

「回復難しい」突然の宣告

新潟県の女性(42)は、若い頃から「脳死になったら臓器を提供しよう」と考えてきた。でも、家族として選択を迫られるとは想像もしていなかった。

昨年のある週末の夕方、自宅で仕事をしていた夫(当時40歳)から連絡があった。

「左手に力が入らない。病院に行った方がよさそう。帰ってきてほしい」

夫は中学校の同級生。スポーツマンで、健康診断の結果はいつも「異常なし」。



魚沼基幹病院の集中治療室。臓器の提供者(ドナー)は扉の奥の個室で家族と過ごす

前日の晩は、夫婦一緒に同窓会に参加し、楽しく過ごした。

いったい何が起きたのだろう。慌てて帰宅した。夫の左手はだらんとしており、ろれつが回らないようだった。

すぐに救急車を要請した。搬送中、夫はしきりに「頭が変な感じ」と繰り返した。右手を握り、「大丈夫、大丈夫」と励ますと、力強く握り返してくれた。

搬送先の魚沼基幹病院(新潟県南魚沼市)に到着したのには、夫のSOSから1時間後。夫は、画像検査で、脳出血と診断され、入院となった。

自宅に戻り、子どもたちと寝ようとしていた時、病院から一報が入った。

「意識状態が悪くなりました。緊急手術をします」

病室に駆けつけると、夫はストレッチャーで手術室に向かうところだった。開頭するため頭髪をそられていた。声をかけたが、目を開くことはなかった。

手術から2日後、義父と一緒に、治療を担当する脳神経外科医から病状の説明を受けた。

「自発呼吸がなくなっています。脳死のような状態に回復は難しい。今のうちに会わせたい人に、会わせてあげてください」。そして、続けた。「臓器提供という選択肢もあります」

忘れかけていた、新婚時代

夫婦の思い出がよみがえった。脳死となった時に臓器を提供すると決めて、夫に、「臓器提供意思表示カード」の家族署名欄へのサインを頼んだ。

提供しようと考え始めたのは、テレビで移植医療の特集を見たことがきっかけだった。脳死は、脳の機能が失われ、どんな治療をしても、回復の見込みがなく、やがて心臓が止まる状態だ。「助からないならば、自分の臓器を、誰かの命を救うために役立ててほしい」と思った。

臓器提供に関する夫婦のやりとりは、この時だけ。夫は、自分がどうしたいかは言わなかった。

夫は意思表示をしていないだろうか。財布の中の運転免許証の意思表示欄は空欄だった。自宅に残っていた古い免許証も同じ。意思表示カードもなかった。

どうしたらいい? 眠り続ける夫を前に一人、途方に暮れた。

(このシリーズは全3回)

このため、お迎えの前日には夕飯の献立を考えておき、「下ごしらえもしておく。早く食事の用意ができるようにしておくのは何かと忙しいが、ばくばく食べる息子一家の姿にやる気が出て、つい張り切ってしまう。3歳の男孫を抱きかかっているのは幸せだ。

夫も「疲れるなあ」とぼやきながらも、1歳の孫娘をうれしそうに抱き上げていた。その日を楽しくしているように感じた。

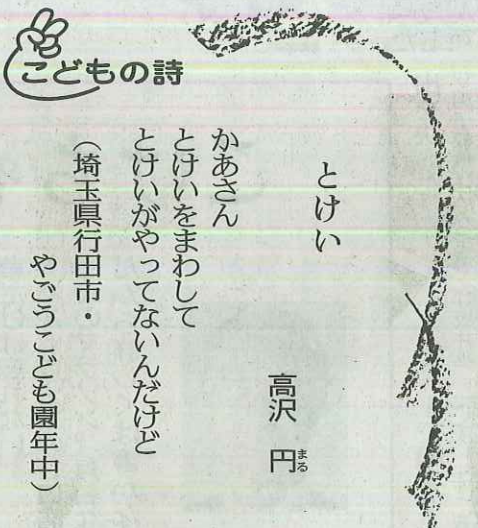
嫁もたまっている仕事は

味のしん

孫のお迎え 楽しみとやりがい

4月から週に1回、保育園に通う2人の孫のお迎えをしている。職場復帰をした嫁の手伝いになればと始めた。

幸い、私の勤務先は1時間単位で有給休暇を取得できるので、その日は午後4時に退勤して夫と保育所に向かう。自宅に孫たちを連れて帰ると夕飯の用意をして、近所に住む息子夫婦も仕事を終えてやってくる。みんなでにぎやかに食



