

「わが家」が一番危ない! 自宅での不慮の死を防ぐ



ノムさんも
梓みちよさんも……

なるほど高まる。東京消防庁によると、冬場は1月をピークに高齢者が自宅の風呂場で溺れ、救急搬送されるケースが顕著に上昇する。一人暮らしでも同居でも、違いはない。

では、浴室で死なないためにはどうすればいいのか。脱衣所や洗い場に暖房を入れて寒暖差を抑えるのは効果的だが、それ以外にもできることは多い。訪問看護ステーションリカバリー代表で訪問看護師の大河原峻さんは、実体験からこう助言する。

晩酌&睡眠剤で入浴するのはハイリスク

で倒れた際に打ち所が悪く、意識を失っても誰にも気づかれなれないという事態を引き起こしやすいのだ。



大河原峻さん

「寒暖差の激しい夜はなるべく避け、18時前に入浴するのがいいですね。朝風呂で寒暖差を受けるよりも、朝の方が健康的にいいですから。逆に、晩酌をして睡眠剤を服用した後に入浴するのは大変危険です」

トイレや数ミリの段差にも危険が

浴室と共にヒートショックに注意したいのがトイレだ。溺死ということは滅多にないが、用を足した際に立ちくらみがして腰や頸椎

日本人の半数近くが人生の終わりを自宅で迎えたいと考えている。だが、想定しているのは「不慮の死」ではないはずだ。住み慣れたわが家は最も落ち着ける場所かもしれないが、実は数々の突然死リスクをはらんでいる。自宅で急死しないための知識を身に付けたい。

ライター 古田雄介

2月11日、ノムさんの愛称で親しまれた元プロ野球監督の野村克也さんが都内自宅の浴室で亡くなった。享年84。深夜に入浴した際、虚血性心不全を起こし、帰らぬ人となった。

いだろう。全国在宅療養支援診療所連絡会理事で、「平穏死」10の条件(ブックマン社)の著者である医学博士の長尾和宏さんは、こう話す。



長尾和宏さん

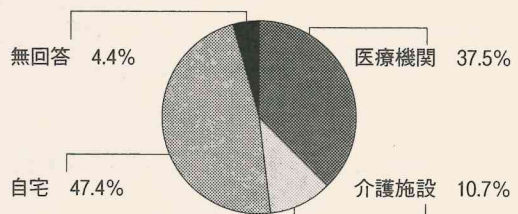
ちゅうあります。一人暮らしでなくても、家族が目を離した時に亡くなることは珍しくありません」

浴室は自宅の中でもとりわけ死亡リスクの高い場所として知られている。厚生労働省の「人口動態調査」(17年)によると、家庭内における不慮の事故による死者は1万4671人で交通事故

故死(5004人)の3倍近く。その内訳は図2の通り、長らく「転倒・転落」と「溺死・溺水」、誤えん・窒息が上位を占めている。このうち「溺死・溺水」の大半が浴室でのケースだ。湯船に浸かると急激な血圧の変動により、大動脈瘤が破裂したり、逆に低血圧で脳に血が巡らなくなったりして気をつたりするリスクがある。また、長風呂により脱水症状や熱中症を引き起こすことも多い。特に他の

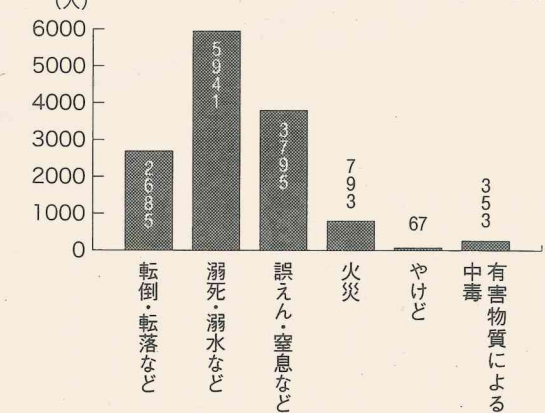
あまりにも突然の死。図1の通り、厚生労働省の「人生の最終段階における医療に関する意識調査」(2017年度)によると、末期がんのような状態になったから自宅で過ごしたいと答える人が半数近くにのぼる。だが、その先にイメージされるのはノムさんや梓さんのような亡くなり方ではない。

