備える

人生のエンディング①

40歳代から考えを

大量死時代 高齢独居2030年に429万人

日本で1年間に亡くなる人の数が100万人を超えたのは5年前のことです。いつかは訪れる最期。何の備えもなく突然逝ってしまうと、家族や地域に大きな迷惑をかけることもあります。自分らしく尊厳をもって人生の幕を閉じる。その準備と心構えを探ります。

○　○　○

「こうは絶対になりたくない。そんな意識を持って下されば幸いです」。遺品整理の専門業者キーパーズ（本社・愛知県刈谷市）の吉田太一社長(44)が作成したDVDは、シンプルな線描のアニメで「孤独死」の現実を突きつける。

主人公の孤次郎さんは、民間の賃貸アパートに住む高齢者。妻には先立たれ、ひとり暮らし。外出も風呂に入るのもおっくうだ。

ある日、コタツに入ったままこと切れる。しかし、近所の人にあいさつもしない生活が災いし、発見されたのは死臭が外に漏れだした1カ月後だった。

唯一、挿入される実写は、畳に黒々と残された人の形。孤独死の現場だ。

創業6年のキーパーズがこれまで扱った7千件以上の依頼のうち、吉田さんが「孤独死」と分類したケースは千を超える。

共通する特徴は「生活が壊れていること」だ。部屋は乱雑。テレビは映らないチャンネルがある。窓は割れたまま。体の調子が悪くても病院に行かない。「バランスの崩れた生活を元に戻せないまま、引きこもりの状態になっている」と吉田さん。気になるのは孤独死が、いわゆる高齢者より50～60歳代に多いことだ。

都市再生機構（UR）が管理する賃貸住宅（約77万戸）で、「ひとり暮らしで、誰にもみとられずに死亡した」件数は、統計をとり始めた99年度の207件から、07年度には589件に急増している。

日本の死亡者数が100万人を超えたのは03年。国立社会保障・人口問題研究所（社人研）の推計では、40年には166万人に達する。

「団塊の世代が『死亡適齢期』になれば、格段に死亡者数は多くなる」と高橋重郷・社人研副所長は言う。戦争と、その後のベビーブームは、今度は「大量死時代」として社会に影響を及ぼし始める。

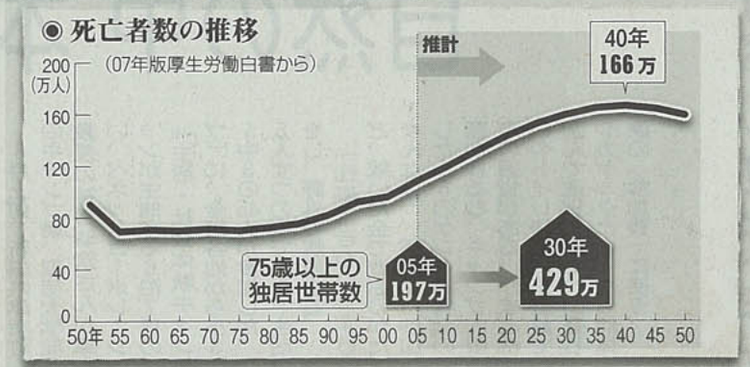
そこに重なるのがひとり暮らしの増加だ。75歳以上の単独世帯数は05年の197万から30年には429万に急増するとみられる。3人に1人は、ひとりで老後を過ごす時代になる。

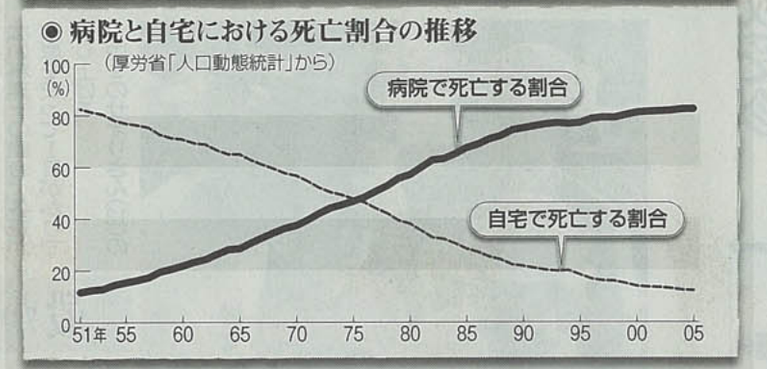
昔と違い、今は8割が病院で亡くなる。最期に、どのような医療や介護を受けたいのか。考えを周囲に伝えておけば、自分が望まないような延命治療や検査を避けることができる。

仮に自宅で死んだとしても早く発見されるようにする。財産の処分がスムーズにいくよう遺言を残す。墓は……。きれいに人生の幕を引くために、準備しておくことは山ほどある。

「死に様は、生き様を語る」と、キーパーズの吉田さんは言う。体力が弱ってきて、いくつかの葬儀にも参列する40歳代から、人生のエンディングを考え始めることを勧めている。

（浜田陽太郎）





グラフィック・末房 赤彦 / The Asahi Shimbun

私の場合

■最期は好きなものを食べさせたかった　82歳で亡くなった父は、食べることが唯一の楽しみだった。だが、消化器の病気で入院すると、検査のたびごとに絶食を強いられた。検査自体も内視鏡を消化管に入れるために苦痛を伴った。父がやせ細り、気力もなくなっていく姿を見るのはつらかった。余命がさほどないことを家族に伝えながら、つらい検査を繰り返した病院に不信感を抱いた。検査などやめて、好きだったウナギやカツ丼を食べさせてあげたかった。同じような状況であれば、私はしっかり自分の意思を伝えようと強く思っている。　（千葉市　中村順子　50歳）

■頭、体、心を鍛えて　現実逃避と笑われるかもしれないが、終末期をどのように迎えるかの覚悟は、まだできていない。むしろ、あれもやりたい、あそこも行きたい、これも見たいと煩悩でいっぱい。希望は「長い入院生活はしたくない」「治療を終了するかどうかで、家族を悩ませたくない」ということぐらいか。そのためには、畑仕事に精を出し、体と頭と心を鍛えることが必要ではないかと思う。周りを見ると、長く患わずに逝かれた方は、直前まで田畑や庭で土と親しんでおられた方が多いようだ。私の恩師や、80歳代で逝った両親のように。　（東京都　男性　65歳）

体験・ご意見お寄せ下さい　来週も「人生のエンディング」がテーマです。自分らしい準備やトラブルについて、経験やご意見をお寄せ下さい（ファクス03・5540・7354、メールsonaeru@asahi.com）。住所、名前、年齢、職業、電話番号を添えて下さい。朝日新聞のこだわりエンターテインメントサイト「どらく」からも投稿できます。

どらく DORAKU
http://doraku.asahi.com/