

# 自分の命は誰が決める

## ～もう一つのコロナの言い分～

船戸崇史

「after コロナ」という言葉の前に当面は「with コロナ」の時期を世界中の人々は経験する事になりそうです。殆どが軽症例と言えども、数%は重症化し、更にその一部が死に至ります。多くは高齢者、高血圧や糖尿病患者、また免疫力の低下した状態の人たちです。

今回はこの少数派、重症化して亡くなっていかれるケースからコロナの言い分を見てみたいと思います。

飽くまで私の視点からですが、Stay Home や Social Distancing など感染予防ばかりが殊更に報道される根拠とも言うべき重要な2つの視点を感じましたので、供覧したいと思います。

### 【その1、やはり自然治癒力の重要性】

今回のコロナの報道が始まって1か月ほど経った頃でしょうか、私は耳を疑う言葉をNHKのテレビ番組で聞くことになりました。某大学病院ICUの呼吸器専門医の医師の言葉でした。恥ずかしながら、私自身も人工呼吸器は勤務医時代に使用経験はあるのですが、ECMO (extracorporeal membrane oxygenation 体外式膜型人工肺) という言葉は知りませんでした。勿論使用経験ありません。これは新型コロナにより肺構造が破壊され、ガス交換(酸素を取り入れ二酸化炭素を排泄する)という重要な肺の働きが出来なくなり、このガス交換だけを血液を体外へ誘導してこの装置(人工肺)に付けることで、血液を酸素化し壊れた肺の働きを肩代わりする機械の事です。

テレビ番組中、キャスターの「そのECMOで新型コロナの肺を治すのですね？」という専門医の回答が驚きだったのです。

「いや、ECMOでは治していません。ただ、肺の代わりをするだけです。治すのは患者の自然治癒力です。」と話されたのです。高度最先端の西洋医学の治療にあって「西洋医学は代用品」であり、治すのは患者自身が持つ「自然治癒力である」と言われた事でした。

つまり、肺が壊れガス交換が出来なくなったので「修復されるまでの間をECMOを使って待つ！」という事なのです。

新型コロナの最重症でも最終的に生死の明暗を分けるのは、やはり自分の自然治癒力だったんですね。(「ECMOは治療ではなく、単に命を維持する機械に過ぎない」日呼吸誌 3(6), 2014 竹田晋浩他)

## 新型コロナウイルスを治す決め手は自然治癒力

日頃からこの自然治癒力を上げるべく生き方を実行されている人はコロナに感染しにくいだけでなく、感染しても軽症で終わる、また仮に重症化しECMOが必要になったとしても、その身体の中に自然治癒力さえあれば、梨田昌孝さん（66歳、野球解説者）のように復帰できるということです（本人は運が良かったと言われていますが、運も実力の内だったんですね）。

このウイルス（COVID19）に関してはまだまだ不明な点が多く、分かれば分かるほど分からないことも増え、科学的な究明には今しばらく時間がかかりそうです。しかし、そのすべてが解明されるまで待つことなく、今日から皆さんの内なる自然治癒力（免疫力、自己治癒力）を上げる生き方を実践くだされば、実はウイルスより厄介ながんすら予防ができる事を知ってくださいね。

いつも私が申しますように、身体は治るようになっていきますから、その邪魔をしないことが一番肝要なのです。

前回の最後のスライドを下に再掲します。何度も申して恐縮ですが、この生き方がコロナを予防し、がんも予防するのです。あなたのためでもあり、見知らぬ誰かも救うのです。

### コロナ対策

⇒

### コロナの言い分

#### 1) 原則を思い出す

- ①身体は治るようになっていく
- ②新型コロナと言えども風邪！
- ③新型コロナは必ず終息する

#### 2) 正しく恐れる

- ①正しい情報でも入れ過ぎない
- ②正しく予防する
  - i) 手洗い、咳エチケット
  - ii) 3密を避ける
  - iii) 心の健康（ストレスを減らす）

#### 3) 免疫力を上げる

- ①自然治癒力の五か条  
(良眠・良食・運動・加温・笑い)

見知らぬ、誰かのために

#### 1) 莫妄想

(妄想に翻弄されてない?)

#### 2) 3密を去り三密に就く

(身口意は整っていますか?)

Stay home? = 家(内)にいる?

Keep social distancing? = 人と

人の間合いはいいですか?)

#### 3) もっと心と身体を信じる

(信ずるに足る生き方をしていますか?)

