

先輩経理ウーマンが  
褒める  
お気に入りの

この1冊  
オススメ

Book



「安心して、死ぬために」  
矢作直樹（著）  
扶桑社  
1300円（税別）

ご存じの方も多いと思いますが、著者は東京大学医学部の教授で、大病院の救急部・集中治療部の部長を務められた医師です。本書はタイトルを見ると医師が書いた終末医療の本だと思われるかもしれませんが、どちらかというとスピリチュアルな内容になっています。矢作医師は本書の最初に、「死ぬことは特別なことではない」と書いています。そして、私たちはこの世での役目を終えればあの世に旅立ち、そしてある時期にまたこの世へと戻ってくるのだと言います。矢作氏自身、生まれたときに「あゝ、また生まれちゃった」と思ったことを覚えていそうです。まるで宗教家の言葉のようですが、救急医として多くの人の生き死にを見てきた医師の話なので、妙に説得力があります。その矢作医師が褒める「安心して死ぬためのコツ」は、感謝する心を育てることだとか。氏自身が35年間医療に従事して感じたのは、患者の多くが自分の体に感謝がないということ。「自分は健康に気を付けてきたのに、なんで癌になったんだ」。そんな言葉を患者自身の身体が聞いているのでは…と、氏はいつもひやひやしていたそうです。矢作医師は、本書の中で感謝の気持ちを持つための習慣も教えてくれています。「まず、朝目が覚めたら、今日という日が始まってありがたい。息が吸えたら、生きていてありがたい。息が空けば健康な証拠でありがたい。お腹が空けば健康な証拠でありがたい……。そんなふうに感謝を習慣にすることが大切なのだから。もちろん医師の本ですので、「胃ろうは避けたほうがいい」「高齢者はあえて健康診断を受けない方法もある」など終末期の医療についても書かれています。心穏やかにあの世に行く方法を知りたい人には、おススメの1冊かもしれません。（R美）