

# 余命を知った医療のプロによる、切なくも明る「終活」の教科書

悔いのない最期のために

今から 決めること 考えること 話し合うこと

大阪大学招へい教授  
循環器・心療内科医

石蔵文信



# 逝きかた 上手

全身がんの  
医者が始めた  
「死ぬ準備」

幻冬舎  
GRANTORIA  
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-9-7  
tel 03-5411-6222/fax 03-5411-6233

新刊

- 64歳で前立腺がんが全身の骨に転移——でも「がんで死ぬのも悪くない」と考える理由とは
- 少々寿命は短くなっても、最後は好きなようにしたい。余命を知ったら幸せになった
- 栄養補給をしなければ、自宅で平穏に逝くのは難しくない
- おひとりさまも死後3日以内に発見される生活を目指す
- 死は「この世からあの世へ行くだけ」と考えてみる
- 志半ばで逝くのは不幸なことじゃない
- 終末期を不必要に苦しめないために、知っておきたい「平穏死」という選択
- 店じまいはプラス思考でできないことが増えても気にしない

- ものを遺すより、意思を受け継ぐことを考えよう
- 人生100年時代の落とし穴。長生きつてそんなに幸せですか？
- 余命何年があてにならない医学的理由
- 延命治療、買えよう。医師のわたしの決断とその伝え方とは
- 人はどのように死んでいくのか？ 死の兆候をあらかじめ知っておく
- 死に目に間に合うより大事なことがある
- 私が見舞いやお葬式に行くのをやめた理由
- エンディングノートをどう書けばいいか。これだけは外せないポイント
- 終活が終わったら何もすることがないでは困る——おすすめは生前整理と新しい趣味
- 定年後は薬の種類と飲み方の見直しを。降圧剤は一生命の薬ではない……ほか



電子版好評読者専用 1200円(税込価格1320円)  
●ご自宅にお届けできます。ブックサービステル0120-29-9625まで。

死は負けではない。大事なものは「生きかた、そして逝きかた」——。自らの死を前にして伝えたい、命の授業

1955年 5月 67歳  
幻冬舎 文庫部 企画 石蔵文信 監修