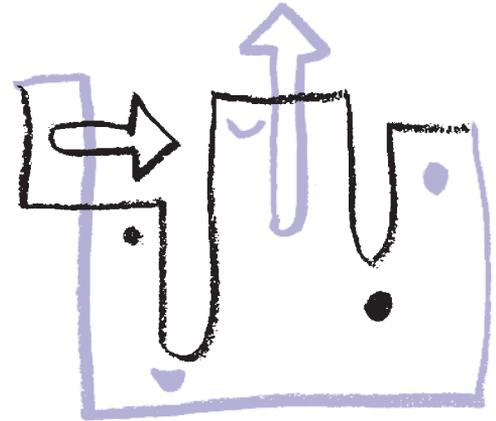




精神保健福祉ミニガイドシリーズ⑥

高齢者の メンタルヘルス



心の健康を守り育てる
あたたかい社会の実現をめざして



はじめに

日本人の平均寿命はここ数年、世界のトップを走り、人口に占める高齢者の割合も年々増加しています。高齢社会の問題はわが国の大きな課題の一つとなっています。その中において、高齢者のメンタルヘルス（こころの健康）の重要性はますます高まっています。高齢者の精神疾患は認知症だけではありません。うつ病（気分障害）、不安障害や幻覚妄想状態など、さまざまな精神疾患がこの年代でおこってきます。高齢者は加齢による生理的な変化や、環境に影響を受けやすいこともあって、周囲の気づかない原因で精神的に混乱したり、不安に陥ったりします。高齢者のメンタルヘルスを大切にして、こころ豊かな人生を過ごせるようにしていきましょう。

認知症について

認知症を疑わせる症状がみられるのは、認知症だけではありません。認知症のようにみえても適切な治療で症状が改善するものがあります。それを見逃さないことが大切です。

(例)①頭蓋内出血などの脳外科の病気

②内科の病気

③うつ病などの精神疾患など

「認知症」だと勝手に判断してしまわずに、正しい判断を受けることが大切です。

認知症にはアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症などがあります。

認知症には、記憶障害や見当識障害などの中核症状と、徘徊や興奮・暴力・うつ状態などの行動・心理症状（BPSD）があります。そのため介護が大変になることがあります。認知症そのものを治す治療法は現在のところありませんが、認知症の進行を抑える薬や行動・心理症状（BPSD）を改善する薬はよく使われています。薬だけでなく環境調整や対応の工夫なども大切です。

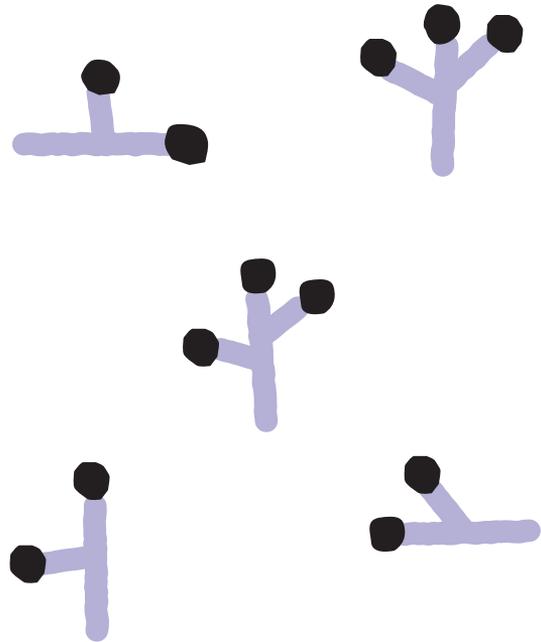
認知症になると周囲や状況の認知が不十分となり、車の運転でトラブルを起こしたり、買い物の時にお金を払わず商品を持ち帰ろうとしたりといった問題を引き起こすことがあります。認知症の人が安心して生活しているための支援が大切です。

MCI

(Mild Cognitive Impairment : 軽度認知障害)

