

「 私の介護体験記 」

松本逸也 (2019年10月24日)

妻の動きに異変を感じたのは10年ほど前になる。テニスコートを軽やかに動き回る軽快さがいつしか消えていた。今思うとそれが病の兆候だった。そして手足に明らかな震えを認めたのは7年前。当初、パーキンソン病とされたが結局、難病の多系統萎縮症だった。徐々に手足の機能が低下、声も奪われた。この夏から都下の施設に入っている。

私の2度目の定年(70歳)が来るのを待っていたかのように、妻は自宅での本格的な介護生活を送ることとなった。以来、24時間の介護体験は3年余続いた。その間にも自力歩行が不可能になり見る見る車いすに頼らざるを得ない時間が多くなっていった。排泄も難しくなりベッドで過ごす時間が日ごとに長くなった。

私の日課は、毎朝7時の顔拭きにはじまって、水分、栄養剤、薬の注入から始まる。日中は往診のドクター、食事などの介護ヘルパー、訪問の看護師、リハビリ(OT、PT、ST)、訪問入浴等々によるバックアップはあるが、コミュニケーションが難しくなった妻の代弁者として私がいけないわけにはいかない。手製の文字盤を駆使し、その都度、出来る限り付き添うことにした。

ヘルパーさんたちの応援はあっても合間、合間は私が見守るしかないのだ。日常の買い物もその隙間を縫うように風のように済ませなければならない。玄関の戸締まりは、私が留守でも対応できるようにと暗号番号によるキーを増設した。

私は、妻の介護スケジュール表を月ごとに作成した。我が家は人の出入りが激しくなり、朝から晩まで少ない日でも5人が妻の面倒を見てくれるのだが、何時に誰が来るのか頭の中はごちゃごちゃになるからだ。加えて病院に通院する日やショートステイの日程等々を織り込んだ月ごと、日ごと、時間ごとの詳細なスケジュール表は欠かせなかった。こうして午後10時の人工呼吸器の装着をし終わるまで日々緊張は続いた。

胃ろう造せつまでの数年は3度の食事が悩みだった。朝食も当初はパンが主流だったが喉ごしが難しくなってお茶漬やおじやに。昼食も飲み込みを気にしながらメニューを選ぶ。私自身は単身赴任が長く、自分の食事ぐらいは何とかしてきたが、妻に食べさせる料理となると自信はない。それに妻の体調に合わせての料理となるとお手上げだ。食事の宅配サービスや、味にうるさい妻のためにちょっぴり高級な冷凍食品も試した。加えて杉並区の「ほっと一息」も有り難かった。当初、食事の介助は私がしていたが、途中からヘルパーさんが担当するようになって負担がグンと減った。

介護は過酷だ。脳卒中に倒れた実母の面倒に長い間、苦勞をかけた兄嫁の気持ちが今こそ身にしみて分かる。夜中だって睡眠をとりながら呼吸に異変を感じれば飛び起きることもしばしばだった。介護とはこんなに精神を蝕むものなのか。世間から隔離し、追い込まれたような気持ちを抱きながら寝床に着く。幸い、結婚して家を出た娘たちが近所に住んでいるので大いに助けられた。しかし、そうはいえそれぞれの生活があるため付き切りとはいかない。24時間、家と妻に束縛され、何度も気がおかしくなりそうになった。そ

のたびに娘たちが駆けつけ、私の気持ちをほぐすのだった。

今、自宅から車で30分ほどの施設でお世話になっている。お陰で多少自由な時間ができ、夜は熟睡できる日々になった。でもどこかで妻には申し訳ない気持ちがある。最期まで家で面倒を見てやりたかった。自分をもっとしっかりしていれば、もうちょっと自宅での介護が出来たのではないか。妻の手を離してしまった自分を責める自分がいる。

新聞記者、大学教員として少しは社会を知ったつもりでいた。ところが、それがいかに薄っぺらなものだったか。路地を占拠する訪問入浴のワンボックスカーやヘルパーさん、リハビリさんたちのアシスト自転車は以前から存在していたはず。だがその時の私には見えていなかった。そんな自分が今はとても恥ずかしい。

都会の核家族化が進み、超高齢社会となった今。当たり前のことだろうが、やっぱり人のぬくもりが最高の幸せだと思ってしまう。

(止)