

深読みチャンネル

トップ 記事一覧

深読みチャンネル 記事一覧

生活

死んだ後にひとりぼっち…孤独死を防ぐには？

在宅医 長尾和宏

2018年01月27日 07時21分

ツイート

おすすめ 0

G+ B! 0

無断転載禁止

誰にもみとられず自宅で亡くなった一人暮らしの人数は、19道県と東京23区で2016年の1年間に約1万7000人に上ることがわかった。読売新聞が昨年、全国47都道府県警と東京都監察医務院に取材した。単純計算すると、孤独死（孤立死）は全国で約4万6000人に上り、このうち男性が7割を占める。孤独死を防ぐにはどうすればいいのか。在宅医として1000人以上をみとった医師の長尾和宏氏に聞いた。（聞き手・メディア局編集部 鈴木幸大）

孤独死の7割が65歳以上



(画像はイメージ)

孤独死について、全国統計はありません。これは、「孤独死」の明確な定義がないためです。

ただ、いくつかの組織が部分的な統計を出しています。それを紹介しましょう。

東京都監察医務院は、東京23区内で発生した「不自然死（死因不明の病死や事故死など）」について、死体の検案や解剖を行っている組織です。

「不自然死のうち、自宅で亡くなった一人暮らしの人の死」を孤独死として、毎年、23区内の統計を発表しています。

19道県と東京23区の「孤独死」		
	人数	死亡者に占める割合
東京23区	4287人	5.58%
神奈川県	2947	3.80
北海道	2155	3.48
静岡県	1019	2.59
広島県	1000	3.33
宮城県	772	3.29
群馬県	646	2.91
岡山県	638	2.96
山口県	630	3.43
岩手県	409	2.41
香川県	362	3.03
奈良県	361	2.56
高知県	354	3.43
和歌山県	335	2.65
滋賀県	298	2.38
山梨県	286	2.99
富山県	275	2.13
徳島県	262	2.65
佐賀県	207	2.12
鳥取県	190	2.58
19道県・東京23区の合計	1万7433人	3.49%

※広島、山口、鳥取各県の「孤独死」の人数は概数。死亡者数は昨年の厚生労働省「人口動態統計」に基づく

これによると、2016年の孤独死は4604人。およそ7割に当たる3175人が65歳以上でした。

ニッセイ基礎研究所は14年12月、高齢者の単身世帯の増加に伴い、団塊世代（1947年～49年生まれ）で33万人、75歳以上世代で36万人が、それぞれ社会的孤立が疑われる状態にあるとする研究成果を発表しています。この中で、孤独死は全国で年間3万人と推計しています。

では、「孤独死」とはどのような死なのでしょう。そして、孤独死をしたら、その後、どうなるのでしょうか？

次のページ

あなたの「孤独死」で家族は悲しめない >>

【あわせて読みたい】

- ・困った高齢者？実はお年寄りも困っている
 - ・定年後に熟年離婚しない「いい夫婦」とは？
 - ・元気ハツラツでも突然死の危険「隠れ疲労」とは？
- (★改ページ1)

お父さんが風呂の中で死んでいた

私の友人の父親が、こんな「孤独死」をした例がありました。

ある冬の寒い日でした。行きつけの居酒屋でへべレケになるまで飲んだ後、一人暮らしの自宅に戻り、風呂につかったまま命を絶ちました。しばらく電話に出

ないことを不審に思った友人は、翌日になって父親宅を訪ね、警察に届け出たそうです。

「警察沙汰になって参ったよ。^{おやじ}親父は大好きな酒を飲んで、風呂に入って死んだのだから、本人はいい最期だったと思うよ。高齢だったし、事件性なんてなかった。でも、警察からは親父の預金通帳やら、携帯電話の通話履歴まで確認させられた。発見者だからって、俺の交友関係まで根掘り葉掘り聞かれて困っちゃったよ」

彼は、父の死を悲しむ余裕もなく、すっかり疲れ切ってしまったそうです。

これが、「孤独死」です。一般的には、突然死した遺体が何日もそのままにされ、発見まで長くかかったケースとされています。しかし、放置された時間や日数ではなく、「警察が介入するかどうか」なのです。