片付くようで「助かります」と言ってくれるが、私たちが夫婦も楽しみとやりがいを与えてもらっている。2人の成長に触れながら、自分たちも負けないように元気でいましょうねと夫と話している。(埼玉県越谷市・建石加代子 65)

ちなよつにまわっているよ。おもちやさん(平田俊子)がら。時間がとまっていたのですね。

けでなく食べやすさも引き立つ。

△タマネギ、トマト、ペースト、カレー粉を加え炒める。手羽元を戻し入れ、水400cc、砂糖小さじ2、コンソメスープのもと、ウスターソースも加え、あくを除きながら20分ほど煮込む。

煮込んでいる間に、カレーにトッピングする野菜を用意。

△ナスはへたを除き縦半分に切り、皮に格子状の切り込みを入れる。カボチャは厚さ1センチに切る。オクラはがくを取り包丁の刃先で穴を開ける。パプリカは食べやすい大きさに切る。

手羽元の鍋とは別の鍋に、適量の油を入れる。

△冷たい油にカボチャを入

れ、じつくりと揚げていく。油の温度が180度まで上がったら順次、他の野菜も揚げる。油から取り出した野菜に熱いうちに適量の塩をふる。

素揚げにするのは、色や形を生かし、野菜本来のおいしさを引き出す狙いだ。

△手羽元の鍋にガラムマサラ

副菜に苦みと酸味

副菜は、ほのかな苦みや酸味が爽やかなゴーヤとパイナップルのマリネをどうぞ。

ゴーヤは種とワタを除いて薄切りにし、塩小さじ1/2をまぶしておいてから水気を絞る。

パイナップル60gと生ハム20gは食べやすい大きさに切り、紫タマネギ30gは薄切りにして水にさらし、水気を切る。

砂糖小さじ1、塩小さじ1/4、黒コショウ少々、レモン汁大さじ1、サラダ油大さじ2を順に合わせる。具材と混ぜて味をなじませたら出来上がり。

子どもの詩

とけい
かあさん
とけいをまわして
とけいがやらないんだけど

高沢 円
高沢 円

人生案内

あなたのお便りを読んだら、自死で息子を亡くした同僚をみんな気づかっている職場の温かさを感じました。

身近な人が自死した方は、いろいろな思いを抱えてつらい気持ちになります。

もともと何かできたのではないかと後悔したり、自分が死に追いやられたのではないかと自分を責めたりします。その気持ちを自分だけで抱えて孤立する人も少なくありません。そうしたとき、自死で身近な人を急ぐに死すという同じ体験をした人たちとの交流はたしかに心の支えになります。

そのことを、同僚の方に

「自死遺族の会」教えるべきか

同僚にはたまに、「自死で亡くされたらどうか?」と聞かされた。それを聞いた時、同僚にどんな言葉もかけたらよいかわからず悩みました。

同僚は葬儀後しばらくして職場に戻り、気丈に仕事をしています。が、かなり痩せました。そんな時、自死遺族の会の方と出会う機会がありました。その方もお子さんを亡くされ、わらにもすがる思いで会に入り、今はスタッフをされています。その方に、会のパンフレットをもらいました。

率直に伝えてはどうだろうか。身内を自死でなくた方は、そのことを周知伝えるのをためらう場合も少なくありません。でもあなたの同僚は職場の中に伝えていきます。みんなその方のごことを心配して守っています。

その方は、その気持ちと自分のことを聞いています。自分のことを聞いて声をかけているあなたも思いも理解できるはずだと思います。あなたから自死遺族会の方に添ってもらえたらいいでしょう。

大野 裕 (精神科医)



過去のレシピ よみうりグルメ部

梅シソ豆乳そば
時間の目安 10分/熱量 427kcal/塩分 1.5g (1人分)



が。鶏むね肉1枚(200g)を耐熱皿にのせ、フォークで穴を開けて塩こしょう大さじ1、酒同量、ショウガ汁小さじ1をまぶし、ラップをかけ電子レンジ(500W)で5分加熱。取り出して

