

高齢社会における介護ストレスと介護うつとその対策

3年2組23番 中野 加奈子

1. はじめに

介護状況に関する厚生労働省の調査によると、在宅介護をおこなっている介護者のうち、悩みやストレスを抱えている方の割合は実に7割近くにもものぼっている。私は祖母と一緒に暮らしているため、将来的には祖母の介護をすることになる。そのため介護の世界について詳しく調べておきたいと思い、介護について調べた。

2. 序論

この論文は『高齢社会における介護うつとその対策』についてまとめたものである。経済産業省によると、少子高齢化がさらに進むと、将来、65歳以上の高齢者の人口率が高くなり、とくに、85歳以上の人口増加が大きくなると推計されている。

現在、高齢人口の急速な伸びにともない、介護を要する高齢者も急増してきている。

図1

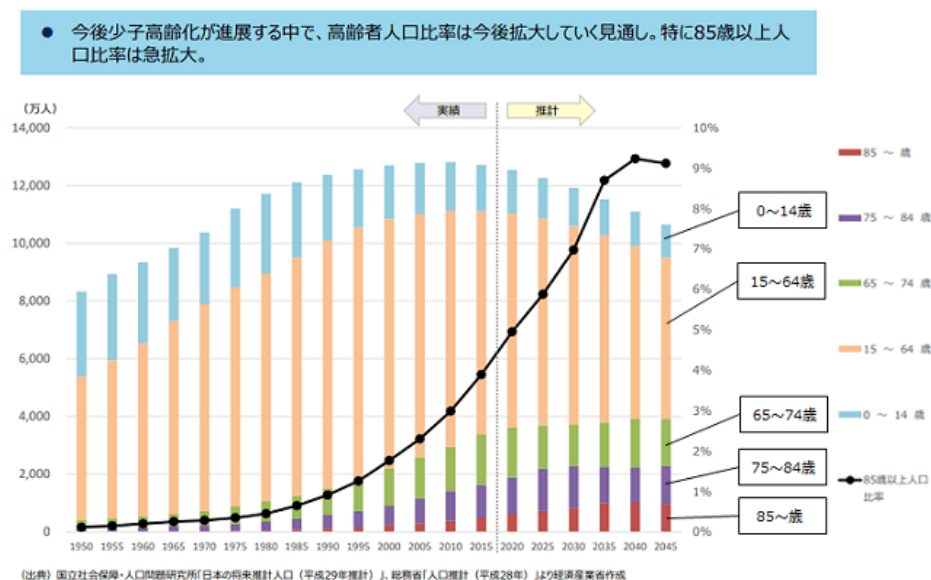


図1：日本の将来人口推計

介護をする上で介護者を多く悩ましているのは、介護ストレスだ。厚生労働省の調べでは、悩みやストレスの原因をみると、男女ともに「家族の病気や介護」が68.7%、74.5%と高くなっている(図40)。

また、悩みやストレスの原因のうち、「家族の病気や介護」の悩みやストレスがある者を性・年齢階級別にみると、同居の主な介護者は12歳以上の者(総数)に比べ、男女ともに割合が高くなっている(図41)。

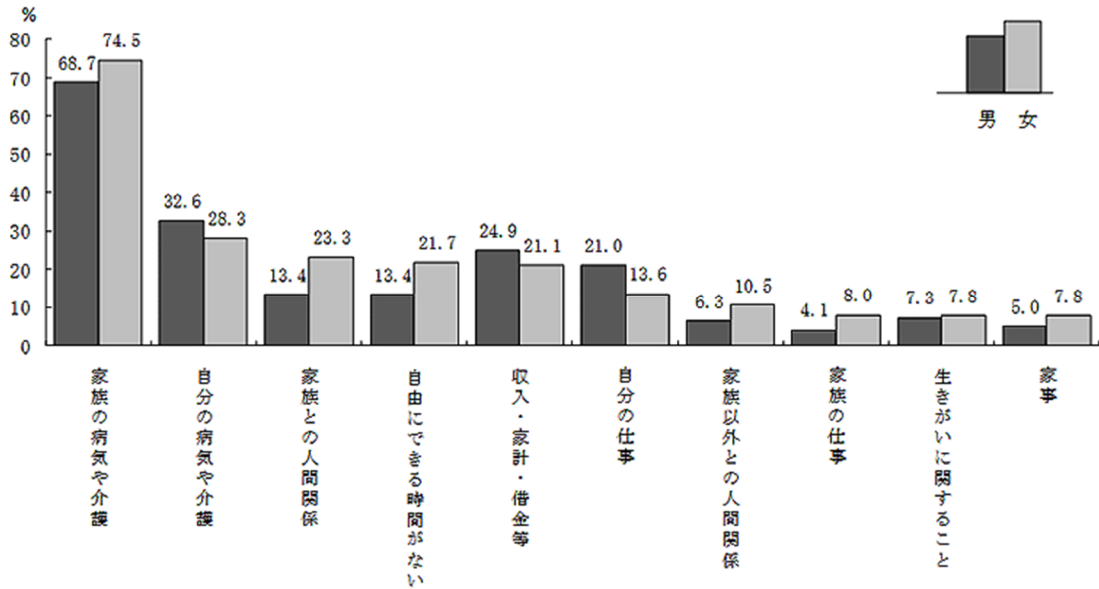


図40 性別にみた同居の主な介護者の悩みやストレスの原因の割合(複数回答)

