



高齢期のこころの健康管理

巻頭文

施設長 村本英邦

前号では、運動と睡眠について考えましたが、今回は、こころの健康（メンタルヘルス）管理について、公益財団法人長寿科学振興財団の健康長寿ネットに興味深い記事がありましたので、分かりやすくご紹介したいと思います。

1. メンタルヘルスとは

精神的健康、心の健康、精神保健、精神衛生などと呼ばれるものです。主に精神的な疲労や、ストレス、悩みなどの軽減・緩和やサポート、また精神保健医療のように精神障害の予防や回復を目的とする場面で使われています。

2. 高齢期に多いメンタルヘルス不調（精神障害）とは

厚生労働省の「労働者の心の健康保持増進のための指針」によると、メンタルヘルス不調とは「精神や行動の障害とされる精神障害などだけでなく、ストレスや強い悩み、不安など、社会生活や日常生活の質に影響を与える可能性がある精神的問題や行動上の問題を幅広く含むもの」とされています。

○老年期にみられるうつ病の特徴

- ・不安や焦燥感を訴える
- ・心気的な症状が多い
- ・身体の合併症がある
- ・認知症との鑑別が難しい
- ・妄想を起こすことがある

高齢期のうつ病でよく見られる特徴的な症状として、抑うつ気分という精神的な症状と共に、頭痛や腰痛、胃の不快感などが見られます。また身体的な不調以外に妄想や不安、緊張を訴えるケースもあります。日本では、高齢者のおよそ10%がうつ病であると考えられています。

3. 高齢期のメンタルヘルス不調の原因

高齢者のメンタルヘルス不調の原因となるものに、脳の老化そのものに関係する認知症と、老年期に特有

なさまざまな喪失体験や慢性的なストレスによる抑うつ状態があります。これは老年期うつ病と言われることが、認知症と症状が似ていることから診断や治療が難しく、知らないうちに病状が進行してしまうというケースがあります。

高齢者のメンタルヘルスを損なう原因には、次のようなものが考えられます。

① 重大なライフイベント

- ・家族や身近な人物との死別など
- ・退職など社会的役割の変化、喪失
- ・経済的不安
- ・生活環境の急激な変化（転居など）

② 加齢による身体機能の低下

- ・健康不安、体の不調
- ・認知機能の低下（反応の早さや問題処理能力の低下など）
- ・視覚、聴覚、知覚（温度感覚を含む）など感覚の低下や喪失
- ・行動力の低下

これらの変化が起こることによって慢性的なストレスとなり、知らないうちにうつ病の症状へと進行してしまうことがあります。高齢者のうつ病の症状は、一般的な老化現象と考えられがちで、発症に気づくのが遅くなってしまうのです。

4. メンタルヘルスが不調なときの対応

高齢期は心気的な訴えが増え、神経症的な要素を持ちやすくなりますので、繰り返し身体の不調を訴えることがあっても「病気ではないから」と否定するのではなく、丁寧に話を聞くことが大切です。

その際は話を聞く姿勢にも気を付けましょう。相手の気持ちを素直に受け止めたうえで、心を通わせるような気持ちで向き合うことが大切です。単に話が通じればよいという気持ちではなく、相手のペースに合わせて話を進めましょう。また、コミュニケーションを取るには声の大きさや高さ、抑揚も重要で、それによ

って誠実な態度で向き合っていることや相手に対する親しみや信頼なども伝えることができます。

① うつ病にかかっている自他に対する対応の仕方

- ・心配しすぎず自然にふるまう
- ・励まさない
- ・原因を追究しすぎない
- ・重大な決定は症状がよくなるまで待つ
- ・ゆっくり休ませることでリフレッシュを試みる
- ・医師の指示のもとで薬をうまく利用する
- ・時には距離を置いて見守る環境を作る

認知症とは違い、うつ病は適切な治療によって改善する病気です。「今までと様子が違う」と感じるときは、早めに医療機関の受診を勧めることが大切です。

また、うつ病への誤解から、「ご本人が医療機関への受診を躊躇することもあります。うつ病は誰でもかかる病気であること、治療ができることを伝えましょう。医師や看護師に話を聞いてもらうことで、不安や悩みが緩和されるケースもあります。

