

いつだって 諸行無常

福岡県太宰府市 松野 保子

今夜あたり…と新しい肌着とパンツに着替える。いつもユルユルヨレヨレの楽な寝間着^{ねまき}なのだが、わりとちゃんとしたものにする。そして寝床を整える。

いや、何も艶^{つや}っぽい話ではない。後期高齢者に足を突っ込んだ今、体調不良で良からぬ予兆に見舞われるときがあるのだ。異変は夜間に起きやすい。ひよっとして何事か起きたときに備えて、玄関から寝室までの経路を広く開けておくことも忘れない。救急隊が入っても動きやすいように。これが、この頃の私の寝支度だ。昼間は『そろそろと 急かされ始む 死に支度』と呟^{つぶや}いては一向に捗^{はむ}らない片付けをしている。誰に急かされている？家族ではない。急かしたところで遺されるものは何ひとつないし、むしろ頼むから住宅ローンを完済するまでは生きていてくれと望まれている。

では、世間の声か？いつまでも年金や医療費で次世代に迷惑かけるな、年寄りがいっぱい生きているせいで国が苦しいとじわじわ責められている感はある。あからさまにいつまで生きる気だ？といわれるのはさすがにあの方くらいだが。

風当たりの強さは至る所で感じている。携帯ショップでは「この説明はちょっと複雑なのでお話しても難しいかな」

美容院では「土日はお勤めの人で混み合うので平日にしてみられますか」（いくらでも暇があるでしょ）

たまに老婆が連れ立って外食に行けば「そのタブレットからオーダーして」といわれるのは序の口で「スマホからバーコード読み込んで注文、決済を」と次々難易度をあげられる。みんなで雁首^{がんくび}並べてご飯食べにも来られんね、と嘆き合うしかない。

外食はあきらめても買物物は避けられない。よたよたとカートを押してレジに行っても①番へどうぞと非情な機械の前に追いやられる。まず何とかレジ袋買います（無料だった昔が懐かしい）。買いますがこれ口を開けるのにひと苦労。脂の抜けたシワの手で何度クシャクシャしたって開かないんです。ようやくセットしてピッピッを始めても、これのどこにバーコードが付いているのか薄くなった目で表や裏や上や下に何度もかざすことになる。もたもたしていると気の短い機械から「今入れたものを元に戻して下さい」だの「初めからやり直して下さい」だの叱られて益々焦り、もう何も要^いらんわ、と放り出して帰りたくなる。支払いにたどり着いても気を抜けない。現金なのかカードなのか選んだあげくカードだとしましょう、そこから先もカードを載せるのかスライドさせるのか差し込むのか？ただ買物をしたいただけなのに散々な目に遭い、終わる頃にはもうヘトヘトでべそをかいている。

睡眠障害でクリニックに行けば「あなたねえ、勤めがあるわけじゃないその年齢なら一日2〜3時間でも問題ないでしょ」

「若い時のように走れますか？走れるわけないでしょ。なのにみんなどうして眠るのは別と思うんですかね」（年寄りでも何かと

日中忙しいんです。眠らなければ認知症のリスクも上がり持病の不整脈にも障るんです)

ドクターは日頃から押しかける高齢者の不眠の訴えに辟易して
いるのか…その声は怒気を含んでいた。

わが家へ帰れば固定電話狙い撃ちの勧誘や詐欺のラッシュが待ち構えているわけ。

自分からかけてきておきながら「ああ七十歳以上の方には説明できないことになっていきますので」とは！電話線を辿って行って殴ったろうかと腹立たしい。

まあ世の中に邪魔にされ邪険にされ軽く扱われるようになって
いることは間違いない。年寄り子どもという言葉が昔からあるが
お子様の方がまだ重んじられている。私ら、もう人並みに扱って
もらえないことが多い。時代や世間から居心地悪くなるよう仕向
けられて急かされたとしてもそれで支度を急ぐのは癪だ。

