

# いきいきライフ

## 明日を素敵に生きるには

公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2019年度シリーズ(全5回) 第2回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。後半はエッセイストやコメンテーターとして活躍する安藤和津さんが「明日を素敵に生きるには」と題してトークショーを行った。聞き手はフリーアナウンサー長谷川玲子さん。

〈企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局〉

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

### “一語一笑”を実践し心を健康に

#### 家族一丸で行った 母の在宅介護

長谷川(以下H) 安藤さんは芸能一家としてもおなじみです。そしてお母さまを長年在宅介護された経験もありですね。

安藤 二十数年前、母は脳腫瘍による認知症を発症しました。母は、若い頃から女手一つで困難を乗り越えてきた気丈で愛情深い人でした。その母の人格が壊れ始め、暴言を放ち、手づかみで食べ物をむさぼるようになりました。

来客中のある時、お客さまと私の前に、母が下半身何も着けずに「おむつを替えて」と現れたのです。私はその場にへたり込み、泣き崩れてしまいました。トイレでの脱着が面倒だとおさみで衣類を切ってしまう、切り刻まれた下着やズボンが散乱していたということもありました。

H そんな状態の中でも、よくぞ在宅介護に踏み切られました。

安藤 当時は効果的な治療法もなく、病院でも認知症への理解は広がっていませんでした。母に憎しみさえ抱き始めていた中、病名がやっと分かった時はほっとしたんです。夫が売れない時には支えてくれて、孫の世話も率先してやって

エッセイスト、コメンテーター

安藤 和津さん



あんどう・かず 1948年3月6日、東京都生まれ。学習院初等科から高等科、上智大学を経てイギリスに2年間留学。その後CNNのメインキャスターを務める。79年、俳優・映画監督の奥田瑛二さんと結婚。長女は映画監督の安藤桃子さん、次女は女優の安藤サクラさん。「オムツをはいたママ」(グラフィック社)、「介護後」うつ(光文社)など著書多数。

くれました。ですから家族皆が「家で世話をしよう」と言ってくれたのです。娘たちの協力はもちろんありましたが、夫は粗相をして汚れたお尻のままの母を、素手で背負ってくれたこともありました。

とはいえ、私は在宅介護を勧めているわけではありませんが、介護問題に直面した時、誰もが最初は頑張ろうと思うことでしょう。ですが、犠牲的になってまで頑張らないでほしいのです。家族が険しい表情で世話をするより、プロの助けを借りて心に余裕を持ち、笑顔で昔話を語り合う介護の方が良いのではないのでしょうか。もしかしたら、私はそこで失敗したのかもしれないですね。

#### 介護後も続いた うつに苦しんで

H 長年の介護の末、うつ病を発症されたそうです。

安藤 24時間休まらない生活。夜中は15分おきに起きて睡眠不足でした。やがてスーパーに行っても何を買いにいまいか分からなくなりました。おかずの組み立てができないのです。手紙も書けなくなり、テレビに出演してもとっさに言葉が出なくなってしまう

ですが、介護の終盤から始まり介護後も続いた私のうつは、ある日、孫の世話をしていた時に突然治りました。孫の小さな足の指が、母の足指とそっくりなこと

に気付いたのです。その時私は「母は、この子の中に生きているんだ」と感じました。「私はこの子のためにまだ何かできる!」と思えた瞬間、うつがポーンと抜けたのです。

私は良かれと思って母に健康食を作り続けたのですが、好きな物を食べさせてあげればよかったと後悔しています。娘たちには「私の体が弱ったら、医者に禁止されてもお酒や食事は楽しみたい。認知症になったら施設に入れてほしい見舞いに来なくてもいい。た

だし、若くて私好みの男性の付き添い介護士を手配してね。亡くなったら目を閉じていてもきれいな服を着せてもらいたいから、つけまつ毛だけはしっかりお願い!」と娘たちに言っています。

#### 優しさと笑顔で 豊かな時間を

H 介護うつを克服され、今は毎日の生活を楽しまれていますね。

安藤 料理と家庭菜園に夢中です。今は食が豊かな時代ですが、手先を使った料理は大切に、認知症予防にも効果的です。料理は献立を決めたり材料を組み合わせたりと、頭はフル回転です。家事は知恵と工夫の積み重ねです。超高齢の教育現場です。超高齢の今、いつ介護問題が起きるか、夫婦どちらが先に逝くか分かりません。男性もぜひ家事をしてほしいですね。

時には梅干しやラッキョウ漬けなどの保存食も作ります。先日は親子3代でみそを作りました。祖母や母親が熱心に作る様子が孫にも伝わり、心豊かな時間を過ごせました。

H 本当の豊かさとは、お金やモノではないのです。

安藤 日々、小さな工夫を楽しんでいます。以前、私

は手持ちの宝飾品や器の大半を処分したのですが、モノを手放したら不思議と物欲が消えたのです。「モノがなくても楽しく生きられる」と気付きました。

趣味の家庭菜園では植物から生きる力をもらっています。人間もあきらめなければ、植物のように再び芽吹けるはず。嫌な事があっても「また明日があるさ」と思うようになりました。また、私は「優秀」という言葉が好きです。これは「優しさに秀でる」こと。こういう人は周囲から愛されます。そして「一語一笑(いちごいちご)」を大切にしています。「一つの言葉で一つの笑顔が生まれる」という私の造語です。優しく声をかければ、周囲に笑顔が生まれます。笑顔は顔の表情筋も動かすので、美容面でも良いですよ?

私たちは幸せを望んで生きていくのに、辛いことも少なくありません。そんな時、私は夫の舞台のせりふを思い出します。「どんな深い海にも必ず底がある。底に着いたら、あとは自分の足で蹴って上がるだけ」。何もしなかったら浮き上がれません。でも軽くぽんと蹴るだけで良いのです。皆さんも日々悩むことがあると思いますが、ひと踏ん張りして乗り越えていきま

しょうね。

古賀所長の

## ワンポイントアドバイス

— 上手な医療活用で健康長寿 —

### 第4回：最近の検査に注目<画像検査編>

最近の画像検査には目を見張るものがあります。単純X線、上部消化管Ba-X線をはじめ、超音波(エコー)、CT、MRI/MRA、PETなどが代表的な検査です。それぞれの検査には必ずメリットとデメリットがあり、それらを十分に理解して使用することが重要です。単純X線は簡便でコストは安価ですが読影は難しく診断には限界があります。現在でも、胸部、骨、乳腺では必須ですが、その他の臓器では診断的価値は高くありません。超音波は内科・婦人科をはじめとした外来・病床のほか、最近では整形外科領域でもよく利用されます。CT、MRIは全身どの部位でも使用可能です。CTは検査時間が短いのですが放射線ばく露があります。MRIはコントラストが高いという利点があり放射線ばく露もありませんが、検査時間が長く閉所恐怖症の方には向きません。

PET検査は優れた検査ですが、ハイコストで、がんの早期診断には適していません。アバウトですが、選択される画像診断検査は以下の通りです。①脳：MRI、救急ではCTを使用する例もあり ②頭頸部：CTまたはMRI ③脊椎：単純X線からCT ④肺、縦隔：単純X線からCT ⑤肝・胆・膵臓：超音波からCTまたはMRI ⑥腎臓、尿路：超音波からCT ⑦骨盤：超音波からMRI ⑧骨、関節：単純X線からMRI。今回はこれにて。

古賀 震 SBS静岡健康増進センター所長