- *材料 2人分
そば(乾) 150g / 成分無調整豆乳 3カップ / 梅肉小さじ2 / 青ジソ10枚 / すり白ゴマ大さじ3 / 細ネギ4本
- *作り方
1. シソは細切りにする。細ネギは小口切りにする。
2. そばは表記通りにゆでる。水で締めてザルに上げ、水気をしっかり切る。
3. しょうゆ小さじ1、酢大さじ1/2、豆乳半量を丼で混ぜる。同様に一人分も丼に調味料を入れて混ぜる。
4. 丼にそばを入れ、すり白ゴマ、シソ、ネギ、梅肉をのせる。梅肉は塩分8%のものを使用した。

医療ルネサンス No.8319 脳死臓器提供 家族の物語

「彼ならどうする？」 決断

自宅から山を越えて車で1時間。新潟県の女性(42)は、脳出血で倒れた夫(当時40歳)が入院する同県南魚沼市の魚沼基幹病院に連日通った。昨年のことだ。人工呼吸器をつけ、集中治療室のベッドに横たわる夫の表情は穏やかで、触れば温かい。医師からは、回復の見込みがない脳死状態だと告げられている。選



臓器を摘出する手術の前に撮影した一枚。夫のむくんだ手(左)に、長男が「パパの手が大きくなっていく」と言いながら手を重ねた。提供写真

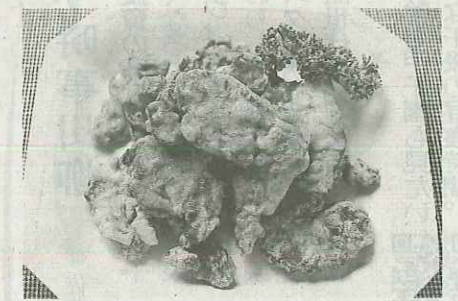
ただ、最終的に決断するのは妻である自分だ。「死期を私が決めるのか」と怖くなった。日がたつにつれ、夫の手足がむくみ始めた。点滴の量が増えていき、全身状態が明らかに悪化していた。臓器提供をしなければ、このまま死を迎えることになる。「夫なら誰かを助けてあげて」と言うのではないだろうか。

背中を押したのは、2人の小学生の子どもたち。「パパなら提供するよ」「もし僕がそうになったら、僕の心臓も使ってね」臓器提供を承諾すると看護師に伝えた。翌日には、来院した日本臓器移植ネットワークのコーディネーターから、夫の両親や親戚と一緒に、詳しい説明を聞いた。1週間後、正式な承諾書にサインをした。倒れてからちょうど1か月がたっ

ていた。法律に基づく脳死判定に立ち会った。2回目の判定が、そのまま死亡時刻になる。最期をしっかりと見届けようと思った。

豚ヒレの香味揚げ

時間の目安 15分/熱量 362kcal/塩分 1.1g (1人分)



で時々返しながらか、2~3分ほどカリッとさせるまで揚げる。皿に盛り、パセリを添える。衣に卵を加えると、火の通りが優し

きょうのひと皿

*材料2人分 豚ヒレ肉200g/オイスターソース大さじ1/おろしニンニク小さじ1/おろしショウガ小さじ1/溶き卵1/パセリ適量

- *作り方 1.ヒレ肉は厚さ5mmに切る。 2.ボウルにオイスターソース、酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、おろしニンニク、おろしショウガを混ぜ、ヒレ肉を加えてよくもみ混ぜる。 3.別のボウルに溶き卵、片栗粉大さじ3を入れ、泡立て器でよく混ぜ、ゴマ油同量を加えて混ぜ、衣を作る。 4.(3)にヒレ肉を入れてしっかり衣を絡めながら、180度の揚げ油に入れ

60代半ばのパート女性。仕事に関する相談です。

もしはばはあります。仕事が終わって家に帰ると、落ち込んで、夜眠れなくなります。

3年近くになります。定年後の再就職だったのですが、精神的、肉体的にあまり負担のない仕事をパートでやりたいと思い、就職しました。自分で選んだ仕事なのですが、私にはあがり症で、お客様対応が苦痛です。対応する度、何かしらのミスをしてしまいます。判断力、決断力がなく、お客様を迷わせてしまうこと