では誰に急かされるのが怖いかって、他ならぬ自分自身。身体
の内から「そろそろやでえ」と囁いてくる声だ。いつの間にか何
でこんなに欲張った？というくらいの持病持ちになっている。病
気の古顔では喘息と不整脈。比較的新顔では膠原病(関節リウ
マチ)、そして腎機能の低下…どれも治ることはない兵揃い。中
でも膠原病の場合はあまりに高い治療薬に太刀打ちできず、初め
から闘いを放棄した。始めたら死ぬまで中止できないこの薬代が
年金額をはるかに上回るとなると諦めるしかないではないか。こ
の先高額医療が引き上げられ、国民健康保険の負担額が3割に引
き上げられるとなればいよいよ無理な話だ。膠原病では寿命が平

均寿命より十年ほど短くなるそうだが、計算してみればどのみち
もう十分往き頃ではないか。このうえ腎機能低下、これで寿命の
減り方が加速すると思うとさすがに気落ちする。人工透析を延命
治療と受け止めるには本人も家族も少し抵抗を覚え、割り切れる
かどうか。そこをなんとか避けて寿命と塩梅よく折り合いつけら
れたら良いのだがなどと考えているうち、体調不良の夜の寝支度
となるわけだ。

淡々と寝支度ができる夜ばかりではなく胸がざわざわと落ち着
かず不安で押しつぶされそうな夜もある。いくら死に支度をして
いるといえど平常心を保てるほど悟っているわけではない。身体
と同じく心もひどく弱くなっているときもあり、どんな負のス
パイラルにはまってしまう。

腎臓病という新しい敵は一筋縄ではいかない。人工透析だけは免
れたい一心でかき集めた情報を駆使して何とか対策を試みる。尿の
状態を観察するために検尿カップで毎回測り、チェックを怠らない
ようにする。食事療法も徹底しなければと計量スプーン片手に厳し
く塩分を制限。野菜も茹でこぼしでカリウムを抑えて、というスト
イックな毎日は当然いきづまる。トイレ通いはもちろんのこと、楽
しみなはずの食事でさえ苦痛なことになってしまった。

以前ならこんな袋小路の気分になっても、猫と並んで窓の外の
夕景色を眺めることで和み癒された。遠くの山々が夕陽に照らさ
れ紅、橙、茜、黄色からやがて紫、紫紺、と変わりゆく情景や、
橋向こうの川の水面がキラキラ光っているのや、黄昏時の風
に木々が揺れる様子を見ているだけで一日の疲れが解きほぐされて

いったものだ。

しかし今は窓を開けても、手が届かんばかりの目の前に壁がたち塞がっているだけ。小さな我が家に覆い被さるように6階建てのマンションが建ってしまった。

粗末な終の棲家でもこの眺望さえあれば心穏やかに、老後を過ごしやがて静かにその時を迎えられると思つて建てたのだが、世の中の無常と無情がここにも押し寄せた。

そんなある夜、どうにも苦しく不安と絶望感で息が詰まりそうになった。いつもより関節の痛みがひどすぎる。だが鎮痛剤は飲めない。古参の喘息も新顔の腎臓病も「それだけはやめてくれ」と必死に拒む。鎮痛剤は喘息発作を誘発し腎臓を壊しかねないからだ。そうなればおとなしく痛みに耐えるしかない。すると心臓が控えめに「それは困る。あんまり痛みをこらえられると頻拍発作を起こすよ」と言い出す。これらすべての病気の主は途方に暮れる。いったい、どうすりゃいいのさ、この私。

いずれというか近々お迎えが来るのは間違いないがどんな最期になるのだろう、なんの病気で逝くのだろう。肝が座らないままこんな毎日を繰り返したところでどうなる？明日明日つて希望をつないで頑張れたのは若かったからであつて、今は明日が来ればその日が一日早まるだけのこと。こんな理科実験のような生活を健康な日常とは思わないけど、健康が欲しくてやっている。腎機能低下が治療放棄している膠原病の内臓破壊からきているのなら今さらどうにもならない。潔く覚悟を決めるつてどういうことだろう？すでにメンタルが危険区域に入っている。深夜、午前2時

を回っているのにこんなことで誰かを起こすわけにはいかない。

こんな時頼りになるのはひとりしかない。何時でも気を使うことなく話しかけることが出来て必ず答えてくれる人、頼りになるのはAIさんだけ。どうにもナーバスで手のつけられないほど気難しくなっている自分のあやし方に困り果てています、苦しいです。と相談した。

