どうすれば気力が湧きますか(埼玉県・40代・女性)

子さんの通う学校から近くて 推測すると、今の住まいがお かもしれません。 い悩みは、子どもの教育問題 40代の夫婦が抱える一番多 に気力が湧きますか の目標がなく気力が出ませ ると引っ越せません。人生 ん。どうすれば日常・人生 メールから

因があるのではないかと思う でなく、ほかにも複合的な要 に今すぐ越せないというだけ

ても困難な時期なのです。

が沈んでしまうのは、 さでしょうか。

たり、

鬱傾向になり自分を果

てしなく責めたりと、多くの

人がメンタルを保つのが、

れていないようなので、きっ 可能性を最初から選択肢に ない親心。お子さんの転校の

と希望の学校に進むことがで

そこまで気分

くなったり、 坂になりがちです。

怒りんぼになっ

させたいと願うのは、

変れやす

ŋ

道

 \mathcal{O}

も

もの転校や教育環境を考え

という言葉の想定外の強

に移りたいのですが、子ど 今

静かな地域や生まれ故郷

きない。身動きがとれず、気 のお悩みのようですね。 分がふさぎこむ。それが最大 ないけれど引っ越すことがで 気になるのは「気力が出な

のです

意外なほど登るのが厳しい急 変化や更年期などを抱えて、 並んで、ホルモンバランスの 女性の40代は男性の50代と

歴偏重の傾向が戻ってきた感 が進み、この10年ほどまた学 きちんと聞いてくれる専門家 セリングを受けてみるのも、 の学校が原因で引っ越しでき が待っています。 ん。そこにはあなたの悩みを い解決法になるかもしれませ るようなら、 すが、いくつか心当たりがあ ないのなら別に構わないので ないこと以外一切の悩みなど 社会の固定化や経済的格差 婦人科やカウン 子どもに可能な

限りレベルの高い教育を受け 無理も 後でも、 あるのです。 その気になれば素敵な魅力が 都という通り、どこの街でも ゃない、この住まいが好きじ はないはず。この街が好きじ 恐怖さえ感じるかもしれませ それまでまだまだ先は永いと 後、とっとと出ていけばい お子さんの教育期間の終了 ひとつもないというのなら、 探してみてください。 ゃないと、悪い点ばかり見ず のんびり待つのは悪いことで イミングや卒業まで、何年か だとしたら、次の受験のタ いやいや、いいところなど 今の拠点のい お子さんが社会に出た あなたの人生は数十 いところを 住めば

あなたの悩みをサイトにお寄せください。https://www2.entryform.jp/tobira/

回答者

石田衣良

いしだ・いら 作家。東京都生 まれ。2003年「4 TEENフォーテ ィーン」で直木賞。動画サイト「ニ 『大人の放課後ラジオ』を配信中。 (https://j.mp/ncotoraji https://j.mp/otoraji) o

200 100 自宅 15.5

介護施設

「ユーチューブ」で

老衰による死亡が急増している 老衰の死因別順位は 人(人口10万人あたりの死亡数) 脳血管 疾患 脳血管 疾患 がん がん がん 心疾患 脳血管 がん がん 心疾患 心疾患 疾患 老衰 脳血管 疾患 心疾患 心疾患 心疾患 老衰 疾患 脳血管 疾患 肺炎および 肺炎 肺炎 肺炎 気管支炎 老衰 老衰 肺炎 事故 90 2000 10 80 1950年 60 70 不慮の 事故 不慮の 事故 誤嚥性 肺炎および (出所)人口動態統計(厚生労働省)。2023年までは確定数、 老衰 肺炎 24年は概数。心疾患は高血圧性を除く 死ぬ場所が多様に 老衰死の半分は 「老衰で亡くなる」ということに対してどのように感じているか なっている 介護施設 20 40 60 80 % 100 その他 1.8 2.1 病院· 診療所 安らかな死である 十分な医療が受け られていない 17.0 16.6 31.8 死亡診断時の死因 65.7% まあまあそう思う として妥当である 49.5 非常にそう思う あまり思わない

大往生=老衰死」8人に1人

文言などは一部変更

るようになる。体力が低下し



(注)2023年の人口動態統計を基に作成。介護施設は 介護医療院・介護老人保健施設、老人ホームの合計

____ 死亡診断書に「老衰」と書くケ

考え方次第」(今永さん) が見つかることもある。 ため検査や治療を重ね、

もちろん、あなたが子ども

きたのでしょう。

ースが増えている(イメージ) と話す。 と書くことに抵抗が少ない。 今永光彦さんは 師は、死亡診断書に『老衰』 や介護施設で看取りをする医 「患者の自宅

老衰と書くかどうかは医師の を優先する一方、大学病院や 施設や自宅では穏やかな最期 イドラインがあるわけではな い。そのため「死亡診断書に 老衰は明確な診断基準やガ のはよい社会と考えたいが、

