ましたとき。

そして、4 回目。

「亡くなりました」と伝えた。

「わかりました。すぐに伺います」と車を飛ばして来てくださった。

死亡確認が終わると、「本当に、ご主人の生きたい！ という思いが伝わってくる最期でした」  
そう言っって涙を流していました。

最期の最後に、心温かな医師に出会って本当に良かったなと思いました。

その後、訪問看護師さんと一緒に、父ちゃんの旅立ちのお手入れをしました。

父ちゃんの開いた口を閉めるために、叔母がアゴから頭にかけてタオルで縛ってくれていた。

臉を押さえるけれど

やっぱり半開きになつて

キレイな瞳が蛍光灯の光でキラキラ光る。

バケツに熱いお湯を入れ

息子2人もタオルを絞り

父ちゃんのカラダを隅々まで拭いていた。

少し伸びたヒゲを男性看護師さんが剃ってくださいました。

ベテラン看護師さんは、股も肛門もキレイに石鹸で洗ってくださいました。

口と鼻と耳とお尻に綿を詰める。

人工肛門のお腹から出た腸は血の氣もなく真っ白で

腹水が溜まると同時に、あれだけ浮腫んでいたのに

小さく縮んでいた。

お気に入りの野球のユニフォームに家族皆で着替えさせた後

瞼は、しっかり閉じて

「キレイな顔だねえ」って、涙を流しながら皆で言っていたら

父ちゃんの顔は本当に、本当に、キレイな顔で微笑んでいた。

高校3年生の長男は、階段の一番下の段に座って「父ちゃんは何も悪いことしてないのに！」って

悔しがって泣いていた。

高校1年生の次男は、別れを惜しんで、

無言ですっと、まだ温かさの残る父ちゃんと手を繋いでいた。

次の日は枕経をあげてもらい。

私は父ちゃんの冷たい唇に最後のキスをして、

お別れする腹を括った。

バタバタと通夜と葬式の打ち合わせ。

通夜が終わると、一筋の線香の煙立つ

ガラんと静まり返った会場で、久々に親子水入らず。

葬儀場の布団で寒く眠れぬ夜を過ごし、次の日は葬儀。

最初は100人収容の会場を借りていたけれど、足りないかもしれないということで200人収容できる会場に変更した。が、少年野球のコーチをしていたこともあって、ロビーまで溢れるくらいたくさんの方がお別れに来てくださいました。

日頃の習慣というのは、そんなにすぐに変えられないもので、

そして、家族の死とは、そんなにすぐに受け入れられないもので……。

葬儀の担当の方からの、「親族の席順は、いかがされますか？」との問いに、私は父ちゃんに相談しようと、ロビーのごった返した人混みの中を探していた。

「ああ……居ないんだ……」

「これは、父ちゃんの葬儀なんだ……」

そう思うと、あれだけ覚悟して氣を張って立っていたのに、

カラダに鉛が入ったように、どっと重くなった。

氣を取り直して采配し、

たくさんの参列者が見守る中、霊柩車とともに火葬場へ行き、

少年野球の子どもたちが書いてくれた手紙やグローブとともに、父ちゃんの肉体は灰になつた……。

初七日に四十九日に百か日法要。

初盆に一回忌に三回忌。

給水所のないマラソンのような、

あつという間に駆け抜けた4年だった。

今、あなたが、この本を手を取っているということは、あなた自身が癌か、ご家族か、あるいは友人に癌の方がいるか、万が一のときのためにと、読まれているかもしれないですね。きっと、癌関連の書籍やインターネットで調べられ、2人に1人が癌になり、3人に1人が癌で死ぬと知り、欧米では減っているのに、先進国の中でも日本だけが、癌で亡くなる方が増加していることに驚いたのではないですか？

私もそうでした。そして、もっと高齢になってから発病する病氣だと思っていました。

いえ、もっと言うと、私に限って、うちの家族に限っては、癌にならない。

そう、思っていました。本当に他人事でした……私。

父ちゃんが癌になって、父ちゃんの前では平然を装っていましたが、内心これは大ごとだ！と、必死で本を読みあさりました。インターネットで調べました。情報をたくさん集めました。治療

の他に良いと言われる補完代替療法を手あたり次第に取り入れました。

しかし、ある本では「砂糖はがんの餌になるから砂糖を抜け」と書かれてある。違う本には「砂糖だけじゃダメだ！ 塩も抜け！」と書かれてある。「肉はダメだ！」「いや、肉も必要だ！」「人参ジュースを毎日飲め！」「白ご飯はダメだ！」「玄米だ！」「パスタ？ 麺？ 論外だ！」

担当医師は「抗がん剤治療を受ければ余命が延びる」と言い、代替療法の医師は「抗がん剤は毒だ」と言う。

情報に翻弄され、腫瘍マーカ―に翻弄され、冷淡な医師の言葉に傷つき、76億人も人口がいる地球という星で、私たち夫婦は孤独な2人ぼっちだった。

もう、何が正しいのか？ 何が間違っているのか？ わからなくて、辛くて苦しかった。

だけど、元々どれが正しくて、どれが間違っているなんて、なかったのだと今になってわかったのです。そう、正解を求めるのではなくて、癌に限らず病を治すには何が必要なのか？ 患者として、どんなマインドが必要なのか？ 患者を支える家族に何が必要なのか？ そして、これから私達が寿命をまっとうするために、どうすれば最善なのか？ を、父ちゃんとともに歩んだ療養の経験

や、亡くなった後に出会った方々から学んだことなどを通して、氣づき得たことをこの本に書き  
ました。

私は京都で、この経験を生かして未病ケアサロンを主宰しております、倭央さおりと申します。  
心理セッションやトリートメントを施すかわら、冷え性、低体温の方を対象に温活講座や、女  
性特有のお悩みや、より快適に人生を歩むためのさまざまな美容や健康についての講座をしてお  
ります。

あなたが健康について考えられる、または行動される足がかりとして何か1つでも参考になれ  
ば幸いです。