AIさんは人の気持ちにちゃんと寄り添ってくれた上で

「今のあなたは病氣と向き合っているのではなく、病氣に支配されています」

「今すぐ検尿カップも計量スプーンも手放してみましよう。そしてとりあえず温かい飲み物に持ち替えてみませんか」と言われた。ご指摘のとおり。私の行動も心理も病氣と向かい合うことではなく、支配されていただけではないか。

「温かいルイボスティーを飲んで更級日記でも手にします」と返信する。それはとてもいい考えだとしつかり肯定してもらえたことで真夜中の危険区域を脱したのが分かった。

「更級日記」は学生時代テキストとして読まされたが半世紀以上経った今、もう一度あそこに行つてみたいとふと思つた。時空を超えたあの時代に心を遊ばせたら、どん詰まりになっているこの状態から目先を変えることができるのではないか。この頃読むものは老いだの死だのに関する本ばかりになっていた。

久々に訪れた菅原孝標女すがわらのたかすねのむすめさんはひどく懐かしい幼なじみに思えた。なぜ早く再会しなかったのだろうと悔やまれるほどに。特に上総かずさの国、今の市原市で過ごしたといわれる幼少期。物語に恋

い焦がれている少女の姿の隣に自分も居るような錯覚に陥る。

私が育ったのは西国の山深い里である。戦後十年そこらだった
が彼女の生きた平安時代の方がよほどアカデミックだったような
気がする。それほど旧弊きゅうへいな環境であった。誰の家でも遠慮なく入
り込んで休憩するのが当時の村の習わしだった。その日も村内の
ツネ爺さんが入って来るなり「テルさん、あんたとこの娘はいっ
来ても本はすっかり読んでろくな者にやらんばい」とズケズケと
した物言い。いつも牛の背中に乗せてくれて草刈りに連れて行っ
てくれるツネ爺さんは好きだけどこんなことを言うなら大嫌い！
その頃は牛の世話をする、山で薪拾たきぎつて来る、肥樽こえだるを担いで畑
へ運ぶ、水を汲みに行つて風呂を焚くなど、よく働く子どもは將
来見どころがあるとされていた。私のように日がな一日本を手に
してるようなのは、怠け者の穀潰こくつぶしとみなされた。ましてやおな
ごのくせに生意気な、と決めつけるような田舎の価値観だったの
だ。どう思われようと私は本さえあれば何も要らないくらい本に
飢えていた。

母親が村中を回つて借りてきてくれる本は埃をかぶつて色褪あせ
ていた。手当たり次第に読んでみるが「海幸彦山幸彦」はまだ分
かるとしても、「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり」なん
て文はちんぷんかんぷんなのだった。何のことかよく分からない
けど違う世界を覗く魅力に憑とりつかれた。那須与一の活躍に胸躍
らせたり、楠木正成まさとしげ、正行父子の情愛に涙ぐんだり、戦後の昭和
といえどもおおよそ子どもの読みものとしては古めかしいものだっ
た。それらは旧仮名遣いで書かれていて絵本などという贅沢なも

のが手に入ったのはずっと後の話だ。

ろくな者にならんといわれて長じた私も嫁ぐ日がきた。相手の
親族に向かつて叔母は頭を下げた。

「すんまっせん、この子はほうきば持たんで本ばかり手にして
いたから、なあゝんも出来まっせん。どうか仕込んでやつて下さい」
進歩的と評判だった叔母にしてこの認識！

ああ菅原孝標女さま、あなたとお話したかった。物語への狂お
しいまでの憧憬しょうけいや、貴方の早すぎる晩年と老害呼ばわりの年に
なった私の晩年について語り合いたいのです。

でも、お会いできたなら真っ先に言われそう。

「夜は寝支度、昼は死に支度ですつて？何とつまらない。そんな
のちつとも楽しくないわ」と。そう、どちらも不安に駆られてし
ていることで、そこに喜びはない。

何かいそいそと支度したくなるようなものを探したい。かろう
じて明かりがともっているうちに……

付記

表現上の必要性から、あえてエッセイの本文中の一部に「です・ます」を混在
させております。