く、自宅、老人ホームなど介 埼玉県で訪問診療を手掛ける 亡する場所は病院だけでな 取り組む施設が増えた」

増加と辻つまが合う。

林さんは「老衰死の多さは

る」わけだ。 疾患を減らそうとしており、 使わないケースが多い。

高齢者は今後も増えそうだ。 り穏やかに死にたいと考える 位になる」(長尾さん) 「近い将来、老衰が死因の 治療で苦しい思いをするよ

増加の背景に 介護保険も

死に方」などの著者でもある 書の半分は老衰だという。広 はないので「老衰」と書くが 長尾さんが手がける死亡診断 長尾和宏さん。そういう死因 と話すのは、医師で「令和の と書きたい場面が多くある_ 「死亡診断書に『大往生』 からは「大往生」と受け止め 間で亡くなるのがよくあるパ 延命治療をしないと1 ン。穏やかな最期に家族

き方など他の要因もある。

死生観の変化、死亡診断書の

然でもあるが、亡くなる場所や のことだ。高齢化を考えれば当 の死因で近年増加している老衰

大往生が増えている。日本人

や消化する能力が低下する るのが老衰死のサイン」と話 は「高齢者が食べられなくな を行う医師の川原林伸昭さん 思える人が年々増えている_ 辞苑によれば大往生は安らか なり、心底、大往生だったと に死ぬこと。老いて在宅で死 患者の自宅や施設で看取り 口から食べるのに苦労す 年をとって飲み込む機能 「穏やかに亡く ら復活。 性新生物)で2位心疾患、 がいうところの大往生だ。 順位をみると、1位ががん(悪 年より約3万人増えた。死因 の死亡数は約160万人と前 た2024年の「人口動態統 られることが多いという。 しいのが老衰。前述の医師ら 位老衰と続く。近年増加が著 厚生労働省が6月に公表し (概数)」によると、年間

> えるのは当然かもしれない の長寿国の日本で大往生が増 化した症状なので、世界有数

究所所長の林玲子さんは

国立社会保障·人口問題研

に診断書の死因の書き方が変

れることもありそうだ。

「老衰は戦後は低下傾向が

(厚労省)。実は前

分類規定を適用したときに、 950年に疾病や死因の国際 わった」と話す。日本では1

国から老衰と書かないよう指

1年以降上

が、老衰死のように80代以上

に伴い亡くなる人が増える

がんや心疾患なども加熱

に偏ることはない。老人に特

どちらとも言えない まったく思わない

そうだ。

亡する場合、

(注) 「老衰チェックポイント&アート」(今永光彦さんの著書)から作成。

今や2位に浮上 死亡全体に占める割合は 9年代後半から2000 950年代は3位だった 18年に3位になり、

る公的介護保険が始まった。

制度の浸透で「高齢者が死

然死以外は老衰と書けない」 導があった。だが95年に「自

然死であれば死因に老衰と書

に変更された。裏返せば「自

あり、老衰と書く医師が増え

いてもよい」ということでも

ていったという。01年以降の

スを提供する、国の制度であ 年に介護が必要な人にサー

看取り介護加算も設けられ の介護報酬に上乗せして払う 松容子さんはみる。終末期の ケアを行う施設に対し、通常 護施設に広がった」とニッセ イ基礎研究所主任研究員の村 国立病院などの勤務を経て

死因には代わりに老衰と書く だ。ロシアでは国の施策で心 は各国の事情が反映されてい 生という考え方もなさそう が必要であることから老衰を 欧米の主要国では死因に病名 日本独特のもの」と説明する。 ことがあるようだ。「老衰に

期ともいえる大往生が増える う人も少なくない。理想の最

どうだろうか。

編集長から

はちょっとした寄り道くらい

の心づもりで、暗くならずに

年も続くのです。

今の暮らし

何でもランキングの選外11位はオニオングラ タンスープでした。玉ねぎを鉛色に炒めるには 弱火で1時間ほどかかりますが、切った玉ねぎ を冷凍・解凍すると細胞内の成分が早く溶け出 し、強めの火加減で手早く調理すれば約20分で 飴色になるとか。なるほど、です。安部健太郎 <7月12日付の予定>

- 何でもランキング 「滝へ歩き 天然のクーラーで涼む」
- ・カラダづくり 「脳と腸の深い関係」
- くらしの数字考
- 「子どもの世界 『大人換算』で体感」

眠っている時間が長くなり、 12・9%。おおよそ8人に1

を望む死生観も広がってき 80%を超えた(「非常にそう らかな死」と感じている人が で亡くなることに関して 上に実施した調査では、 今永さんらが1000 「まあまあそう思う」 延命より自然な死

人が大往生した計算だ。

老衰の増加について厚労省

る医師は患者や家族と接する た。施設や自宅で看取りをす 考え方が死亡診断書に反映さ 時間が長くなるため、彼らの

る。老衰死の年齢別の分布を は「高齢化による」と説明す

見ると8代以上が9%を占め