図1 末期がんのような病状になった場合どこで過ごしたいか



厚生労働省「人生の最終段階における医療に関する意識調査」(2017年度)より作成

図2 家庭における主な「不慮の事故」の死亡数



部屋との寒暖差が激しくなる冬場には血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患を引き起こすヒートショックに至りやすい。そのリスクは高齢に

ふるた・ゆうすけ。1977年、愛知県生まれ。建設業界と葬祭業界を経て2002年にライターへ転身。デジタル遺品を含む終活や死生に関する調査を続ける。著書に『スマホの中身も「遺品」です』(中央公論新社)、『故人サイト』(社会評論社)など

高齢者の3大リスクは「風呂」「お餅」「転倒」

「わが家」が一番危ない! 自宅での不慮の死を防ぐ

つて小用を足すよう推奨する医療機関も多い。

また、トイレに至る動線にも気が抜けない。廊下や部屋の境界などにも3大リスクの一つである転倒の恐れが潜んでいる。

「廊下と部屋の数ミリの段差が危ないのです。気を抜いたところで転んでしまい、骨折してそのまま亡くなってしまう人も少なくありません。普段過ごしている部屋からトイレまで、なるべく短く、手すりや壁を伝っていきるのが大事です」

(長尾さん)

転倒は階段より、むしろ平らなところで起きる方が圧倒的に多いそうだ。やはりリラックスしやすい場面こそ危険ということだろう。加えて新居よりも住み慣れた家の方がリスクが高いという。



菅野久美子さん

が多いようです。夏場は熱中症ですね」(菅野さん)

夏場にゴミ屋敷化していると、ゴミ自体が熱を持ち、清潔な部屋よりも多くの熱源に囲まれて暮らすことになる。老化に伴う皮膚感覚の鈍化により、本人が危機を察する間もなく身動きが取れなくなってしまうことも往々にしてあるようだ。

ただ、セルフネグレクトの末に亡くなるのは非高齢者、つまり65歳未満の人のケースが多い。日本少額短期保険協会が18年3月に発

「長年暮らした住まいだと、無意識レベルでどうしても『大丈夫だろう』となりがちです。たとえば80歳の方が50年暮らしていたら、30〜40代の動ける頃の自分の身体感覚がしみつい

食べ物で最も警戒すべきは餅と団子

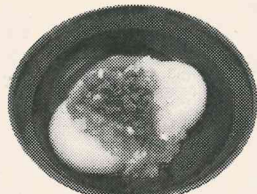
3大リスクの第2位「誤えん・窒息リスク」は、食べ物に絡む不慮の死。最も警戒すべきは餅と団子だ。

「高齢になるとどうしてものみ込む力が弱くなるのに、お餅やお団子を食べたがる方が多い。経験上、夫婦で暮らしているケースが最も危険です。相手がいるからと油断して食べるのですが、いざ喉に詰まらせた時、伴侶は体力的にどうすることもできない。それで深刻な事故につながったことが数多くありました」(同)

東京消防庁によると、同庁管内で14年から18年までの5年間に餅などを喉に詰

ているわけですから。けれど年を重ねれば体は衰えていく。住まいは変わらないのに体が変わっていくことが感覚的に分からないから、危険性が高まるのです」

(大河原さん)



さです。気を付けていても唾液が不足して气道に詰まることがあるので、助けてくれる人がいない場所でこそり食べるのはハイリスクであることを多くの人に知ってもらいたい」(同)

「桜餅や十五夜団子のようにハレの日のつきものですが、みたらし団子半分でも気道を塞ぐのに十分な大きさです」(同)

セルフネグレクトの先にある孤独死

食生活しかり、入浴しかり、バランスが重要なことは言うまでもない。ゼロか100かの極端な対策をとると習慣化できず、生活の質を極端に落としかねない。その先にはセルフネグレクト(※)が待っている。