MCIとは、認知機能（あたまの働き）のレベルが年相応よりも低下してしまっている状態です。完全に認知症と診断される一歩手前、認知症と健常な状態の間といえます。

ほおっておくと認知症に進行する場合がありますが、MCI の人が必ず認知症になるわけでもありません。予防方法として、生活習慣・食事の工夫や運動、認知機能トレーニングがあります。適切な予防に取り組むことで、MCIレベルに留めたり、年相応の健康なレベルに回復する可能性が高くなります。また認知症への進行を遅らせることも期待されています。

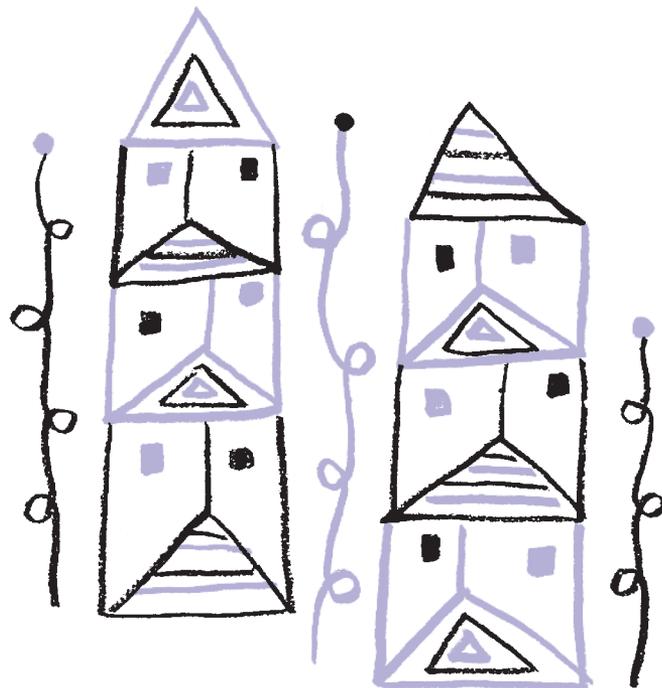


高齢者のうつ病 (気分障害)

高齢者のうつ病では、身体的症状が表に出ることが多く、痛みや食欲不振や睡眠障害が強く現れます。不安・焦燥感が強く出ることもあります。また現実的な判断が適切にできずに、妄想的になることもあります。

考えることや行動することがおっくうになり、ぼう然と一日を過ごすことも多くみられます。認知症と誤解されやすく、そのため周囲があまり関心を払わずに、適切な治療がされていないことがあります。

うつ病の場合は抗うつ薬などの薬物療法で多くが改善します。しかし、認知症の初期にはうつ状態を呈することがあります。鑑別診断だけでなく、高齢者が戸惑っている状態を受けとめていくことが大切です。