### 【その2、コロナによる孤独死とは】

もう一つの心に刻むべき事。それはコロナによる最後の瞬間です。あまり考えたくないかもしれませんが、想像してみてください。皆さんは最期の時に誰に傍にいて欲しいですか？独りぼっちでこの世を去る事は想像できますか？

人間誰しも最期の瞬間はいずれ訪れます。しかし最期独りきりでこの世を去る事はとても辛いことです。

現在日本では約3万人の孤独死事例があると言います。その多くはセルフネグレクト（自己放棄）であり、ある意味覚悟しての一種の自死であると言えます。

### 残酷なコロナ入院

しかし、コロナは違います。感染の可能性がある以上、家族や親戚、友人はお見舞いが出来ません。大事な人の優しい励ましや思いやりの言葉がけやタッチもないという事です。全ては電子画面での対話になります。しかし、自分の周りに人がいない訳ではありません。ただ自分を取り巻く人間は、ケアしてくれる医療スタッフだけで、その全員が防護服を纏っています。自分だけが取り残されたような強烈な疎外感は、ますます孤独感を増します。

加えて、新型コロナによる肺炎で高度の呼吸困難となります。実は呼吸は心の状態と極めて深く連動した臓器です。不安になれば過換気となりますが、これは心の中の不安を呼気で出そうとする反応です。しかし、コロナによって破壊された肺ではこの換気が上手くできないのです（皆さん因みに1分間呼吸を止めてみてください。その苦しさが続くと思えばいいです）。実は新型コロナによる肺炎は間質性肺炎であり、肺の間質にウイルスが増殖して炎症を起こすのではなく、多量に分泌されたサイトカイン（免疫細胞から分泌されるタンパク質）によって肺胞の間質に強い炎症が起きてガス交換が出来なくなるのですが、この間質性肺炎の悪化とは呼吸苦の悪化と同じです。

その苦しさをを感じる脳は最後の最期までクリアだと言います。当然、「もうだめだ・・・」と思うでしょう。いやそれどころか、「もういい何でもいいから早く楽にしてくれ・・・」と願うでしょう。その最期の時に周りにはあなたの大切な人が誰もいないのです。「さよなら」も「ありがとう」も言えないのです。その人を大切に思って詰めかけている家族や友人は、その壁の向こうで涙を流し、「一目でいいから会いたい」「せめてさようならを言いたい」と懇願されても叶いません。

何という残酷な闘病生活でしょう。この先にある孤独死は、先のセルフネグレクトの結果の孤独死とは凡そ全く違います。がんでも、最期は双方大切に思う人たちとお別れが出来ます。身体に触れ、「ありがとう」「また逢おう」「愛してるよ」「さようなら」が言えます。双方最後の最期を眼<sup>まなこ</sup>に刻印できるのです。とても重要な人間の尊厳だと思うのです。

しかし、コロナは違います。死亡率が少ないとは言え、最期は「感染させないため」「同じ状態を自分で終わるため」に一人ひっそりと死んで逝かなくてはならないのです。

何と残酷なことでしょう。

コロナは最期の死に様が違うのです。残酷さが違うのです。

## 命の選別

加えて、この残酷さは医療者側にもありました。医療崩壊を起こしたヨーロッパやアメリカでは人工呼吸器やECMOの数量に限界があり、あまりに多くの患者が搬送されれば「誰から装着するか？」という命の選別まで行わざるを得ませんでした。

皆さんがもし新型コロナに感染し呼吸困難となり、救急車で病院へ搬送された結果、ICUで人工呼吸器の適応だと言われたとします。なんとそこにはもう一人同様の人が搬送されていたとします。ところが人工呼吸器が1台しかありません。あなたならどうして欲しいですか？家族ならどうして欲しいですか？そして医療者ならどう選択するのでしょうか？

何と残酷な選択でしょう。こうした呼吸状態の患者が一度にたくさん救急車で搬送され対応不可能な事態が欧米では起こったのです。これを医療崩壊といいます。実は日本でも一歩手前まで行きました。まだその理由は十分わかっていませんが、欧米と比べると患者数や死亡者数が日本では2桁違いました。日本での患者数は圧倒的に少ないのです。そして、それが日本の医療崩壊を瀬戸際で救いました。

| 新型コロナ     | 日本 (2020.6.21) | アメリカ (U S A) 2020.6.14 |
|-----------|----------------|------------------------|
| 感染者数 (人)  | 17,864         | 2,074,526              |
| 死亡者数 (人)  | 953            | 115,436                |
| 人口 (2018) | 127,749,000    | 322,180,000            |

感染者数ではアメリカは200万人台で日本は2万人に及びません。死亡者もアメリカは10万人を超えているのに対し日本では1000人以下です。人口が約3倍アメリカの方が多いとはいえ、コロナの感染者、死亡者とも日本は100分の1以下なのです。(2020. 6 現在)

単純にこの数の違いが、欧米では医療崩壊を招き、先の患者の命の選択が余儀なくされたわけです。今回日本では人工呼吸器の脱着での命の選択まではなかったようですが、これからの第2波、3波に訪れないとは限りません。

