

「高齢化・多死社会における自分らしい生き方について」

我が国の2024年の出生数は77万747人で、前年の81万1622人より4万875人減少しています。一方、死亡数は156万8961人で、前年の143万9856人より12万9105人増加しました¹⁾。出生数は年々減少傾向にある一方、超高齢社会の今日では、死者数が年々増加傾向にあります。年間出生数の約2倍死亡数がある状況になり、人口減少が止まりません。今後も増え続け、2040年には約167



万人に達する見込みです²⁾。こうした中、人口の多い都市部では亡くなった家族をすぐに火葬することができず、火葬までに何日も待たされるという事態が生じています。加えて、ご遺体を安置する場所が不足し、その確保も問題になっています。

また、世帯の形態も変化し、高齢者のみの夫婦世帯、一人暮らしの高齢者世帯が増えてきています。2021年には65歳以上の人口のうち、男性が15.0%、女性22.1%が一人暮らしをされています³⁾。こちらも増加傾向にあり、これに関連して孤独死や無縁墓の増加なども指摘されています。

医療の現場でも、高齢化問題や多死社会となっている今日の問題は、深刻さが増しています。国の医療費は年々増加し、社会保障費の大きなウエイトを占めています。医療費を抑制する方法として、2000年代に入って導入された医療費適正化計画により、入院日数の短期化が進められ、病院で長く治療を受けることはできなくなってきました。亡くなった場所は病院が約65%と、一番多いですが、近年減少傾向にあります。一方、自宅で死亡する人は全体の17%を超え⁴⁾、増加傾向にあります。高齢者が増加していることに、介護や訪問診療、在宅看取（みと）りなどのできる環境を整えていくことが必要ですが、実は、看護師のなり手が減少しています。厚生労働省によると、2022年度の看護学校の入学生は6万2876人で、前年度より978人減少しました⁵⁾。4年連続の減少です。2022年度版の厚生労働白書によると、2019年現在、就業している看護職員は168万3295人ですが、2025年には188~202万人必要とされており⁶⁾、相変わらず足りていないのが現状です。

そのような状況では、多くの人たちが望む「手厚い看護」や「お任せの医療」は難しくなってきました。また、長寿になり、お金も時間も情報も得やすい状況になりました。自分の余暇を楽しみ、自分らしい生活や生き方を選択される方も増えてきました。「自分らしい生き方」の延長上に「自分らしい死に方」があるといえるでしょう。ここ近年では、「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」ということが推奨されるようになってきました。

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは、将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのこと⁷⁾です。患者さんの人生観や価値観、希望に沿った、将来の医療及びケアを具体化することを目標にしています。人は、健康なときには、自分が何を大切にしているかといった価値観を意識せず生活していることが多く、普段の生活の中で人生に関わる意思決定をするという習慣や機会、またその意識があまりないのか

もしれません。しかしながら、人は病気になると諦めたり気力がなくなったりしがちです。病院では、その状態のまま深刻な意思決定をしなければならなくなります。そのような切羽詰まった状態での決定ではなく、余裕のあるときから少しずつ、どう生きるかを考えておくことで、いざというときのことを準備することができます。

いきなり、自分の将来や受ける医療について、医療従事者と話し合うのは難しいです。まずは「自分はどう生きたいのか」「終末期にどのような医療を受けたいのか」「最後はどこで生活したいのか」など希望や思いを考えてみましょう。それには、今患っている病気や自分自身の健康について、現状を知り、どの様な治療をするのか等を調べておきましょう。病気や自分の健康を知ることは、今後の自分の体の変化に敏感に察知し、対応が取れるようになります。次に、自分の代わりに思いを伝えてくれる人を選び、自分の気持ちや考えを伝えておきましょう。そして、その方や家族と、医療や生活に関して、ご自身の思いを伝え、話し合う時間を作りましょう。「正しい」「間違っている」というものではなく、ご自身は「こう考える」という正直な気持ちを伝えましょう。それを単に口頭で伝えるだけでなく、書いて記録に残しておきましょう。今は書店等でも「エンディングノート」というものが、いろいろ販売されています。エンディングノートの中身には、終末期の医療についてどうするのかだけでなく、葬儀のこと、お墓のこと、相続のことなど多岐にわたり記録するところがあります。会員の皆様は、ご家族のことだけではなく、会社など多くの引継ぎ事項がおりかと思えます。お元気のうちに少しずつ記録に残しておかれると、ご本人だけでなく、ご家族も安心されると思えます。

今年に入り、日本の各地で地震が起きています。台風などの自然災害も増えてきました。特に最近では、いつ、どこでどのような災害や事件、事故に巻き込まれるかもわからない状況です。「備えあれば患いなし」です。この機会に、忙しい日々から、少しご自身の将来について考えていただく時間を作っていただきたく思います。

- 1) 厚生労働省: 令和4年(2022年)人口動態統計(確定数)の概況
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei22/dl/03_h1.pdf(2024.4.21 アクセス)
- 2) 厚生労働省: 令和4年(2022年)人口動態統計(確定数)の概況
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei22/dl/14_hou.pdf (2024.4.21 アクセス)
- 3) 総務省統計局: 令和2年国勢調の結果
https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/kekka/pdf/outline_01.pdf(2024.4.21 アクセス)
- 4) 厚生労働省: 第1回 新たな医療の在り方を踏まえた医師・看護師等の働き方ビジョン検討会 平成28年10月3日資料4
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10801000-Iseikyoku-Soumuka/0000138746.pdf> (2024.4.21 アクセス)
- 5) 総務省統計局: 看護師等学校養成所入学状況及び卒業生就業状況調査
<https://www.estat.go.jp/statsearch/files?page=1&toukei=00450141&tstat=000001022606&second=1> (2024.4.21 アクセス)
- 6) 厚生労働省: 医療従事者の需給に関する検討会 看護職員需給分科会中間とりまとめ(概要)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10805000/000567573.pdf> (2024.4.21 アクセス)

- 7) 東京都医師会: アドバンス・ケア・プランニング (ACP) ー人生会議ー
<https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/acp> (2021.4.21 アクセス)