

高齢者の心のケア～被災した高齢者の周囲の方へ～

1. 心のケアの前にすべきこと

1) 食・睡眠・排泄環境・パーソナルスペースの確保

衣食住やトイレ、パーソナルスペース(個人のプライバシーが確保できる空間)が保たれていなければ、どんな人も「心の不調」を起こす可能性があります。特に食事と睡眠は重要です。避難所などでトイレを使用する環境ではつついトイレを我慢してしまったり、なるべくトイレに行かずに済むように水分摂取を控えたりすることもあり、便秘や尿路感染症を起こしやすい状況に置かれています。

また、ご高齢の方は、我慢強い方が多く、また、このような被災状況下では空腹感を感じづらくなることも多いため、ケアする人から積極的に声掛けをしてみてください。

食事がしっかり摂れない、眠れない・眠りが浅い、確保できないことが「心の不調」に繋がりますので、これらをしっかり確保することが先決です。

2) 体のケア

肺炎や心不全、貧血や脱水などの体の不調の時も抑うつ状態を呈することが多々あります。室内でも熱中症をきたす可能性もあります。脱水になると口腔内(口の中)や腋窩(腋の下)が乾燥しますので、口腔内(口の中)や腋窩(腋の下)をチェックも忘れずに行ってください。

※被災された方で、次のいずれかの症状がある方は、何らかの身体疾患の可能性があるので医療機関への受診を勧めてください。

- ① 息切れがする、息苦しい感じがする
- ② 咳やくしゃみ、鼻水が出る、または、のどが痛い
- ③ 下痢や嘔吐、腹痛がある
- ④ 食欲がない
- ⑤ 発熱がある
- ⑥ 頭が痛い など

3) 感染症予防

避難所での長期間の生活では、種々の感染症に注意する必要があります。色々なウイルスによる集団感染や暑い季節に発生しやすい細菌性食中毒に特に注意が必要です。石鹼と流水による手洗いやアルコール消毒剤による手指衛生をしっかり行うこと、咳やくしゃみの症状がある方はマスクを着用することが予防には重要です。下痢や嘔吐などの症状がある方は早めに医療機関を受診してください。

2. 高齢者の心の不調に気づくコツ

高齢者の心の不調に気づくことは容易ではありません。高齢者のうつ病では、「頭痛」「めまい」「しびれ」「嘔気」など様々な身体症状として症状が現れることが多いです。また、認知症と間違われやすい、不安や焦燥が強い、妄想を形成しやすいといった特徴があります。妄想には、「自分は不治の病に違いない」という心気妄想、「お金がないので生きていけない」といった貧困妄想、「周りに迷惑をかけてしまって申し訳ない」という罪業妄想の3つがあります。

うつ病の初期では1日中気分が沈み込んでいるということはむしろ少なく、1日のうちでも気分の波があることが多いです。よって、「さっきまで落ち込んでいたけど今は元気そうだから大丈夫」とは考えない方が無難です。通常のうつ病では朝に気分が落ち込むタイプが多いですが、高齢者の場合には「夕方から夜にかけて」落ち込む方もいます。

高齢者では、表情や日常生活動作の観察も重要となります。高齢者は我慢強いいため、こちらが「大丈夫？」と尋ねると、本人は「大丈夫、元気です」などと返答することも多いので客観的な様子を見ることが重要です。

※以下の症状があれば、うつ病が疑われますので、早めに専門医療機関受診を勧めてください。

- ① 寝つきが悪い。寝ていても途中で起きてしまう。
- ② 食欲がない。
- ③ 頭痛やめまい、倦怠感、微熱などの身体の症状を訴えるが検査しても症状を説明できる異常所見がない
- ④ 表情がくすんでいて固い、笑顔がない。
- ⑤ 動作や言葉が緩慢になっている。
- ⑥ 活動性が低下している。

また、水害や震災などの災害の後には心的外傷後ストレス障害(PTSD:Post Traumatic Stress Disorder)とって、強烈なショック体験・精神的ストレスが心のダメージとなって、時間がたってからでも強い恐怖を感じる状態になることがあります。

※以下のような症状が何カ月も続くときには、PTSDの可能性があるので専門医療機関を受診させてください。

- ① 怖い体験を思い出す。
- ② 寝つきが悪い。寝ていても途中で起きてしまう。悪夢を見る。
- ③ 小さい物音にもびつくりする。
- ④ 不安や緊張が続く。
- ⑤ めまいや頭痛がある。

3. 高齢者の心のケアのポイント

1) 正しく聴く

正しく聴くためには相手から信頼されることが前提となります。当たり前ですが、真摯な態度で襟を正す気持ちで面談してください。そして、相互の信頼関係を築いたら、「相手のことを知りたい」「相手の立場に立って相手を理解したい」という気持ちで、相手の話に評価や批評を加えることなく、ひたすら話を聴いてください。「あなただけではないですよ」とか「一緒に・・・していきましょう」といったメッセージも加えて希望や安心を与えることが大事です。人は「自分の中に答えを持っている」ものですので、語る中で回答を見出していきます。語るだけで多くの人は癒されるものです。とにかく正しく傾聴してみてください。以下、私が「傾聴」において心掛けている7つのポイントをご紹介します。

<傾聴の7つのポイント>

1. 話をさえぎらず、最後まで聴く
2. うなずきやあいづちを使う
3. 相手の感覚を大切にし、それを受容する
4. 同じ‘絵’を見て、同じ‘音’を聴いて、同じ‘感覚’を得るように適切な質問をする
5. 相手の話を要約し、確認する
6. 沈黙を意識的に使う
7. 相手に共感する

2) 人生史を聴く

被災状況下では、自己の存在意義や生きる意味を見失った方がいるかもしれません。家族や友人・知人、家や家財道具を失ってしまった方に対して、「どんな言葉をかけてあげればよいのだろう？」という場面もあるかもしれません。そんな時に、ライフレビューが有効です。その人の人生をインタビュアーになったつもりでインタビューしてください。

その人の仕事・生活史、趣味、家族、思い出、自慢話、得意なこと、成し遂げたこと、人生で一番いきいきしていた時のこと、モットー、夢や希望、家族や大事な人に伝えておきたいことなどを尋ねて語ってもらいます。このライフレビューによって、自己の存在意義や生きる意味を見出していく効果があります。

これらの傾聴によって、「インタビュアー」が語り手から多くを学び、逆に癒されているでしょう。

このたびの豪雨被害でお亡くなりになられた方のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の皆様にお悔やみ申し上げます。また、被害にあわれた皆様に謹んでお見舞いを申し上げます。

この拙文によって、一人でも多くの方が孤独から解放され、元気になっていくことを願ってやみません。

2018年7月26日

千葉大学大学院医学研究院総合医科学講座特任准教授

東千葉メディカルセンター 総合診療科 副部長

金井 貴夫