残酷な話ですが、もしあなたならどうされますか？

呼吸困難があり、強い不安の中で、果たして冷静な判断ができるのか？ぜひ今のうちに考えておいて欲しいのです。感染したかも？熱があり呼吸困難があり救急車を呼ぶという行為が、振られるサイコロになりかねないという事なのです。ただし、サイコロの6つの面に目はない(人工呼吸器装着不可) かもしれないからです。

加えて、幸運にも装着されてたとしても必ず復帰できるとは限りません。現段階では約50%の確率であると言います。

(「ICUに入室した患者で命を落とすのは、70歳以上では68%、50歳～69歳では46%、16歳～49歳では23%となっている」パリAFP通信より)

(<https://www.jiji.com/jc/article?k=20200409039938a&g=afp>)

## 誰のために治すのか？

前回の通信で、今回の新型コロナは「誰のために治すのか？」という視点が、従来の病気治療とは大きく異なる事を指摘しました。私はそれを「三人称の病」と表現させてもらいました。

つまり、例えばがん治療は、自分のがんを治すために自分がどう変わる事（生き方を転換）が求められる病気である。これは誰のために治すかと問われれば「自分」のためであり、つまりは「一人称の病」と言えます。がんにかかわらず、多くの病気が一人称であると思います。

しかし、今回の新型コロナ治療や予防で従来とは違う対処法に「3密を避ける」とか「Stay home」「Social distancing」というスローガンを目にしました。皆さん如何ですか？従来の高血圧、糖尿病、脂質異常症やがんなどの疾病予防や治療ではお目見えしませんでしたね。

これは新型コロナが感染症というカテゴリーだから違うのですが、これは一体誰のためかという「自分のため（自分が感染しない＝一人称）」でもありますが、「見知らぬ誰かのため（三人称）」でもあると言う事です。特に、このウイルスは若者が多く感染しその多くは軽症か無症状であると言います。つまり多くの感染した若者は自分が元気な感染者（キャリアと言います）だと自覚がありませんから、そのまま故郷の両親や祖父母に会うという行為自体が感染を助長することになり、その結果大事な人に感染させ重症化し最悪は死亡という事態を起こさないためのスローガンだったと言えますね。

感染死亡者は少ないとは言え間違いなく数%は存在し、その数%が如何に残酷な最期を送らねばならないか、少しはお感じ頂けたでしょうか？

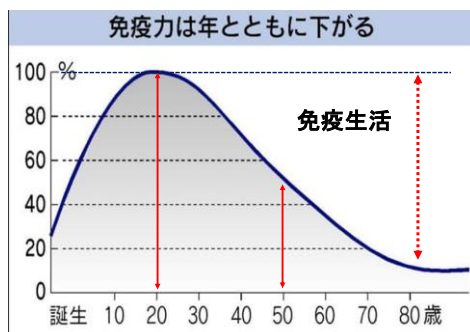
しかも「死んでも感染させる可能性」がある以上、ご家族はご遺体にすら触れられず、お顔も見られず、何と骨になってからしか面会できないという残酷さなのです。

では、私たちは何ができるのでしょうか？

## 残酷なコロナの回避法

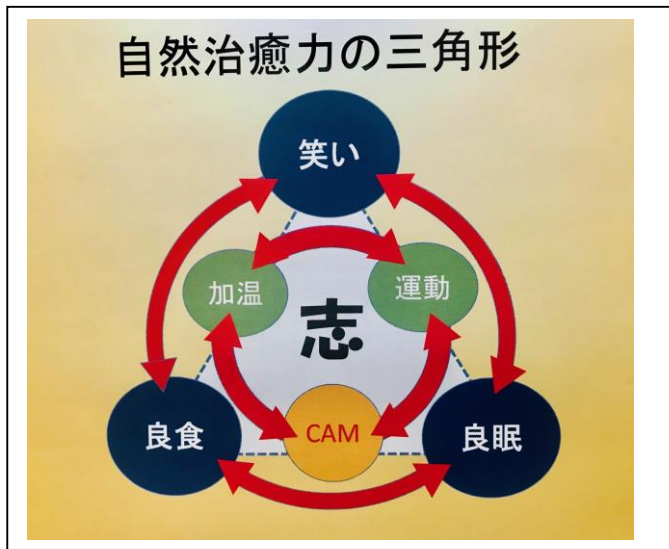
この残酷さを回避できる方法が感染しないさせないという意識と行為と最も重要なことは自らの免疫力を高めておくことなのです。

先のスライドの免疫力を上げる5か条を是非今一度チェックください。



若者に軽症例が多いのはひとえに免疫力（自然治癒力）が高いからです。このスライドも再掲します（左）が、20歳の免疫力を100%とすると、30年後50歳では50%、その30年後の80歳では10%程度に低下します。高齢者の死亡率が高いのは、ひとえにこの免疫に依拠するのです。それなら、その低下した部分を

