

コラム

みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.57

独り暮らしの健康リスクについて

12/10、以前からがん闘病を続けておられたフリーアナウンサーの小倉智昭さんの訃報がはいってきました。膀胱がんに罹患した後、肺、腎臓と転移しましたが、自身の闘病が多くの方々の参考になればという思いから公表を続けておられ、つい最近までテレビにも出演されていたようですが容態が悪化し、12/9、77歳の生涯に幕を下ろされたとのこと。心よりご冥福をお祈りいたします。

生前、小倉さんは、既に多くの医師たちが「がんで死ぬのも悪くない」と発言してきたように、がんは準備のできる死と公言されてきました。確かに、がんは心臓や脳の病気と違い、いきなり死ぬことはありません。

長い闘病生活の間、山あり谷ありの治療を通じて、最期をイメージしやり残したことがないようにいろいろ準備してこられたことと思います。

前コラム（Vol.56）で、歌手・俳優の中山美穂さんの「入浴中の不慮の事故」による悲しい急死について触れましたが、明日の予定がはいっていたのに想定外の理由で生命を落とすのは、あまりにも儚く心が痛みます。寒い時期に風呂場で孤独な死を迎えるとは、彼女が独り暮らしでなかったら同居する誰かが大事にいたる前に発見したかもしれません……。

この原稿を書いている（12/10）現在も悲しみの声が続き、寒い季節での入浴に関する（特に高齢者に対して）注意喚起がなされているようです。私の周りでも、ずっと独身/配偶者と死別および離別/などの理由で<おひとり様>生活をしている人が多いだけに他人事ではなく、「一人暮らしが心配」「冬のお風呂が怖い」などの声があがり、冬の入浴をはじめとする健康リスクについて活発な意見がでております。

独り暮らしは快適なのかどうか？ 念願のマイホームを入手したばかりの<おひとり様>の友人たちは嬉しそうでしたが、中山美穂さんの悲しい事例を耳にすると恐怖を感じる人が少なくないことでしょう。

そこで、今回は独り暮らしをする方々に、健康にフォーカスして【独り暮らしの健康リスク/気をつけていること/不便さ等について】実感していることを取材（オンライン）しました。



〇A子さん（50代後半/女性/配偶者と死別/子どもなし）

配偶者と死別した後、体調を崩したので現在はしっかり食べて、良質な眠りができるようにし、病気をしないように心がけている。昔から胃腸が弱く、現在はかかりつけ医を持っている。

食事が大事なので、一人分の食事を作るのは面倒だが外食をなるべく避けて自炊し、バランスの良い食事を規則正しくとるようにしている。

最近では手足のこわばりやしびれが気になっているが、幸いにもリウマチではないようでホッとしている。不足しがちなコラーゲンをサプリで補い、大事に至らないように適切なエクササイズをしてなんとか乗り切っている。

不便さについては、やはり何か心配事があっても同居人がいないため相談することができず、ネットでしらべたり、友人たちに連絡をとったりしなければいけないこと。あと、年齢的に皮膚の乾燥が気になるが、背中など手の届かない箇所に保湿乳液を十分にぬれないことが気になっていて、こういう時に独り暮らしの不便さを感じる。

〇C子さん（40代/女性/ずっと独身）

独り暮らし歴は長いので慣れてはいるものの、加齢と共に様々な症状がでてきて気になっている。現役で働いているためそれなりに忙しい毎日を送っていて、最近はテレビをみても眠くなる。入浴中に心地よさのために眠ってしまったことも確かにあるため、中山美穂さんの訃報はショックだった。

昨年、猛暑の夏に熱中症になったこともあり、この時は急だったため食料の買い出しもできず不便だった。夏と冬は気を付けてすごさなければと思っている。

〇E子さん（50代前半/女性/離婚/子どもが1人いるが別居中）

更年期中のためたくさんの症状に苦しめられている。独り暮らしをはじめてすぐ、夜中に胸が苦しくなり救急車を呼ばなければと思ったが、程なくして落ち着いたので呼ばずにすんだがヒヤリとし、独り暮らしは怖いと心底おもった。好きで独り暮らし



をしているわけではないので、状況が変わるようになっている。

現在、配偶者はいないが社会にでて忙しく働いている娘に負担をかけたくなく、実親が認知症だったこともあり、自分は絶対に認知症状がでないように注意および努力している。



独り暮らしは他者を意識せずすみ気楽であることは確かですが、年齢をかさねると当然ですが健康診断が必要となり、病院に受診する機会も増えることでしょう。そんなとき、近くにおいて助言や支えてくれる存在があると心強く、それがメンタル面で都合よく左右して病気の場合は回復力を高めてくれることでしょう。独り暮らしにこだわる方は、健康リスクに配慮が必要なのは言うまでもありません。

人生百年時代、健康寿命をのばしハッピーな「幸齢者」生活を送りたいですね！

