新 不養生のすすめ

【連載 第十八回】

米国在住内科医 大西 睦子

長生きしすぎることの損失

科学と医学の進歩で、人間は、歴史上どの時代よりも長生きするようになった。「ただし、必ずしも質は高くない。医療の進歩は、死にゆく過程を遅らせるが、老化の過程は遅らせない。死が損失であることは間違いないが、余りにも長く生きることも損失」「私は七十五歳をすぎたら、生命維持のための医療は拒否します」と、米ペンシルベニア大学医療倫理・保健政策学部長エゼキエル・エマニュエル博士(六十歳)はいう。

博士の二〇一四年の「The Atlantic」の記事「私が七十五歳で死ぬことを望む理由」は全米で物議を醸した。博士は、「年を取るにつれて身体の障害、精神的な衰えや認知症の発症率が高まり、生産性、創造性、知的貢献が低下することなどを考えると、七十五歳は、体がじょうぶで、精神的に鋭く、社会に貢献する可能性が最も高い年齢のように思える」「私が記事を書く主な目標は、人生の長さではなく、質の重要性についての議論を始めるため。多くの人が私の意見に同意しないことに全く不快を感じない」という。

実際のところ、エマニュエル博士の意見に同意する米国人は多い。一三年の米ピュー研究所の調査では、多くの米国人は、現在の平均寿命よりも長く生きたくない。調査に応じた人の三〇%は八十歳、六〇%は九十歳を過ぎてまで生きたくないという。特に、人生を何十年も延ばすための治療法が、社会にとって良いか悪いかという質問に対して、収入の多い人、高学歴の人、高齢者ほど、悪いと考えている(左ページグラフ)。

米国の高齢者にとって、死にゆく過程を、どこで過ごすかは大きな問題だ。一五年のピュー研究所の報告によると、六十五歳以上の米国人高齢者の九二%が、自宅かアパートに住んでいる。そのうち九四%は、家族、友達や介助者によるケアを受けていない。ただし、もし自分で生活できなくなったら、六一%は自宅でのケアを希望し、家族の家(八%)への移動は望んでいない。自宅に住みたい理由は、大半(約五八%)が、「独立して生活することの快適さと尊厳のため」である。その他、約二一%が日常の生活リズムを変えたくない、一三%は家族や友人の近くにいたい、約一一%は自宅での良い思い出のためだ。

また、子供が親の移動を歓迎しないこともある。米国でも、子供が親の世話をした時代があった。ただし、昨年の米国人の平均寿命は七十八・六歳。今の高齢者の親の時代より、十~二十年も寿命が長い。つまり、多くの米国の高齢者は、自分の親の世話といっても短い期間だった。ところが今、例えば五十五歳の人が十年間、親の介護をすれば、人生の約一三%を介護者として過ごすことになる。

また時代とともに、米国人のライフスタイルは変わった。多くの子供は大学進学のため故郷を離れ、卒業後に仕事や家庭をもち、故郷に戻ってこない。また、大学の学費のローンや住宅ローンの支払いのため、親への金銭的支援はできない。生命保険会社ノースウェスタン・ミューチュアルの調査では、もし明日退職したら、三一%の米国人が、わずか数カ月生活する貯蓄しかないという。

さらに米国では、家族構造が大きく変化している。今や伝統的なふたり親世帯の家族で育つ子供は、半分以下となった。代わりに、ひとり親世帯、再婚や同棲している親のもとで育つ子供が増えた。新しい家族が親の介護を受け入れるかどうかは、微妙な問題だ。

結局、多くの高齢者は、医療サービスはないが、食事、入浴や洗濯などの日常生活のサポートが受けられる「アシステッド・リビング」という介護付き住宅や、日常生活の介護や医療サービス、あるいは日本の特別養護老人ホームに近い「ナーシングホーム」への移動が強いられる。

