

# 窓辺

自分らしくない  
死の予防

みちのち  
宮地 良樹

今年の12月に私は古希を迎えます。70歳ともなるとさすがに「死」を考えるようになります。ある統計によると70歳男性の平均余命は16年で、「明日までに死ぬ人数」は人口10万人あたり4・8人だそうです。ジャンボ宝くじの1等に当たる確率は1千万分の1だそうですので、当選発表までに死ぬ確率の方がはるかに高いこととなります。

16年前というといつ最近のような気がしますが、あと16年というのは「まあ、たき一つ」のような気もします。誰でもいつかは死を迎えるのでことさら不老長寿を願うことはありませんが、自分はどうやって死ぬのだろうという「死にざま」をよく考えます。私の希望は「自分らしい死に方」をすることです。

これまでの医学は各臓器の疾病予防と治療が標的でしたが、いまはメタボや高血圧などの生活習慣病制御にシフトしています。超高齢社会を迎えるこれから、動く・食べる・交わるという生活機能の低下、すなわち、骨粗しょう症による転倒骨折や運動機能低下によるロコモ症候群、嚥下力低下による誤嚥性肺炎、認知症や社会的フレイルによる孤立などが負のスパイラルとなり、介護や入院が必要になる状況が生まれます。しかしその終着点としての死は、自分の個性や品格を喪失した「自分らしくない死」だと思いません。そのような受動的な死を回避するために私たちに何ができるかを、静岡社会健康医学大学院大は絶えず考えていきたいと思えます。

静岡社会健康医学  
大学院 大学長