客対応苦痛 転職すべきか 一度、退職し、自にできる他の仕事にすべきか悩んでいます。ただ、私の年齢でこの先、採用があるかどうかと考えると転職に踏み切れません。

人生案内

山田 昌弘

(大学教授)

あなたの相談を読み、最近の大学生の気質を思い出しました。今の学生が就職活動で重視するのは「職場の居心地」という調査結果があります。正社員ならばどの会社も給与はそれほど変わらない、特にやりたい仕事もなく、あってもそれができるかは限らない。だからなるべく心理的負担の少ない職場を選ぶようです。

将来のキャリアを考えるべき学生がそうなのですから、一度キャリアを経験済みの方はあなたはおそらく「居心地のよさ」を選んでよいのではないのでしょうか。接客を伴う仕事は苦手のようです。あとは、職場の雰囲気ですね。3年近くお勤めされているのですか

あなたに思っている大きなミスではないのですし、職場の同僚がフォローしてくれているのでよい。判断力、決断力がない書かれています。仕事も完璧にこなせる人それほど多くないと思います。あなたは完璧主義者。よくお見受けします。となると、仕事のつらと職場の雰囲気をてんびにかけて考えてみてはいかがでしょうか。こんなに暑気のない職場は他にありません。手仕事でも続ける。も仕事は嫌だ、と思った時は辞める。そういうスタンスでいいかがでしょうか。

こどもの詩

そだてかた 平野 滉 ころくんのそだてかたは かんたんだよ みずをのませて ごはんをたべさせて ねむらせるのに オルゴールかければいいのだから オルゴールのおんがくかけて (東京都世田谷区・成城つくしんぼ保育園4歳)

「そんなに簡単じゃないけどな」とママはおっしゃってますよ。(平田俊子)

夫婦で俳句作りを楽しむ日々

夫婦で俳句の通信教育を受講している。今も課題を提出するところだ。俳句を作るだけでなく、作品の背景も書いている。元々は私が定年退職を機に始めたことだが、そのうち夫が「俺も」と一緒にやりたそうなる顔をしてきたので誘ってみた。俳句を一緒に作り始めてから、夫について色々気づくことがあった。男性はロマンチストだと聞いていたが、夫もその類いだった。普段の会話では言葉少ないが、俳句には、ふと思いついた情景を巧みに取り入れるの

だ。いつも驚かされている。また、夫の文章は俳句を始めてから段違いにうまくなった。夫は作った句について説明するレポートが苦手、いつも提出前に私が見てあげているのだが、最近では字も丁寧になった。夫の上達が、我が事のようにうれしい。家の近くを流れる川の土手を2人で散歩しては、「緑が濃くなったね」「今、鳴いた鳥は？」などと言い合いながら、俳句作りを楽しんでいる。これからは、こんな日々を過ごしていきたい。(東京都八王子市・秋山知江 75)

小学生37%裸眼1.0未満 製薬会社調査 ロート製薬(大阪)は、小学生の3人に1人以上は裸眼視力が1.0未満だとする調査結果をまとめた。調査は5月、小学生の子どもを持つ親1000人を対象にインターネットで実施した。それによると、裸眼視力が1.0未満の子どもは全体の37%を占めた。理由(複数回答)を尋ねたところ、スマホやタブレット型端末などデジタル製品に接触する時間の長さだと考える親が53%と半数以上を占めた。近視などで眼鏡やコンタクトレンズを利用している子どもは21.8%だった。一方、十分な睡眠を促すなど、子どもの目の健康対策を講じている親は全体の21%にとどまった。小児眼科が専門の東邦大医療センター大森病院講師の松村沙衣子さんは「ものを見るときに近づいたり目を細めたりしてはいかないなど、子どもの様子を注意して観察してほしい。矯正が必要ならきちんと合った眼鏡を作ることが大切」と話している。

と、永島さん。就寝の3時間ほど前に入浴したら、適度に冷房を利かせた涼しい部屋で夕食を取り、ゆったり体を休ませて布団に入る。というイメージで、一日の流れを組み立てる。一方、加齢に伴って、入浴がおっくうになってしまう人は少なくない。入浴するために、脱衣に始まって、髪や体を洗ったり、浴槽をまたいで出入りしたりと、様々な動作の連続で意外と体力を使うからだ。介護大手「SOMPOケア」で在宅介護に長く携わる大塚いく代さんは「入浴は本来、疲れを取るためのもの。負担を減らす工夫をして、5分程度でも湯船につかりましょう」と話す。たとえば、着替えや風呂上がりには飲む水などは入浴前に脱衣

