

死期が近い人に

現れるサイン

私達は誰しも「寿命」を持つて生まれて来ました。そんな自分の終焉が何時なのか？これは誰にも分かりません。生きとし生けるものに、平等に与えられている死という最期の時は唐突に訪れるものでございます。唐突に訪れるからこそ大切な方が亡くなった後で、「もつと何かできたのではないか？あの時もつと話を聞いておけばよかった。好きな物を食べさせてあげたかった」など、後悔することも多いのだと思います。であれば、できるだけ後悔しないように、真心を込めて、向き合っていくことが大切なのだと思います。

とは言え、どれだけ一生懸命に真心を尽くしていたとしても、やはり後悔の念を抱かない人は満に一人もいないものなのかもしれません。もし死期が近い事を知っていたら、もつとあんな事も、こんな事も、今のうちにしておきたいと思うのが人情というものです。そこで今回は死期が近い方に起きる、体に表れるサインと、霊的サインについて、お伝えさせて頂きたいと思えます。

●【仏教が教える死生観】

まず仏教の「死」に対する考え方なのですが、「生老病死」という4つの根源的

な苦しみ、避けては通れない4つの苦しみについて説かれます。つまり、この世に生を受けたら生きなきゃいけません。生きるというのは簡単なことではありません。人間関係はもとより、人生を生きている中で、年老いていきます。アンチエイジングよろしく、毎日の運動や、食事管理、美容に精を出したとしても、やはり若い時のように思い通りに動けなくなります。だんだんと体力も気力も減退していきます。そういった自分の中の葛藤と向き合いながら、時には病に苦しむことだってあります。コロナウイルスに罹患りかぶしたくないと願っても感染してしまうこともあります。

そして何より、もつと長生きしたいとどれだけ願ったとしても、生きとし生けるものは皆全て、いつかは必ず死を迎えることになりす。これも自分の思い通りにならない苦しみです。こうして生苦、老苦、病苦、死苦の4つの苦しみはどれも共通して、自分の思い通りにならない事はかりです。お釈迦様が教えられた苦しみのこと、詰まるところ「思い通りにならないこと」です。これを一切皆苦と言います。人生は思い通りにならないという事ですね。そして諸行無常です。全ては移り変わります。

世の中の物事は常に変化を繰り返し、同じ状態のものは何一つありませんよ。にも関わらず、お金や物、地位や名譽、人間関係や自分の肉体に至るまで、様々なことは「変わらない」と思い込んで、尚かつ、このままであつてほしいと願つたりもするものです。でもそうすると「執着」とい欲に縛られる苦しみを味わうことになります。執着を手放さなきゃいけません。そして、世の中のあらゆるものは、全てがお互いに

影響を与え合つて存在しています。全てのものごとは互いに影響を及ぼし合う因果関係によって成り立っておりするので、自分一人で生きていると思つのは大きな勘違いです。自分個人で独立して存在するものなど、世の中にはありません。これは諸法無我という真理の1つです。こうやって仏教の教えをひもときますと、世の中は自分の思い通りにならないことばかりという事にあらためて気付かされます。仏教の悟りは、思い通りにならない事に抗あらず、死をも受け入れることだと教えられます。

つまり仏教における死生観というのは、「全てのは必ず死に至る」という覚悟を持つて、悔いなく死ぬために、悔いの無い生を生きるという教えになります。ということ、仏教の悟りから宇宙の真理について、そしてお釈迦様の悟られた死生観のお話にまとめさせて頂きました。

それでは、死期が近い人にあらわれる体調の変化で分かるサインについてご紹介してまいります。

●【死期が近い人にあらわれる体調の変化】

1つ目：『食事や水分を取ることが少なくなる』

体はお元気で、死期が近づくと徐々に口から食べ物が食べられなくなつてしまいます。容体が急変して食べられない場合を除いて、死期が近い人は徐々に弱つていくて体力が無くなり、食べる事ができなくなるものです。これは年齢や持病もちか否か？によつても違いますが、食べ物が口から入らなくなると、長くても半年。早い人