(画像はイメージ)

遺族なのに容疑者扱い

事件性がない限り、人の死に警察が介入する必要はありません。しかし、亡くなってから数日たっていたり、死因がはっきりしなかったりする場合、「もしかしたら事件かもしれない」と考えざるを得ません。

正月になると、餅をのどに詰まらせて亡くなる高齢者がいます。

もし、この高齢者が在宅医療を受けていれば、呼ばれた在宅医が異常死ではないと確認し、死亡診断書を書くことができます。

ところが、普段から往診をしてもらったり、かかりつけの病院で診てもらったりしている医師がいなければ、死亡診断書を書ける人がいません。

警察の事情聴取が始まります。

「どこで買った餅なのか？」

「どのぐらいの大きさに切ったのか？」

おじいちゃんの口に、誰かが餅を無理やり押し込んだのではないか——。直接聞かれなくても、そんな疑いすらもたれることもあります。

「もう餅なんて一生見たくない」。突然の事故で大事な肉親を失った上、容疑者扱いされた遺族が餅を恨む気持ちも分からなくありません。

次のページ

「孤独死」にならない5つの方法 >>

【あわせて読みたい】

- ・ 困った高齢者？実はお年寄りも困っている
- ・ 定年後に熟年離婚しない「いい夫婦」とは？
- ・ 元気ハツラツでも突然死の危険「隠れ疲労」とは？

(★改ページ2)

<1> かかりつけ医を持つ



(画像はイメージ)

死亡診断書を書けるのは医師だけです。それも、亡くなった人の経過を診ている医師に限定されます。

まれに、「亡くなった後だけ、死亡診断書を書きに来てもらいたい」などと頼まれることがあります。そうはいきません。持病などの症状が悪化する経過を一度も診ていなければ、医師であっても死亡診断書を書くことはできないのです。

熟年離婚や死別などで、一人暮らしの高齢者が増えています。そして、一

人暮らしの高齢者は、長寿の女性のほうが多いのです。にもかかわらず、孤独死は男性に多く見られます。これは、脳卒中や心筋梗塞などによる突然死が男性に多いためです。

病院の待合室を見渡してみると、多くの女性の姿を目にします。一方、男性は、飲酒、喫煙、肥満、不摂生といった生活習慣病のリスクがあるにもかかわらず、医師にかからない傾向があるようです。

最期に警察のお世話になりたくないと思うなら、「かかりつけ医」を持っていることが最重要条件です。

<2> 用事がなくても連絡できる相手

用事がなければ、だれにも連絡などしないという人は多いのではないのでしょうか。高齢者、特に男性の場合、定年退職などで仕事を辞めると、パツパツ誰からも連絡が来ないということは珍しくありません。

オジサン同士が用もないのに頻繁に電話で話したり、無料通信アプリ「LINE」(ライン)でやりとりしたりしているというのはあまり聞きません。

こういう状態で、一人暮らしだったら、もしもの事態に気づいてもらえる確率がぐんと下がります。突然自宅で倒れても、数日、あるいは数週間、だれにも気づいてもらえないというケースもあり得ます。

日ごろから、電話やLINEで連絡を取り合える友人を持ちたいものです。朝起きたら、LINEで「おはよう」とメッセージを送ったり、「今朝、雪が舞っている」と伝えたりするのです。

大勢と付き合う必要はありませんが、1人では心もとないので、そういう相手が3人ぐらいいいと安心です。

<3> 習い事を始める

「用事がなくても連絡ができる相手を持つ」というのは、実はそんなに簡単ではありません。仕事一筋だったという企業戦士にしてみれば、人間関係は「お付き合い」や「取り

引き先」など仕事に直結していました。利害関係のない「友人」や「仲間」をつくるのは決してたやすくありません。

「定年退職後は積極的に地域に溶け込みましょう」とか「新たな居場所を作りなさい」といったアドバイスをよく聞きますが、「それができないから困っている」「どうやっていいかわからない」という高齢男性も少なくありません。