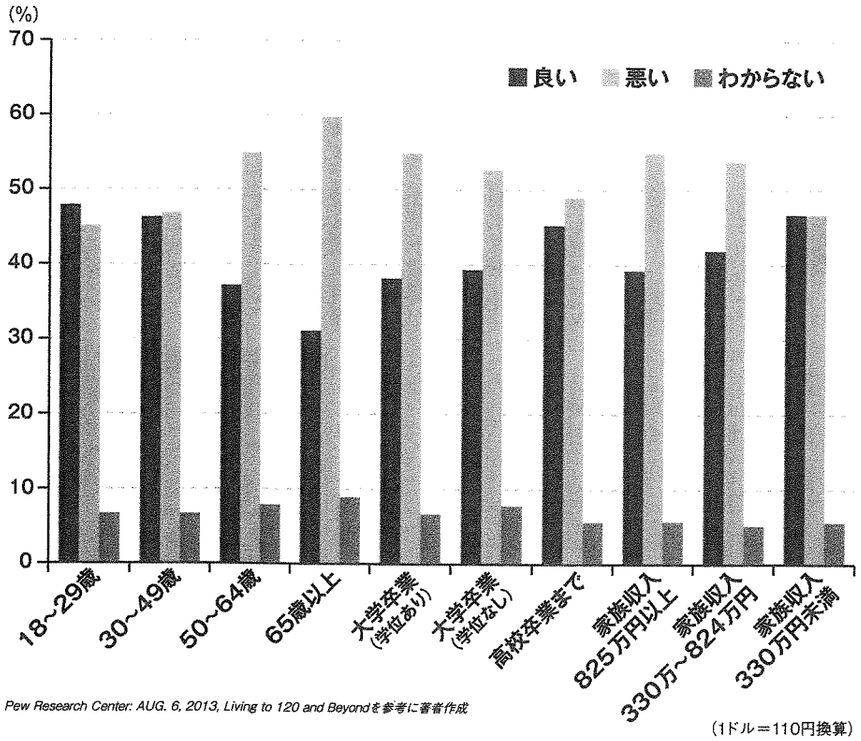
この問題は貧しい人でも、富裕層でも同じだ。筆者の近所に住むエレナ(八十四歳)は、裕福な家庭で育ち、大卒後結婚して専業主婦となり、三人の子供を育てた。一番下の娘は二十歳で自殺し、その後、エレナも長年重度のうつ病に苦しんだ。ところが、十年ほど前に夫をがんで失った後、不思議とうつ病が消え精神的に自立した人生を歩み始めた。その後、介護者が日常生活のケアのため日中滞在し、友達との交遊を深めながら一人暮らしを楽しんだ。だが、身体が衰弱し、別の州に住む娘の自宅付近の介護付き住宅に移動した。

メアリー(八十二歳)は友人ジョーの母で、低所得者向けの住宅で一人暮らしをしている。ある日ジョーから「母が、認知症と診断された。うつ症状がひどく、マクリーン精神病院に入院した」と泣きながら連絡があった。メアリーが入院したフロアは厳重に監視されていた。メアリーは、毛布を全身にかぶって誰とも口を利かない。その後一週間の投薬で症状が改善し退院、また一人暮らしを始めた。ただしジョーは、今後、メアリーの認知症の進行を踏まえ、これ以上一人暮らしは危険と判断し、メアリーを説得し、入居可能な市内の高齢者向けの住宅に移動させた。ところが引っ越して一週間後、メアリーは筆者の自宅の前に座っていた。今後も認知症は進行していく。将来、ナーシングホームへの移動が必要になるだろう。

さて、全米研究評議会の一一年の報告書によると、アジアでは、多くの高齢者が、子供からの金銭、時間、物資、生活空間の援助に依存し、それを幸せの一部と感じている。例えば、六十歳以上の日本人男女で、子供の収入に依存している割合は、一九八一年の三〇%から九六年には一五%に低下したが、六十五歳以上の日本人の六五%が成人後の子供と一緒に暮らしている。これは他の先進国に比べて高い割合だ。

また、「平成二十九年版 高齢社会白書」(全体版)で、四二・三%もの高齢者が、「介護のお金を準備しなくても、年金等の収入でまかなうことができると思う」と回答している。ところが同じ調査には「要介助になると、六割以上は家族が介助しており、家族の介助のために離職・転職しなければならない」とある。高齢者の楽観的な将来展望と、介護者の悲惨な現実のギャップを感じる。高齢者が長く生きすぎることにより、次世代の損失が生じている構図ともいえよう。日本でも、人生の長さだけではなく、質についての議論も始めるべきだろう。

長生きの治療は社会にとって良いか悪いか(米国でのアンケート結果)



Pew Research Center: AUG. 6, 2013, Living to 120 and Beyondを参考に著者作成

(1ドル=110円換算)