認知症介護 精神不調63%

認知症の人を介護する6割以上の人が精神的に不調を来している―。岡山県立大保健福祉学部の竹本与志人（よしひと）教授らのグループが実施した県内家族の調査で、こんな結果が出た。認知症と分かると、本人と家族は自宅を中心とした閉鎖的な環境に閉じこもりがちで、新型コロナウイルスの影響もあって、傾向が顕著になっているという。竹本教授は「孤立を深め、精神的に追い詰められると、介護を放棄してしまうケースもある」とし、当事者や家族同士がつながっておく重要性を訴える。

（斎藤章一朗）

岡山県内家族調査　県立大 竹本教授ら

WHO（世界保健機関）が推奨する測定指標を用いて昨年10月から今年1月までに調べた。直近2週間の生活に関して「明るく、楽しい気分で過ごした」など5項目を「まったくない（0点）」から「いつも（5点）」まで、6段階で答えてもらい集計。25点満点で12点以下は精神的な健康状態が不良とされるが、回答した161人のうち、該当したのは約63%に当たる101人に上った。

「（思ったり、感じたことが）まったくない」「ほんのたまに」と答えた項目をみると、「ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた」が56人と最多。「意欲的で、活動的に過ごした」「日常生活の中に興味のあることがたくさんあった」なども僅差だった。

大きな負担 自宅で孤立

悩み共有、交流の場重要

日常生活で介護が占める割合は、4割前後に上ることも判明。就労や家事を担った上で、1日の3分の1以上の時間を介護に充てており、大きな負担がかかっていた。

悩みを打ち明けたり、気を紛らわせたりするために7割以上の回答者が、同じ病気のある本人や家族同士の交流機会が必要だと考えているが、実際にできているのは3割にも満たなかった。

認知症本人や家族は、仲間との活動を通じて、つながりを持つ大切さを実感している。

一般社団法人「はるそら」（岡山市）で活動する若年性認知症の男性は「診断後の9カ月間、家に引きこもった。このままではいけないと思ったが、外に出るのは不安だった」と打ち明けた。他の家族も「コロナもあり、自由に外出しづらく、夫婦で家にいる時間が長くなる」と話した。

そんな時、頼りになったのが「はるそら」の本人ミーティングだという。毎月2回各2時間、オンラインや岡山市に集まって話し合う。発言は近況報告や、皆でやりたいことなどさまざまだ。自分の思いを語り、たわいない会話で笑い合う。家族は介護の悩みを共有し、不安解消につなげている。男性は「この会がなかったら、僕は、ひどいことになっていた」と語った。

相談できる窓口や医療機関、家族会＝表＝を知らない人もいる。竹本教授は「医療機関やソーシャルワーカーにフォローアップをお願いしたい。細く長いつながりを持ち続けることが精神的な安定につながるのではないか」と訴える。

岡山県内の認知症疾患医療センター

岡山大病院	岡山市北区鹿田町	086−235−7744
慈圭病院	岡山市南区浦安本町	086−262−1191
岡山赤十字病院	岡山市北区青江	086−222−8843
川崎医科大付属病院	倉敷市松島	086−464−0661
倉敷平成病院	倉敷市老松町	086−427−3535
こころの医療 たいようの丘ホスピタル	高梁市落合町阿部	0866㉒8300
積善病院	津山市一方	0868㉒3173
きのこエスポアール病院	笠岡市東大戸	0865㊸0725
向陽台病院	真庭市上市瀬	0867㊷0131

主な相談電話と家族らのグループ

おかやま認知症コールセンター（月～金曜の午前10時～午後4時）	086−801−4165
おかやま若年性認知症支援センター（月～金曜の午前10時～午後4時）	086−436−7830
公益社団法人「認知症の人と家族の会」岡山県支部（月～金曜の午前10時～午後3時）	086−232−6627
一般社団法人「はるそら」	086−230−4834

（C）山陽新聞社　無断複製・転載を禁じます。