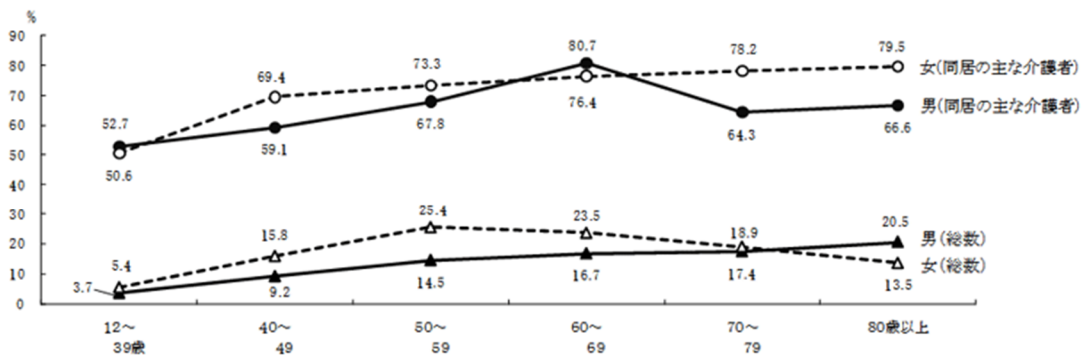


図41 性・年齢階級別にみた「家族の病気や介護」の悩みやストレスがある者の割合

そのため将来介護をすることがあるかもしれない私たちが介護ストレスや介護うつについて注目していく必要があると私は考える。

3. 本論

そもそもなぜ介護ストレスを感じてしまうのか。

医療法人東横会心療内科精神科田原クリニックによると原因は様々だと言われている。

一つは、精神的負担によるものである。介護は長期化することが多く、いつまで続くのか分からない不安や孤独を感じることもある。特に、認知症の方を介護する場合、献身的な介護に感謝を示してくれず、暴力や罵声を浴びさせられることもあり、虚しさに襲われることがある。また、介護のために仕事を休む必要がある場合、社内の人に対して負い目を感じ、ストレスに繋がりがやすすくなると言われている。

その他は、経済的負担がある。デイサービスなどの介護サービスを利用できれば良いが、経済的な余裕がない場合はその様なサービスを利用できずに、全てを自分で背負う必要があ

る。そうすると、介護のために休職や離職する必要もでてきてしまい、収入が減少し、生活が困窮していく。支出を抑えるため、外出することも減り、結果社会と疎遠になってしまい、不安がますます大きくなってしまいうという。

他には肉体的負担による負担がある。介護は大変な重労働であるため、要介護者の食事、トイレ、入浴といった日常生活を支える必要があり、かなりの体力が必要となる。さらに仕事をしている場合は、介護の疲れだけでなく、仕事の心労も加わり、肉体的負担は一層大きなものになってしまう。また、良かれと思ってやったことが要介護者に伝わらなくてイライラしてしまったり、思わず怒鳴ってしまつて自己嫌悪に陥ることもある。

このような原因から介護ストレスは引き起こされる。

また、ストレスを抱えすぎると、介護を通して溜まった疲れやストレスなどが原因となって発症するうつ病、介護うつになることがある。しかし、介護うつは回復するだけではなく、回避することも可能である。

では、介護うつにならないためにはどうしたら良いのだろうか。私が思う解決策は、家族に相談することだ。介護は協力者が多いほど1人に対する負担が軽減され、自分だけが背負わなければいけないという状況を回避できる。そのため、家族にしっかり相談し、1人に負担がかかりすぎないように分担することが大切であると考え。離れた場所に家族がいる場合でも自分から連絡し、助けや協力を求めることも介護うつを回避するために必要不可欠だと私は考える。

4. 結論

要介護者も介護者も高齢である老老介護の割合が増加していること、在宅介護での介護者の負担が大きくなることにより、介護問題が起こる理由としてあげられる。このように介護が抱える問題は徐々に深刻化しており、私たちも他人事ではなくなつてきている。介護問題は、いずれ私たちが向き合わなければいけない問題であり、高齢化社会を生きる我々一人一人が真剣に考え、取り組むべき課題であると考え。

5. おわりに

将来、家族の介護が必要となつた時に介護をする人、される人が共にベストな選択ができるよう今回の論文を通して対策を練っていきたい。

6. 参考文献・出典

厚生労働省<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/4-4.html>
医療法人東横会心療内科精神科クリニック<https://www.tawara-clinic.com/blog/004/>