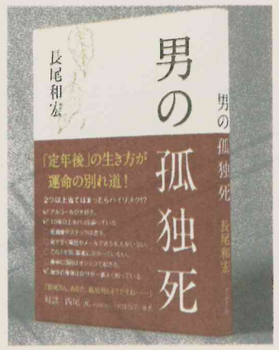
Single Style
シングル スタイル

孤独死を考えておく



「孤独死」を考えてみたい。年の初めから縁起でもない、とお叱りを受けそうだけれど、正月は「冥土の旅の一里塚」と一休さんも詠んでいる。一人で自分の人生のしまい方を考えるには、ちょうどよい時期かも。

（編集委員　片山一弘）

備え

喫茶店 習い事……ゆるやかに見守る関係を

まず、寸前で命拾いした人の体験談から。

横浜市の市営住宅に住む高木隆さん(84)は、6年前に妻を亡くして以来一人暮らし。昨年9月の夜、夕食を終えて帰宅し、寝る支度をしようか、と考えたあたりで記憶が途絶えた。

「気付いた時には病院のベッドの上。びっくりしました」。自宅で倒れていたところを救急車で運ばれ、くも膜下出血で即手術だったという。幸い経過は良好で、手術から10日ほどで退院、元気に過ごしている。

高木さんを救ったのは高齢者向け住宅の緊急通報システムだ。室内で人の動きを観測するセンサーがあり、12時間動きがないと自動的に警備会社に通報される。駆けつけた警備員が救急車を呼んだのだった。

「センサーがなければ孤独死してましたね」

かくも突然に、死は迫ってくる。

＊

「孤独死」という言葉はよく聞くけれど、統一的な定義はない。「一人暮らしの人が誰にもみとられず自宅で亡くなり、しばらく発見されない」くらいが一般的なイメージだろうか。

兵庫県尼崎市で長年、在宅医療に取り組み、「男の孤独死」という著書がある医師の長尾和宏さん(60)はこう話す。「孤独死は男が圧倒的に多い。50代、60代が結構いるし、自ら他人と縁を絶つ『セルフネグレクト』の人も多い。男はあまり支援を求めようとしません。僕が診ている在宅患者も、7割は女性です」

主に男性の問題だ、と。記者は54歳、独身で一人暮らし。ひとごとではない。

＊

孤独死を免れるにはどうしたらよいのか。

「ご近所と仲良くすること、相談できる友達を見つけること」。即座に答えてくれたのは佐藤良子さん(77)。東京都立川市の都営住宅「上砂町1丁目アパート」、通称大山団地で15年間、自治会長を務めた（今は相談役）。世帯数1500以上、独居高齢者も400人近いという大型団地。

佐藤さんは、住民同士の見守り活動などの対策に力を入れ、会長就任5年目に「孤独死ゼロ」を実現、10年以上続けた。

異変があれば助け合える関係を周囲と築くことが肝要だが、なかなかできない男性は多い、と佐藤さん。

「男の人は、やっぱり仕事ですね」。自治会ではコミュニティービジネスとして公園の清掃などを請け負っており、希望者には仕事を世話している。「定期的に通う場所があり、そこに行けば誰かに会えるということが大事なんです」

ずっと会社勤めだった男性に、いきなり地域デビューは荷が重い。地元での仕事を入り口に、人間関係を築ければ理想的だろう。

＊

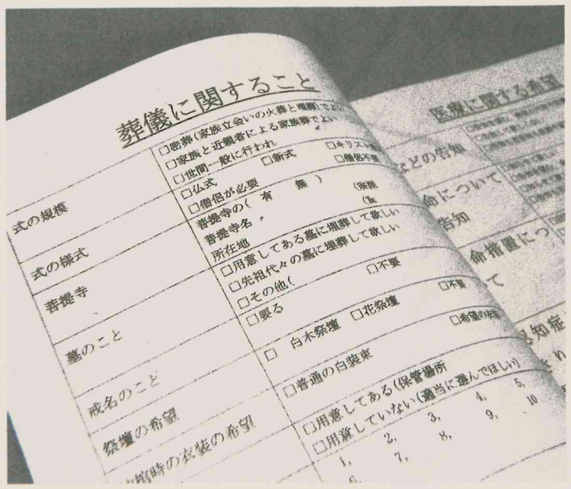
一人暮らしの人が孤独死を免れるため、あるいは亡くなっても早く見つけてもらうために、長尾さんは様々な方法を挙げる。喫茶店やスナックの常連になる。習い事をする。離れて暮らす家族がいれば1日1回メールする。

「要は、ゆるやかに見守り合う関係を持つことです。例えば気心の知れたスナックのママさんに、『3日来なかったら家をのぞいてみて』と合鍵を預けるとか」

つまり、最大のセーフティーネットは近隣での人間関係。それが苦手でも、大山団地のように見守り体制が整った環境や、高木さん宅のように物理的なサポートのある環境を探す手もある。その気になれば、打つ手はいろいろあるということだ。

だが、「誰でも自分が死ぬと知ってはいるが、ずっと先のことだと思っている」と長尾さんはいう。そんな心理こそ、自分の孤独死対策への最大のハードルかもしれない。

高木さんの自宅。長期外出する際には玄関のボタンを押すとセンサーがオフになる（横浜市で）



大山自治会の「終焉ノート」

「終焉ノート」埋めていく

「孤独死」と書くと何やら悲惨な空気が漂うけれども、1人で暮らせば1人で死ぬのは必然でもある。

長尾医師いわく、「死ぬのは仕方ない。家族と同居していても、みとられずに死ぬ人もいる。ただ独居者は、死んだ後で早めに見つけてもらうことが大事」。

そこなのだ。記者は集合住宅暮らし。人知れず死んで時間がたち、各方面に迷惑をかけるのは避けたい。

大山自治会では、死後の手続きに必要な情報を記入する「終焉（しゅうえん）ノート」を作成している。いわゆるエンディングノートだが、市販品に比べて、項目はシンプルで実務的。これらの項目を埋めていくうちに、死を「ずっと先」と思うのでなく、現実的な対処を粛々と進める心構えも、できそうな気がする。

長尾和宏さん

佐藤良子さん

孤独死のピーク

男性は60代後半

孤独死の男女差を考える上で興味深いのが、東京23区内で、原因不明の病死者や事故死者などの検案・解剖を行う東京都監察医務院の統計だ。扱い事例のうち「単身世帯の者が自宅で死亡した」ケースを「孤独死」として、性別・年齢別に数値をまとめている。2017年の総数は男性が3325人、女性が1452人で、男性が圧倒的に多い。女性は年齢とともに数が増え、男性は60代後半がピーク。同医務院では「女性は一人暮らしでも人間関係を保っている人が多いが男性は孤立しやすい。また、孤独死に限らずアルコール性肝疾患で亡くなる大半が男性で、他の死因も含め、飲酒が影響している可能性はある」と背景を分析している。

＊２月から日曜朝刊に　シングルスタイルは２月から、第２、４日曜の朝刊に掲載