

人生100年時代の生き方と逝き方

おおい町国民健康保険名田庄診療所 所長 中村 伸一

【プロフィール】

1989年 自治医科大学卒業
福井県立病院診療部
1991年 名田庄村国民健康保険名田庄診療所
1996年 福井県立病院外科
1998年より現職
2009年 NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」で地域医療のスペシャリストとして紹介される
全国国保診療施設協議会副会長 NPO法人J-HOPE理事長



▶上手に介護を受けるコツ

日本は世界でも有数の長寿国になりました。最近の統計によると、平均寿命は男性81歳、女性87歳で、健康寿命は男性72歳、女性75歳です。ちなみに、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間」です。

平均寿命から健康寿命を引き算したのが健康ではない期間、言い換えるなら「日常生活に制限を持ちながら暮らす期間」で、男性9年、女性12年になります。この期間は必ずしも要介護の間ではありませんが、人生が終盤になると介護を受けるのが避けられないことは容易に想像できます。

介護される人を要介護者、介護する人を介護者といいます。だれが介護者となっているか統計を見ると、配偶者が最も多く、次いで実の子供、子供の配偶者（おそらく多くは女性）の順になります。配偶者による介護について触れてみましょう。

平均寿命は女性の方が長いので、妻が夫を介護するパターンが多いことは間違いありません。これまでに在宅で多くの方を看取ってきました。その中で、亡くなる直前に妻に感謝の言葉を語った夫が、たった3名ですが、いました。「家で死ぬなんて幸せや。これまでおおきに」「生まれ変わっても、またいっしょになろうな」「毎朝の味噌汁で、わしはどれだけ救われたことか。あの世にもあったらええな」こんな言葉を残された妻たちは、ずっと幸せな気分です。

感謝された側が幸せな気分になることは理解

できますが、感謝の効果はそれだけではありません。ポジティブ心理学という分野で証明されているのが、感謝すると幸福度が上がり、抑うつ度が下がるということです。つまり、感謝した人が幸せになれるのです。

たった3名しかいなかった事実でわかるように、亡くなる直前にタイミングよく感謝の言葉を残すのは困難です。だからこそ、ふだんから感謝を言葉にして伝えることで、感謝する要介護者も感謝される介護者も幸せになる可能性が高まるのです。感謝を伝えることこそ、上手に介護を受けるコツといえるでしょう。



▶仲のよい老夫婦症候群

逆に、夫が妻を介護するパターンで注意しなければならないのが「仲のよい老夫婦症候群」で、以下の3つの条件がそろったケースです。

- (1) 仲睦まじい老夫婦
- (2) 妻が重度の認知症
- (3) 夫は献身的に介護するが、他人に任せながら一人で抱え込む

仲のよい老夫婦症候群という言葉を一見すると、優しいおじいさんが認知症のおばあさんをかいがいしく介護する美しい情景を想像し



そうですが、これは美談などではなく、介護殺人、介護自殺、介護心中になりやすい極めて危険な状況なのです。

このようなご夫婦を見かけたら、放っておかずに、地域包括支援センターなどに連絡しなければなりません。ときに強制的に介入してでも、介護サービスにつなげないと悲劇が起きてしまいます。

▶老年的超越

介護されるかどうかに関わらず、人生の終盤をどのような心境で過ごせば幸せになれるのでしょうか。実は昨年末、インターネットで検索しているうちに、すごい言葉を見つけました。「老年的超越」です。

この概念を提唱した社会学者ラーシュ・トーンスタムによると、高齢期に高まる「物質主義的で合理的な世界観から、宇宙的、超越的、非合理的な世界観への変化」という意味だそうです。なんだかわかるようなわからないような妙な気分になりますよね。

具体的に言うと、自分の欲求を成し遂げることに満足するのではなく、他者への思いやりや利他的な行動を重視するようになることです。また、現役時代に培った社会的役割や地位に対するこだわりがなくなり、社会的なつながりが狭くなったとしても、少人数の人たちとあたたかくて深い関係を結ぶことで満足を感じるようになることです。

老年的超越はスウェーデンで生まれた概念ですが、各種インタビュー調査によると、この傾向は日本人高齢者においてもおおむね認められています。日本人高齢者の場合、

- ① 周囲への感謝の気持ちが高まる
 - ② 先祖や未来の子孫とのつながりを強く感じるようになる
 - ③ 過去に築き上げた自分へのこだわりがなくなる
 - ④ 思いやりや利他性が高まる
 - ⑤ あるがままを受け入れて自然の流れに任せるようになる
- といったパターンです。

この老年的超越は、70代で急激に発達し、80代から90代でも維持できるよう



で、高齢期の幸福感にプラスの影響を与えます。また、自立度が低下した85歳以上の高齢者でも、幸福度の高い人には老年的超越がみられるようです。自立できずに介護される状況でも、それの中で受け入れて納得すると幸福度が上がるようです。

上記の①から⑤を逆にすれば、不幸な高齢者のパターンが見えてきます。

- ① 周囲への感謝の気持ちが高い
- ② 先祖や子孫に無関心
- ③ 過去の自分にこだわり現在の状況を嘆く
- ④ 人への思いやりがなく自分の利益に執着する
- ⑤ 今の状況を受け入れずに自然の流れに抗おうとする

といったパターンです。なんだかわかるような気がしますよね。

確かに、幸せな高齢者は「生きているだけで儲けもん」と今の状況を受け入れていますし、不幸な高齢者は「なんでこんなに衰えてしまったのだろう」と若いころと比べた今の状況を嘆きます。幸せな高齢者は「おかげさまで」と周囲に感謝しますし、不幸な高齢者は「だれのおかげで」と周囲に感謝を求めます。

これを読んでいる高齢者のみなさんに質問します。あなたには老年的超越があるでしょうか？あなたは幸せな高齢者のパターンでしょうか？それとも。。。(^ ^;)