そんな場合は、習い事を始めてみてはいかがでしょうか。ピアノ、ギター、社交ダンス、陶芸、将棋、書道、英会話……。趣味のサークルに加わるとなると、ちょっと気後れしてしまうかもしれません。月謝を払って、教えてもらうなら遠慮する必要はありません。若い頃は仕事が忙しくてできなかったことに挑戦するチャンスです。手や指を動かせば、認知症予防の効果も期待できます。

いくつかの習い事を掛け持ちすれば、突然連絡もせず休むような事態になっても、すぐに気づいてもらえるはずです。

次のページ

こんな方法でも「孤独死」は回避できる >>

【あわせて読みたい】

- ・ 困った高齢者？実はお年寄りも困っている
- ・ 定年後に熟年離婚しない「いい夫婦」とは？
- ・ 元気ハツラツでも突然死の危険「隠れ疲労」とは？

(★改ページ3)

<4> 地元のスナックで交流

スポーツクラブ、劇場、旅行、デパート……。どこに行っても、元気な姿を目にするのは高齢女性ばかりです。一方、高齢男性の元気な姿を目にする場所を考えてみると、それはスナックかもしれません。

スナックは全国に10万軒あるとされ、コンビニエンスストアよりも数が多いと言われています。

オジサンたちが集まり、ママさんと熱心に語り、カラオケで熱唱しています。一人でふらりと立ち寄っても、従業員が

優しく話しかけてくれます。常連さんたちも、自然と会話の環わに入れてくれます。

幅広い世代・職業の人が集まるスナックも多く、地元の交流の場としてうってつけです。定期的に顔を出していれば、世話好きなママさんが「最近飲みすぎよ」とか「ちゃんどごはん食べてるの？」などと体の心配もしてくれるでしょう。

急に顔を出さなくなれば、「最近あの人見ないね」などと気にかけてもらえ、常連さんが連絡してくれるかもしれません。



(画像はイメージ)

<5> 新聞やヤクルトを頼む

万が一、自宅で急に倒れるようなことがあっても、速やかに発見してもらうことが大切です。そのためには、定期的に自宅を訪問してくれるサービスを頼るのも手です。配達関連の各サービスが、高齢者の見守りに取り組んでいます。新聞、牛乳、ヤクルト、郵便などがその代表的な例です。

最近では各サービスが市町村などと協力しています。配達・集金などの際、なんらかの異変を感じたら、行政に連絡を入れる体制を作っています。1972年から「愛の訪問活動」を行っているヤクルトは、ヤクルトレディが実際に自宅で倒れている高齢者を発見したり、ガス漏れに気づいたりしたケースがあったそうです。

いくら仲の良い友人であっても、「毎週1回様子を見に来てほしい」と頼むのはためられるものです。配達などで日常的に訪問してくれる人と親しくなって、「郵便物がたまっていたらピンポン押してね」「何かあれば、かかりつけ医の先生に電話をしてもらいたい」などと声をかけておくといいでしょう。

「どうせ死ぬときは、みんな一人じゃないか。孤独死の何が悪い」

こんな強がり言う人もいそうです。そう、死ぬときはみんな一人です。でも、死んだ後もひとりぼっちはやっぱり寂しいものです。なんとか孤独死をしないようにしましょう。

【あわせて読みたい】

- ・[困った高齢者？実はお年寄りも困っている](#)
- ・[定年後に熟年離婚しない「いい夫婦」とは？](#)
- ・[元気ハツラツでも突然死の危険「隠れ疲労」とは？](#)



プロフィール

長尾 和宏（ながお・かずひろ）

1984年、東京医科大学卒業。医学博士（大阪大学）。医療法人社団裕和会理事長。長尾クリニック院長。日本尊厳死協会副理事長・関西支部長。日本慢性期医療協会理事。日本ホスピス在宅ケア研究会理事。関西国際大学客員教授。『「平穏死」10の条件』『痛い在宅医』『痛くない死に方』『男の孤独死』（以上ブックマン社）など。



2018年01月27日 07時21分 Copyright © The Yomiuri Shimbun

注目記事

Recommended by Outbrain