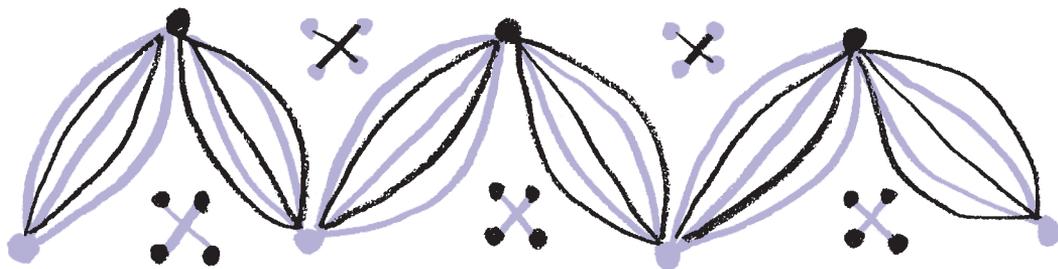


高齢者の不安障害 ・心気症

高齢者は身体機能が衰え、社会の一線から退くなど喪失感の大きい時期です。少しの体調の変化が気になったりして、執拗に身体の異変を訴えたりします。(心氣的愁訴)。

些細なことが強い不安や孤独感を引き起こしてしまうこともあります。そのために日常生活が困難になった

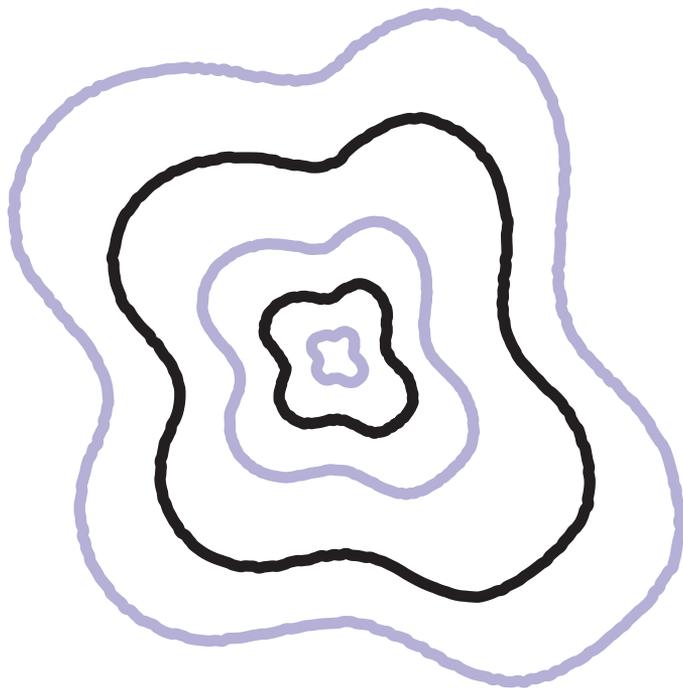
り、周囲が訴えに困ったりする場合は、相談機関や医療機関に早めに相談しましょう。



せんもう状態

意識が混濁して、錯覚（聞きまちがいや見まちがい）したり、興奮や錯乱、まとまりのない行動をしたりします。夜間に多くみられます。認知症に伴うこともありますが、認知症の高齢者だけにみられるものではありません。

高齢者は身体の病気や環境の変化、薬の影響などが原因となってせんもう状態が起きやすく、水分摂取が不十分になって脱水状態になることでも起こってきたりします。多くはその原因を取り除くことで改善します。

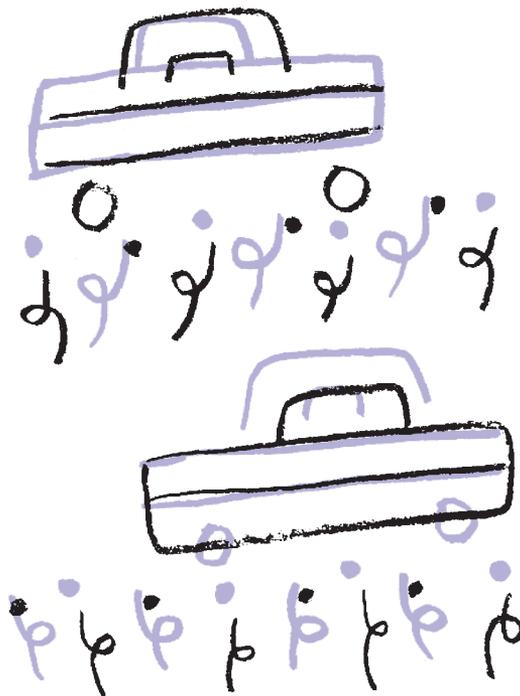


幻覚妄想状態

認知症の中には、症状として幻覚妄想が出てくるものがあります。特にレビー小体型認知症では幻視が見られることが特徴的です。しかし幻覚妄想は認知症の高齢者にだけ出てくるものではありません。認知症ではない人でもさまざまな疾患に伴ってあらわれます。

高齢者の妄想としては「もの盗られ妄想」や「心気妄想」、「嫉妬妄想」などがあります。妄想は現実的な内容が多く、身近にいる人が対象となりやすいために、ふだん高齢者をお世話している人が大変な苦勞をします。妄想の一部は高齢者が周囲を適切に認識できなくなり、その不安や戸惑いが形を変えて現れたものとも考えられます。身近な人だからこそ、その不安をぶつけているのでしょう。

