

## 第78回 健康公開講座

良く生きることは、良く死ねることである！

～ 45年の、ひとりの中で ～

日本消化器病学会 名誉会員  
財団法人 防府消化器病センター  
研究所長 岡崎 幸紀

開催日：平成23年6月15日（水）午後7時～

会場：防府市地域交流センター

財団法人 防府消化器病センター 公益事業部

〒747-0801 山口県防府市駅南町14-33

TEL 0835-25-8707

E-mail info@hofu-icho.or.jp <http://www.hofu-icho.or.jp> 1

人はなぜ生きるのか

科学的にみれば、人が自然社会に適応するためであり、世代交代により生存に適した人間を形成するためである。

一人の人間が永久に生きるとすれば、機械同様に磨耗し、自然社会の変化に適応できなくなる。

従って、人間はより長く生きてより多くのものを後の人に伝える必要がある。 2

人の死とは何か

呼吸停止

心停止

瞳孔散大

\* 脳死判定

\* \* 本当のご臨終は少し前にある。

3

人はなぜ死を恐れるか。

死ぬときは苦しむ。とくにがんは痛くて苦しい。PPKで死にたい。

親しい人と別れなければならない。

やり残したことへの無念。

死がわからない。

死んだらどうなるのか、どこへ行くのか。

4

辞世とまでは行かなくても

日頃から最後まで自分なりの生き方を。

あとで悔やむことの無い習慣を。

遺言書を書くことは心の区切りになる。

自分ひとりの命ではない。感謝と笑顔を忘れずに。

ここまでくれば、なるようにしかならない人生、とも言える。

5

死に際のあり方

かつては、歌いながら亡くなった人、話しながら亡くなった方もある。

現在は、延命装置、栄養補給、水分補給、痛み止め、鎮静剤などで眠るように亡くなられる。

自分で最後を演出することは難しい。伝えておくことである。

6

良く生きるとは 最後まで

自分に素直に生きることである。

自己主張を失わないことである。

感謝と笑顔のあることである。

すなわちこれが良く死ねることである

7