

## QOD 人生の最終段階への支援

東海大学 健康学部健康マネジメント学科 教授 西村 昌記



近年、「QOD (quality of death)」という言葉をよく耳にするようになった。QODとは、端的には「よい死 (good death)」と表現されることもあり、死のあり方や死にゆく過程における全般的な質を意味する。これまでの研究によれば、本人にとっての安らかな死を指すだけでなく、死の直前にある者が個人として尊厳を守られ、同時に残された家族にも安らぎがもたらされるような死の迎え方をも含んでいる。

葬儀やお墓を自分で選ぶ、エンディングノートに死後の希望を書くといった「終活」がブームになって久しい。よい死とは、死への準備が整い、人生をまっとうしたという気持ちで迎える状態を迎える死という考え方が広まりつつある。また、死の自己決定ということも議論されるようになった。現在、日本は死亡者の数が増加し、人口減少が進む「多死社会」の到来を迎えようとしている。年間死亡者数は130万人を超え、そのうちの9割は高齢者である。人生の最終段階をどのように迎えることができるかは、社会的にも重要課題といえる。

高齢者自身はよい死、理想の死について、どのように考えているのだろうか。首都圏郊外の老人クラブ会員500名（平均年齢76.6

歳)を対象に調査を行ったところ、「家族や親しい人に迷惑をかけない死」を選んだ人が65%を占め、「苦痛・恐怖の少ない死」(17%)、「自分で最期を決めることのできる死 (尊厳死など)」(9%)、「死ぬ準備を整えたあとの死」(8%)を大きく上回った。特筆すべきことは、この割合には性別、年齢、家族構成 (配偶者や同居子の有無)、健康度、死別経験などによる差がほとんど認められなかったことである。また、この調査では、自分のことを自分で判断できなくなった時のことを考えて、あらかじめ終末期の治療についての希望を示しておいた方がよいと思うかどうかについても、たずねている。結果は7割を超える人が同意を示した。しかしながら、現実にはリビング・ウィルやアドバンス・ディレクティブが定着しているとはいいがたい。

冒頭に述べたように、QODには「残された家族にも安らぎがもたらされるような死の迎え方」という要素が含まれている。日本人の心性ともいえる「迷惑をかけない死」が死の自己決定という論理に安易な形で結びつけられないようにするためにも、人生の最終段階をどのように支援することができるのか問われている。