で1週間以内に死を迎えられる方もいらっしゃるそうです。食事の量が減れば当然、体重も落ちてきます。ご家族の方は心配になつて、無理矢理にでも口から物を食べてもらおうと奮闘されるかと思いますが、実は、無理やりご飯を食べてもらつても、身体が弱つてきているので、食事の栄養を吸収できる土台が無いので、かえつて苦痛をあたえてしまうだけの行為になりかねません。食事ができなくなつてきた事に気付かれたら、主治医にご相談して、今後の対処の仕方をアドバイス頂くようにしましょう。

2つ目：『目に力がなくなる』

食事や水分が取れなくなると、活力が失われていきます。生きるエネルギーが減退すると、うつむき加減になつて、顔の表情が暗くなつてしまいます。目が落ちてクボんだり、目に力を感じられなくなり。人によつては、筋肉が衰えた事で、目を開けたまま眠つてしまう方もいらつちやいます。起きているときも、目力がなくて、おまけに焦点が合わずに、ずっとボンヤリとして認知症になつたかのように見えたりする事もあるでしょう。

3つ目：『眠っている時間が多くなる』

死期が近い人とお話をしていると、傾眠状態に陥る方がいらつちやいます。話しながら寝落ちなさつたり、寝たと思つたら目覚めておられたりを繰り返される方もいらつちやいます。この理由は、死に向けて脳機能が低下した事で、意識を保つていことが難しくなつた時にあらわれる症状なのだそうです。本人にとつてみれば昼も夜も関係なく、気づいたら寝ていたという状態

です。その寝ていたことにも気づけない状態に入ってくると、今まさに死期が近いことを知らせる体のサインとして、こちらも覚悟いたしましょう。

4つ目：『意識が混濁する』

意識が朦朧（もうろう）とするのも、やはり脳機能の低下が原因です。幻覚や幻聴などが起きる「せん妄（もう）」という症状になることがあります。話しかけても触っても反応がなくて、先ほどの、眠っている時間が多くなるのと同じく、話している途中で寝落ちしてしまったり、ボーッとしている状態が続くようだと、死期が近いサインです。

5つ目：『正しい呼吸ができなくなる』

下顎呼吸（かがくこきゅう）という呼吸があります。これは顎（あご）を下げてガクガクと動かし、空気を強く吸うような霧囲気の呼吸です。こうした下顎呼吸（かがくこきゅう）は、死の直前にみられる人生最期の呼吸と言われています。私達は亡くなる数日前から、心臓のポンプ機能が弱わってきますので、次第に血圧が低下し始めます。その後、胸を使った呼吸から、下アゴを使った下顎（かがく）呼吸に変わります。そうなるとう呼吸回数が極端に減ります。心拍数も低下します。そして静かに老衰して死を迎えるわけです。下顎呼吸になられたら、安穏平安な気持ちで逝かれるように、感謝の思いを手向ける時間になさって頂くのが宜しいかと思えます。

6つ目：『手足が冷えて変色する』

手足が紫色になって変色したり、冷たくなったりいたします。それは、心臓の力や、全体の循環機能が衰えはじめて、十分な役割を果たせなくなってきたからです。尿の量が少なくなったり、ノドがゴロゴロとなる症状があらわれたり、呼吸にも変化があらわれたりします。

以上6つ。死期が近づいている人の体に表れる変化をご紹介させていただきました。全ては移り変わるという諸行無常の真理は、死期が迫る私達の体を通して、このように顕著に示されるという事でもあります。

周りで見守っていらつしやるご家族やご友人、大切な人が終焉に向かわれる日々を、シツカリ見守り、支えてあげて頂きたいと思うわけでございます。

生老病死の宿命にある人生を歩む私達は、自分の人生に対して、そして人との人間関係において、できるだけ後悔のないように「今できること・今やらなければいけないこと・今大切にしなければいけないこと」にシツカリと向き合う「今・ここ」を意識して、後悔の少ない日々を過ごしてまいりましょうね。

合掌 副住職 谷川寛敬



YouTube みてね



YouTube 寛敬の部屋

YouTube 寛敬の部屋

YouTube 寛敬の部屋

来月のご案内



しどうぞだいほうよう

祠堂大法要

（各家先祖の御回向）

▼六月十一日（日）

▼午前十時半～

ご先祖様・ご両親様・

水子その他、各霊位の

お塔婆供養の受付をして

居りますので、お申込み

下さい。