大塚さん「もちろん、体調が良くない日は無理に入らなくていい。暑さで外出もままならない日が続くが、お風呂を一日の楽しみとして、少しでも快適に過ごしてほしい」と話している。

医療ルネサンス No.8320 脳死臓器提供 家族の物語

生前意思表示してほしい

昨年、新潟県の女性(42歳、夫(当時40歳)の臓器提供を承諾した。心臓、肺、肝臓、腎臓の摘出手術を受けた夫は、その日のうちに、住み慣れた家が家に無言の帰宅をした。胸から腹にかけての手術の傷は、シャツに隠れて見えない。

葬儀は、晴れ渡った日だった。参列者の中には、突然の別れに泣き崩れる人もいた。けれど、自身の心は落ち着いていた。



夫が用意していた大人用のクラブ(左)と長男のクラブ(提供写真)

夫婦の最後の時間を十分に持てたからだろう。夫が脳出血で倒れ、回復の見込みがない脳死状態とされてから、別れの日まで1か月間、眠ったままの夫の傍らで「臓器提供をするかどうか」を悩み抜いた。

今、臓器提供を承諾したことには悔いはない。でも、事前に夫がどうしたいかが

分かっていれば、あんなに悩まずに済んだのではないかと、思う。

親しい人にはこう伝えていた。「いざという時のために、臓器提供をしたいか、したくないか、意思表示をしてほしい」

長男はこの春、小学3年生になり、野球チームに入った。毎週末、付き添いでグ

ラウンドに足を運ぶと、急に切なくなることもある。夫は、野球漬けの学生時代を過ごし、就職後も少年野球のコーチをしていた。わが子に教える日を心待ちにして、子ども用と大人用、それぞれ新しいクラブを用意していた。大人用も、いつか長男が使うかもしれないと思い、ひつぎには入れず、大事に取ってある。

「パパに会いたいな」。

時折、長男がつぶやく。小学6年の長女が「きつと、その辺にいるよ」と返す。

「決断に負担」家族の85.6%

脳死下の臓器提供は1997年10月、臓器移植法の施行により認められた。当初、本人の書面による意思表示が必須だった。2010年7月の法改正で、家族の承諾のみでもできるようになった。その後に行われた臓器提供の8割は、本人の意思表示がなかった。

内閣府が21年、18歳以上の男女に実施した世論調査では、脳死などになった場合、「臓器提供したい」と答えた人が39.5%、「提供したくない」とした人が24.3%だった。ただ、既に意思表示をしていた人は10.2%にとどまり、本人が意思表示をしていなかった場合、家族として「決断に負担を感じる」と答えた人は85.6%に上った。

そんなきょうだいの会話を聞いて、夫が提供した臓器の移植手術を受けた4人に思いをはせる。

「順調です」「職場復帰に向けてリハビリをしています」。日本臓器移植ネットワークの担当コーディネーターから、手術後の経過について報告があると、夫の命が確かにつながったと感じ、うれしさがこみ上げ

(次は「進む乳がん治療」です)

渡辺奈津子 伊藤病院内科部長 (東京都渋谷区)



Q 疲労 甲状腺機能が弱い

血液検査で甲状腺機能が弱いと言われました。疲れやすく、体重が約3kg増えました。特に太ももが太くなり、体全体にむくみを感じます。体温調節もうまくいきません。どんな治療法がありますか。(74歳女性)

A 女性・高齢者に多い「橋本病」

甲状腺機能が低下すると甲状腺ホルモンの作用が弱まり、疲労や無気力、寒がり、体重増加、便秘、むくみなど、様々な症状が生じます。甲状腺ホルモンは全身に作用して、新陳代謝を活発にし、心臓や脳、腸など全身の臓器の働きも調節しているからです。

質問箱 からだの

「からだの質問箱」は、毎月1〜3週金曜日掲載です。ご質問は住所、氏名(紙上は匿名)、年齢、電話番号を明記し、〒100・8055 読売新聞東京本社医療部へ。ファクスは03・3217・1960、電子メールはiryoyu@yomiuri.com 回答は紙上に限ります。質問のすべてにはお答えできません。

