

# 健康長寿社会を生きる

## －自分の健康は自分で守る－

第4回 12月1日（土）「家族としての心構え」

新潟大学医歯学系（医学部保健学科）教授 中村 勝

病気をもつ高齢者を抱えた家族は、どうかすると大きなストレス状況に置かれることになります。高齢者の病気はさまざまですが、伴いやすいのは“せん妄”や“うつ”といった精神症状です。これらの症状は危険な行動につながりやすいものです。家族が自身の健康を維持し、適切な心理的距離を保ちながら高齢者とかかわるための基本についてお話しします。

### ○高齢者の心理

1. 「意欲の喪失」: 何をするにも意味がないと諦め、生きる意欲を失う
2. 「保守性」: 変わらないことを好み、流されるままに生きる
3. 「適応困難」: 新しいものや新しい環境が苦手、適応が難しくなる
4. 「孤立傾向」: 他人と相容れず、被害的、排他的になる
5. 「ひきこもり」: 自分の殻に閉じこもり、他人との接触を避ける
6. 「性格の先鋭化」: 元来の性格である頑固さや心配性などが目立つようになる

### ○「うつ」という症状

「ひどく気分が落ち込んで好きなことをしても楽しめない、むなしい、食欲が湧かない、眠れない、頭が痛い・重い、背中や肩が痛い」などがみられます。

### ○うつ病を伴いやすい体の病気

「中枢神経系の病気（脳梗塞、脳出血、てんかん、パーキンソン病など）、内分泌疾患（甲状腺の病気、糖尿病など）、冠動脈疾患（狭心症、心筋梗塞）、がん、透析療法が必要な腎臓病」などがあります。

### ○うつ病が起こりやすい性格傾向

「まじめ、几帳面、コツコツと努力を惜しまない、責任が強い、仕事熱心、秩序を重んじる、他人に気を遣う、人の頼みを断れない」などが挙げられます。

### ○うつ病を疑うサイン

「家の中に引きこもりがちになる、好きなことをしなくなる、眠れなくなる、食欲が低下する、探し物が増える、簡単な家事しか行なわなくなる、最近、喪失体験があった」などがみられます。

# 健康長寿社会を生きる

## －自分の健康は自分で守る－

第4回 12月1日（土）「家族としての心構え」  
新潟大学医歯学系（医学部保健学科）教授 中村 勝

### ○自殺の兆候となるもの

「自殺を口にする、大切な物を人にあげる、身辺整理的な行動がみられる、遺言書を書く、刃物やヒモなど危険な物を準備する、強いイライラ感がみられる」などがあります。

### ○自殺を口にした人への対応方法

「ゆっくり話を聴く、気持ちを受け取ったことを伝える、（診断を受けていれば）うつ病のせいだと伝える、自殺しないことを約束してもらう」などがあります。早めに専門機関につなげることが大切です。

### ○「せん妄」という症状

「意識混濁、幻覚、不安、精神運動興奮」などがみられます。

### ○せん妄を促進しないためのポイント

「日常生活変化（不快症状・睡眠障害・排尿や排便トラブルの解消、身体拘束・行動制限をなくす）、物理的環境（騒音・不適切な照度環境の見直し）、人的環境（孤独感・不安・怒りを生じさせる人間関係の配慮）、主観的認識（心理的ストレス・不安・緊張の軽減）」などが考えられます。

### ○家族としての心構え

1. 過度な負担を抱え込まない
2. 相談できる人をもつ
3. 家族自身の健康を維持する