5. 高齢者のメンタルヘルス対策

高齢者の生活において、退職や近親者との死別などによる喪失感や、加齢による身体的機能の低下など、メンタルヘルス不調を招く要因を避けることは難しいのが実情です。このような状況の中でメンタルヘルスを健やかに保つにはどうしたらよいのでしょうか。

人は、何かしらの目標を持って生きること、自然と気持ちが前向きになるものです。毎日を家の中だけで過ごすのではなく、新しい何かを見つけるのもよいでしょう。また、趣味や習い事を始める、新しいことに挑戦してみるのも周囲とのコミュニケーションにつながるきっかけとなります。

また、グループや団体などが行っている社会や家族を支える「社会的な貢献活動」に参加することもできます。内閣府の平成29年版の高齢社会白書によると、高齢者の中で社会的な貢献活動に参加している人は約30%です。高齢者の社会的な活動は豊かな地域づく

りにつながるだけでなく、介護や認知症を予防したり、その方自身にとって生きがいや創出できるなど良い影響をもたらすと考えられています。また、社会的な活動をすることで「新しい友人を得ることができた」(56.8%)、「地域に安心して生活するためのつながりができた」(50.6%)という高い割合の回答が見られました。さらに、「社会に貢献していることで充実感が得られている」(38.2%)、「健康維持や身だしなみにより留意するようになった」(32.8%)という回答からも、積極的に社会や周囲の人と関わることは、心の健康を保つために役立っていることが分かります。

このように社会的な活動に参加するのほむひとつの対策ですが、外に出て散歩をしてみる、あるいは誰かとおしゃべりをするだけでも十分です。無理のないよう自分に合ったメンタルヘルス対策を心がけましょう。

生活相談員から

主任 遠藤裕之

● 若葉台地区センター図書室のご案内

若葉台地区センター図書室には、約1万4千冊の蔵書（紙芝居や辞書も含む）があります。若葉台地区センターの蔵書は、図書利用カードがあればどなたでも借りることが出来ます（図書利用カードは、横浜市在住であれば、身分を証明するものを提示すれば作ることが出来ます）。ぜひご利用ください。

貸出時間 平日・土曜…9時～21時
日曜・祝日…9時～17時

電話 045-921-2213 旭区若葉台3-4-2

● 3月の行事予定

3月20日（水）LINE講座 14時
3月21日（木）エレベーター点検 15時
3月24日（日）体操教室 14時
3月25日（月）ワックス清掃 9時
3月28日（木）カラーネ 音楽編 9時30分

● 収入申告のお願い（間もなく締め切りです）

ケアハウスでは、毎年横浜市に収入申告書の提出を行っております。

昨年の収入（年金・恩給・所得・投資・保険などで得たもの）と必要経費（租税・社会保険料・医療費など）が分かる書類（公的年金の源泉徴収票や通帳・医療費領収書・確定申告書のコピーなど）を3月末日までに提出してください。

前年の収入や必要経費により事務費の金額が変わる場合がありますので、よろしくお願い致します。

● シャローム桜山近隣の花見処のご案内

シャローム桜山の南側・若葉台団地・野境道路・海軍道路・里山ガーデン（旭区上白根町）

● 退去について

退去 211号室 小尾照 様 他施設入居のため

● 緊急時情報を確認下さい

居室内（洗面室の壁）に掛けてある緊急時情報は緊急時に救急隊が見る重要なものです。内容に変更が無くても定期的に確認し、必要に応じて修正を行って下さい。新しい書式は事務所にあります。お手伝いしますので、変更する際は声をおかけ下さい。

3月の誕生者

8日 宮澤 武久 様
16日 松本 光子 様
28日 堀江 花子 様
29日 高澤 美智子 様

お誕生日、おめでとうございます。
お健やかな毎日をお祈り致します。