甲状腺ホルモンの副作用が少ない安全な薬です。ただし、狭心症などがある場合、急な甲状腺ホルモン補充によって心臓に負担がかかる場合もあります。通常は少量から始め、ゆっくり増量します。甲状腺機能が正常になるにつれ、各症状も徐々に改善します。甲状腺機能の改善後も症状が改善しない場合は、他の原因について検討が必要です。

猫の同居だよ

早速インターネットで生調べてみると、雑食で夜行性ということが分かった。野菜を与えてみる

と、キュウリを食べた跡が残っていた。

食べる瞬間を見ることはまず、大丈夫かしらと水槽を覗くと見つめることになってしまった。

我が家には白と茶色の猫の子

ンチラ2匹がいる。独り身となつた私にとって大切な仲間、ここにヤドカリが加わり、さらに楽しく新鮮な気持ちになれる。何だか小学生の生き物観察や実験をしているみたいで、色々勉強できる。

すっかり愛着が湧いてしまった。大切な仲間となら、この暑さも一緒に頑張るつもりでいると思う。1週間限りの同居ではあるが、ヤドカリちゃん、よろしくね。

(横浜市・加藤君子 78)

こどもの詩

ピアノの発表会があった
昨年はずまきひけた
今年はずまきひけなかった
くやしかった
「うまくひけてたよ」
とお母さんが言ってくれた
でもやっぱりくやしかった

ピアノの発表会
鈴木 仁菜

(秋田県横手市・横手南小5年)

来年は最高の演奏ができますように。
平田俊子

過去のレシピ よみうりグルメ部

さっぱりカポナータ

時間の目安 20分/熱量 163kcal/塩分 1.0g (1人分)



きたら、プルーン、パルサミコ酢、塩小さじ1/2、コショウ少々を加える。煮立ったら蓋をして10分煮る。

きょうのひと皿

＊材料2人分
ナス1本/ズッキーニ1本/赤パプリカ1個/タマネギ1個/ドライプルーン30g/パルサミコ酢大さじ2/ニンニク1かけ
＊作り方

1. ナス、ズッキーニは縦に4等分し、長さ2cmに切る。ニンニクはたたきつぶす。
2. パプリカ、タマネギは2cmの角切りにする。
3. プルーンはみじん切りにする。
4. 鍋にオリーブ油大さじ1とニンニクを入れて炒め、香りが立ったらナス、ズッキーニ、タマネギ、パプリカを

40代のパート女性。どんなことにも口出ししてくる。義理の両親のことを、私も娘も毛嫌いしています。

産後、義母に細かいことまで口出しされ、私はこころの病気になる。いまだに通院しています。言われたくないことを言われ続け、義父母には、「やめてほしい」と伝えましたが、受け入れてもらえませんでした。私はストレスで持病が悪化し、手術もしました。夫は「ごつかいをもら

嫌いな義父母 葬儀もイヤ

70代後半の義母の葬儀がこの生かされたとき、参列したくありません。田舎で近所の娘であり、長男の嫁であり、私が葬儀に参列するのは嫌がられるのが、駄目でしょう。娘は死者が化けてと困るから参列まと言っています。(埼玉・R)

人生案内

小川 仁志 (哲学)

義理の両親とそりが合わず、お葬式に参列したくないというお悩みですね。まず確認しておきたいのは、別に葬儀に参列する義務はないという点です。そもそも自分の家族であつても、葬儀を執り行わなければならないという法律などありませんから。

では、なぜ私たちは葬儀を執り行ったり、お葬式に参列したりするのでしょうか? それは死者に対して尊敬を感じているからですか? 問題はその尊敬の根拠です。生きている人ならわかりますが、もう亡くなっている人に対する尊敬とは何に基づくものなのか。この点イギリスの哲学者マイケル・ローゼンは、他者に

対して敬意を表さないと自分の人間性が傷つくと理由に挙げています。つまり、尊敬の根拠は自分の側にあるのです。義理の両親のお葬式に関しても、その存在を私自身の間接性によって自分自身に無理に参列する必要はないと思います。逆になら無意味だからです。かまひが消えて、敬意がなくなればいいのです。死者を心の中にあの点イギリスの哲学者マイケル・ローゼンは、他者に