

くらしナビ

— ライフスタイル —

「自分らしい死」へ備えを



鎌田 實

—202—

高齢化が進展し、多死社会を迎えている。厚生労働省の人口動態統計(速報値)では、2023年は全国で亡くなった人の数が159万人を超えて、過去最多を記録した。

また一人暮らしの高齢者数も増加。国立社会保障・人口問題研究所の予測では、40年に1000万人を超えると思われる。これは65歳以上の男性の24.2%、女性の28.3%を占める計算になる。こうした状況のなかで、遺体をめぐるトラブルが起きている。「知らない間に火葬された」「あふれる遺体」相次ぐトラブルの実態」と題して、6月10日、NHKの「クローズアップ現代」が報じた。

番組ではこんなケースを紹介した。海外に住む長女が、日本で暮らす母親と突然、連絡が取れなくなり、心配して帰国したところ、母親は救急搬送された後に死亡していた。そればかりか、すでに自治体によって火葬されていた、という。病院のある自治体が、母親の住む自治体に問い合わせたが、

「すべてに対応できる親族の情報がない」などの理由で、自治体が火葬することになったようだ。NHKの調べでは、引き取り手が分からない遺体を自治体が火葬した件数は、23年度で約1万2000件となった。自治体の事務負担が増え、遺体の保管、火葬などの費用を合計すると年間60億円を超える(22年度)という。

ほくは、この番組にゲスト出演したが、対応策として三つの提案をした。一つは、緊急連絡先はアプリで示すこと。いまは多くの人がスマートフォンを使っているが、パスワードロックがかげられ、第三者が簡単に開くことができない。その結果、誰に連絡していいのか分からないことが多い。むしろ、紙に緊急連絡先を書いて、財布のなかに入れておく、自宅の分りやすい場所にはっておく、というほうが現実的だ。

二つめは、情報は自分から預けること。友人でも、近所の民生委員でもいいので、自分が亡くなった後はこうしてほしいと伝えておくと、行政との橋渡しをしてくれ

る可能性が高くなる。

三つめは、エンディングノートを書き、分かる場所に置いておくこと。エンディングノートには、終末期の延命治療、葬式、お墓、財産などについて記す欄がある。

特に延命治療は、意思表示ができなくなっている場合があるので、あらかじめ書いておくことが重要になる。心臓マッサージや気管内挿管、人工呼吸器、昇圧剤や強心剤の投与、中心静脈栄養、経管栄養など、具体的にどういう処置なのかを理解し、希望するかどうかを判断したい。

そして、時間の経過とともに、思いが変わることがあるので、年に一度は延命治療について考える機会をもつといいと思う。

こうしたエンディングノートの重要性に注目し、JAGグループの出版文化団体である家の光協会から「鎌田式 おきらくハッピーエンディングノート」||写真||を出版した。延命治療、葬儀、お墓、財産といったことを書きこめるようになっていく。

ほくがもっとも心掛けたのは、

トを記入するページを設けた。これまでの人生ですつとやりたかったのにできなかったこと、今だからできること、突然ひらめいた新しい挑戦……。なんでもいい、思いつくことを書いてみると、今の自分を知ることができる。

なかなか思い浮かばないという人は、気軽にできそうなものを考えてみるという。「髪をピンク色に染める」というのもいいし、「ラーメン屋の行列に並んでみる」というのでもいい。それが死ぬまでにしたいことなのかと真面目に考え過ぎずに、とりあえずリストアップするうちに、頭が柔らかくなり、いいアイデアが浮かんでくるかもしれない。

もう一つ、ほくが勧めているのは、すてきな遺影を用意することだ。写真館でプロに撮影してもらうほかに、遺影らしくない写真も撮っておく。「こんな一面があったのか」とみんなを驚かせるような写真を撮っておくと、残りの人生もそういう生き方に近づいていき、よりおもしろく生きられるように思う。

こうやって自分の死をいろんな方向から考えることで、「いつか死ぬ」ということの心の準備ができていく。ウォーミングアップができるのだ。一度きりの人生だから、最後まで自分らしく生きるためにも、死と対話することを大切にしたい。それが多死社会への備えにもつながると思う。

(医師・作家、題字も)

||次回は10月28日掲載

鎌田式
おきらく
ハッピー
エンディングノート

ラクに書ける
書けば自分も家族も
ラクになる

鎌田 實

現役医師が考案した、「生きる力」を呼び起こす新しいエンディングノート

自分の意思を
きちんと伝えるために

遺言
葬儀・埋葬
資産・相続
延命治療