「お風呂が怖くなって敬遠し、週に1度しか入らないとか、全く入らなくなる方もいます。そこから次第に身の回りに気を使わなくなり、ゴミも捨てず、自宅がゴミ屋敷化することもあるのです」(同)

表した「孤独死現状レポート」によると、平均年齢はおよそ61歳。菅野さんが取材してきた現場でも、60歳前後の年齢がピークになっているという。性別では男性が圧倒的に多い。

「地域の見守り対象にはならず、介護保険の第1号被保険者(65歳以上)になっていない方。社会のセーフティーネットにかけられていない層が多いです」(同)

セルフネグレクトの人は医療機関に自ら行かないことも多く、持病を悪化させたり、知らずに深刻な症状を放置したまま息絶えたりすることも多い。社会の方から働きかける対象でない

と、真の孤独に陥るのははたやすいのだ。

「ゴミ屋敷や猫屋敷、モノであふれたモノ屋敷。それに加えて不摂生や医療拒否

の痕跡が重なるほど死が早まる傾向を感じます。セルフネグレクトのまま90代に至るといってケースは、印象としては相当少ない」(同)

「間一髪で助けてくれるのは社会でつながる人たち」

裏を返せば、自宅で突然死を遂げないための最後の命綱は社会との関わり合いということだ。

80代のある女性は自立生活を送っていたが、「それでも見守りが必要だ」と譲らない家族に促され、訪問看護ステーションリカバリーを利用していった。ある日、大河原さんが訪問して内服管理のために分包していると、女性はいつものように

入浴を始めたが、しばらくすると急に音がしなくなってきたという。異常を察知して浴室に向かうと、意識を失って洗い場に倒れていた。幸い打ち所は悪くなく、下肢を上げて血圧を上げると意識が回復したそうだ。

「もし、1人の時だったらどうなっていたか分かりません。実際、転倒して骨折したり、打ち所が悪く、そのまま亡くなるケースもある

ります」(大河原さん)

本来、自宅の中にも社会性は存在する。同居人がいればもちろんのこと、友人知人や医療介護スタッフの定期的な訪問があれば、自宅も社会とつながった場になる。自宅に引きこもるのはそれらのセーフティーネットを自ら絶つ行為であり、セルフネグレクトへの一歩といえるだろう。

社会性を保っていても、亡くなってしまふことはある。だが、少なくとも異臭で気づかれるような事態は避けられるだろう。いずれにせよ、暮らし方一つで安全性はいくらでも高められることは確かだ。

心揺さぶる江戸怪談、新章突入！
累計200万部の大人気シリーズ最新刊!

黒武御神火御殿

宮部みゆき

三島屋変調百物語六之続

異形の屋敷に迷い込んだ者たちを待つ運命とは? のっぺらぼうの本当の顔は? 怖ろしくも愛おしい 極めつきの「怪異」と「不思議」



定価:本体1800円(税別) 978-4-620-10845-2

毎日新聞出版

〒102-0074 東京都千代田区九段南1-6-17 TEL03-6265-6941 (ホームページ) http://mainichibooks.com/

(※) 自己放任。飲食や体調管理など日常生活を営む意欲、能力を喪失し、安全や健康が脅かされる状態

難関私立大
総集編

早稲田・慶應

進学校の
通信簿!

1013高校合格者数

東大、京大、
旧帝大、MARCH
関関同立...

サンデー毎日

大正14年3月31日第三種郵便物認可 2020年3月29日発行

第99巻第16号 通巻5584号 毎週水曜日発行(3月18日発売)

増大号 特別定価 420円

3.29 2020

吉沢 亮
巻頭グラビア&
インタビュー5P

斎藤貴男ルポ
いじめ事件の奈落
[鬼平犯科帳]を歩く

総力特集! 5つの疑問と
コロナ・パンデミック 迫る災厄

金子勝 安倍政権
という人災、

わが家が
危険!

不慮の事故を防ぐ

内田樹 機能不全の日本