生き方でカバーするしかありません。「昔はこれくらい～大丈夫」という過去の残像を過信する人がコロナを引き込みます。謙虚に老化を認め（大いに表面は繕って良い＝気分が変わるので）5か条を今一度実践ください。地道に毎日習慣化することが重要です。特に睡眠と食事、笑顔が重要です。加温と運動はそのアクセルですから。皆さんを生かすも殺すもこの自然治癒力にかかっているという事、コロナの最後の人工呼吸器やECMOはそれを証明しているのです。



#### 自然治癒力の5か条

今一度、自然治癒力の三角形を左に再掲します。

中心の志（命を懸けた心）を軸とした、これら6項目を上手く回転させる事が重要です。生活習慣の5項目と補完代替医療（CAM）。加えて悪しき習慣を止めるという生き方が免疫力を上げるのです。

- ①良眠；10－6睡眠病気知らず。夜の10時に床にはいる（これが一番大事）。朝6時まで
  - ②良食；旬のもの・土地のもの・無農薬無化調・腹7分目・感謝（五観文）・断食など
  - ③加温；42℃－10'、41℃－15'、40℃－20'を週2回の入浴。冷やさない。頭寒足熱
  - ④運動；1日最低30分、3000歩、2km楽しく歩く。
  - ⑤笑う；修復ホルモン・副交感神経活性化。心が幸せになる。生きる目標の表情である
- \* 志；志＝武士の心＝命がけの心＝本来で本当の生まれてきた願い、これに気が付く
  - \* 止悪；タバコ、深酒など悪しき習慣を止める
  - \* CAM；補完代替医療、当院では高濃度VC、水素ガス、還元電子、温熱治療など

#### コロナ感染重症化のシナリオ

以下は「コロナ重症化シナリオ」を私なりに想像上でまとめてみました。

「私はコロナに感染して愛する家族や友人とも会えなくなっていました。多くの感染者は軽症であるにも関わらず、私は不幸にも重症化し酸素吸入を開始しICUに移されたのです。でも病状は進行し、とうとう人工呼吸器がつき、点滴や尿の管が入り、モニターチューブで身体はぐるぐる巻きになりました。こんな辛い治療があるのかと思うほどでしたが、どうも私の後に来たコロナの重症患者さんは人工呼吸器はつけて貰えなかったようです。私に使った

機械が最後だったようです。数分の差でした。これを幸運と言うのでしょうか？でも私の治療は効果なく私の身体には治癒力は残っていませんでした。タバコの吸いすぎが原因だとか医師は家族に話したと言いますが、後は、回復するか否は身体の自然治癒力次第だと言われました。神頼みという事でしょうか？まさか自分がこんなことになるとは。

病院では最後は意識を取ってもらいましたが、それがせめてもの慰めでした。愛する人とはこうして二度と会うことなく死を迎えたのです。せめて最期は「ありがとう」か「さようなら」は言いたかった。死んでやっと会いたい家族に会えるかと思いきや死後も感染させてはいけないと言われ、火葬の時には防護服を着た家族が一人お別れに來ただけでした。私は骨になりました。そしてその後、やっと会いたい家族に会えたのです。」

如何でしょうか？

この死に様は従来の私のがん治療ではほぼ経験のない形です。しかし、今回コロナがパンデミックになったということは、何を私たちはここから読み取ったら良いのでしょうか？

私は種々ある中で「自分の命を誰が決めるのか？」だと感じました。

### 自分の命は誰が決める？

自分の命は誰が決めるのでしょうか？勿論自分です。

特にがん治療をライフワークにしてきた私にしたら当然の回答です。しかし、今回のコロナを通して、もう一つ別の認識が必要になったと感じています。勿論自分の命を決めるのは自分ですし、これからもそうでありたいです。

しかし、コロナは誰のために予防し治すのか？と問われれば、自分のためだけではなく、同時に「見知らぬ誰かのため」でもあるということ。

その死に様があまりに残酷であったとしても、自分のためなら諦めもつくでしょう。しかし、見知らぬ誰かのためだとしたら、果たして受け入れることはできるか？私自身も自信がありません。

どうも、今回のコロナの背景にはその死に様すら、自分で決めたと言える心を持ちなさいと問われているように思えます。

つまり「自分」という枠が自己を超えて第3者にまで広がり「見知らぬ誰か」をも含めて「自分」だとする新たな認識です。「あなたは私であり、私はあなただった。私は彼であり彼女であった」という認識をもって生き方を決めなさい。

この世で起こる全ての事のシナリオは既に天界で計画されていたと言います。

もしそれが本当なら、今の時代、コロナがパンデミックになった理由は、コロナで逝かなくてはならなかった魂たちを通して問われた神の計らいなのかもしれません。