妄想は、説得したり叱ったりしても訂正することのできない症状です。高齢者の不安を受容するとともに、適切な薬物療法や環境調整が必要です。

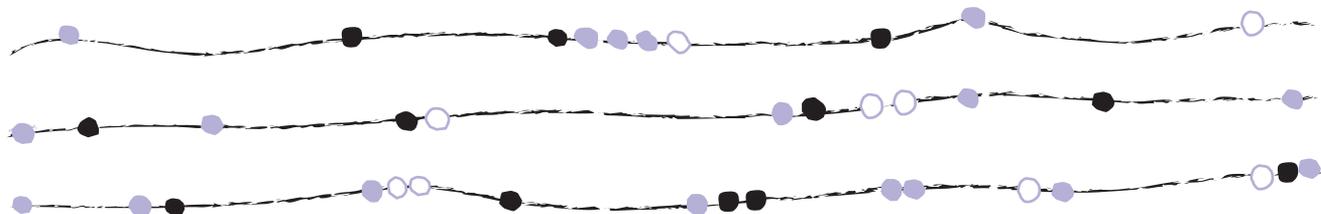


フレイル

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、加齢などともない心身の機能が低下した「健康」と「要介護」の中間の状態のことをいいます。身体的要因からだけでなく、前述したような精神的要因や、社会的要因などさまざまな入り口からフレイルとなることがあります。心身の衰えや社会的役割からの引退、大切な人との死別といった繰り返し起こる喪失体験や、自身が死に向かうという不安から気力の低下や孤独感などのこころのフレイルとなり、閉じこもり・不活発状態、要介護や寝

たきり状態、精神的症状のさらなる悪化へと移行することも少なくありません。身体・精神疾患を持たない、どんな高齢者にも起こり得ることです。

介護状態を予防すること、それよりも早期にフレイル自体を予防することもできます。まずは気軽にフレイルチェックをしてみましょう。こころとからだはつながっています。運動や食事に気をつけること、安心できる人と交流することでも予防が可能ですので、できることから取り組んでみましょう。



孤独・孤立

家族を失ったり、できなくなることが増え、周りから必要とされることも減ると、物理的・心理的な孤独が生まれます。また、さまざまな事情や障害・生きづらさを持ちながら老いてきた人が、社会とのつながりを失ったまま孤立している場合もあります。孤独・孤立によるメンタルの不調は、病院に通って薬を飲んだり、単にサービスや専門家につなぐだけでは解決しません。

誰とどのように生きてきたか、大切にしたいこと、託したいことなどを周囲の大切な人と話し合うことを人生会議と呼びます。弱音やさみしさ、不安な思いとともに、安心できる人、頼れる人に話をしてみましょう。また周囲は、本人のからだの調子だけでなく、死に向かいながら生きる本人のこのころの状態にも耳を傾け、旅立つ日まであたたかく見守り、見送れるように関わりましょう。



おわりに

高齢者には、さまざまな精神疾患・こころの不調が出現してきます。身体能力の低下、孤独や不安、社会的役割の喪失などを背景に、こころの健康が脅かされやすい時期です。いつまでも元気に丈夫で過ごしたい。そんなあたりまえの思いがかえって人を不安にさせたりします。

メンタルヘルスの問題を抱える高齢者を支えるには、専門職だけでなく、ともに地域で暮らす家族や住民の方々の力も必要です。「年のせい」だとか、「気にしすぎ」などと考えるのではなく、一人ひとりのかけがえのない人生を大切にするために、本人や家族だけで抱えこまず、上手に医療機関（認知症疾患医療センター）や相談機関（地域包括支援センター）を利用してください。



高知県立
精神保健福祉センター

〒780-0850 高知市丸ノ内2-4-1
TEL088(821)4966・FAX088(822)6058

