

介護が必要となる原因

平成29年版高齢社会白書（内閣府）によれば、65歳以上の約18%、つまり約6人に1人が「要介護・要支援」の状態にあります。介護は特別なことではなく、健康に気を使っている、どんな家庭にも訪れる可能性があります。

原因別に見た状況の違い

要介護原因の上位3つ(※)に関して状況の違いを見てみましょう。

内は、介護が必要な項目

	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	高齢による衰弱
症状の進行(発生)	緩やか	急激	緩やか
体の自由	発生前と変わらない	脳の中でダメージを受けた場所によって異なる どちらも一度に不自由になることもある	だんだん不自由になる
意思の疎通	だんだん難しくなる		発生前と変わらない

(※)厚生労働省「平成28年 国民生活基礎調査」

わたしの介護体験

夫が脳卒中になり収入が途絶えた

夫が55歳のとき、作事中に脳卒中で倒れました。病院にかけつけたときは、まだ会話ができたのですが、時間が経つにつれ、様子が変わってきました。会話でろれつが回らなくなり、顔の半分が痙攣で変形。あのときの夫の表情は忘れられません。その後、一命はとりとめたものの、左半身の麻痺がのこりました。「要介護2」の状態でした。日常生活はわたしの介護なしでは無理。外出時は電動の車椅子。正直一番困ったのは、お金。夫の仕事がなくなり、収入が途絶えたわけですから。公的な保険や生命保険があったのですが、それでも足りません。「中学、高校の子どもがいるのに……」と不安で押しつぶされそうでした。いまでこそわたしもパートに出られるようになり、この介護生活にもある意味慣れましたが、脳卒中に限らず「万が一」のための準備は、本当に大切だと痛感しています。 **〈50歳女性〉**

※インタビューをもとに構成しています。プライバシーに配慮し、一部内容を変更しています。

みんなが幸せな介護を目指す

介護が必要となると、介護する側、される側、お互いが意見を出し合い、双方にとって一番よい介護の方法を目指すことが大切になります。
幸せな介護を目指すためのポイントは、次の6つです。

幸せな介護を目指すための **6** つのポイント

[事前にできること]

point
1

どんな介護がよいか、元気なうちから家族と話し合っておく

point
2

自分の受けたい介護のことを記し、わかりやすい場所に保管しておく

point
3

介護保険の手続きの流れを知っておく

[介護が必要になったら]

point
4

介護する側、される側で話し合い、
お互いに最適な選択を探す

point
5

迷ったらケアマネジャーなど
専門家にすぐに相談する

point
6

介護の方針が決まったら、みんなで協力して取り組んでいく



わたしの介護体験

意思の疎通ができないストレス

母が認知症になったのは、わたしが33歳、母が60歳のときです。おかしいなと思ったのは、ゴミ出しの日を間違えたり、汚れた下着が箆笥から出てきたとき。病院では「若年性認知症」と診断されました。孫にも誰の子なのかわからずに接している様子でした。徘徊、排泄……日々、何が起きるかわからない。話をしても「ところで何のご用件でしたか?」と言われる。子育てとの両立もあり、体力的にも精神的にもボロボロの状態でした。でも、「病気なんだから」と言い聞かせました。葛藤はありましたが、その後、施設に入所してもらいました。費用は毎月10万円以上かかりますが、わたしも仕事ができるようになり、家族にも穏やかな時間が戻りました。母はプロのヘルパーさんたちに見守られ、面会に行くと穏やかな表情をみせてくれます。いまは母を愛しく思えます。

〈44歳女性〉

※インタビューをもとに構成しています。プライバシーに配慮し、一部内容を変更しています。

いまから備える認知症

認知症とは、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、記憶力や判断能力に障がいが起こり、普通の生活が送れなくなる状態を指します。

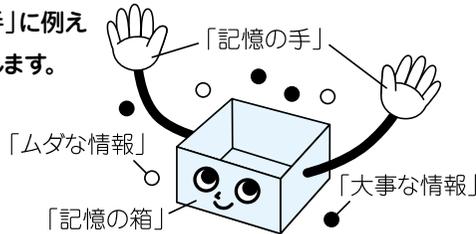
2012年の認知症患者は65歳以上の高齢者の約7人に1人でしたが、2025年には約5人に1人になると見込まれています。(※)

「認知症は病気である」と正しく認識することが、介護する側にとって必要です。

(※)内閣府「平成29年版 高齢社会白書」

認知症の症状のひとつ、 記憶障がいはどうして起こる

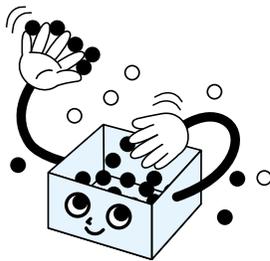
脳は、大事な情報を長期間保存するようにできています。しかし、脳の一部の細胞が壊れ、そのはたらきを失うと、「覚えられない」「すぐ忘れる」という記憶障がいが起こります。記憶を司る器官(海馬)のはたらきを、「記憶の箱と手」に例えて解説します。



① 若いとき……

覚えられる、思い出せる

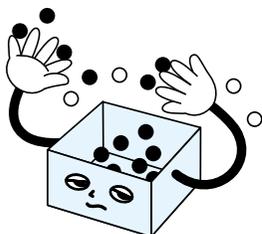
「記憶の手」が活発に動き、大事な情報を選んで「記憶の箱」に入れます。大事な情報は、いつでも必要なときに取り出すことができます。



② 正常な老化……

覚えるのに時間がかかる

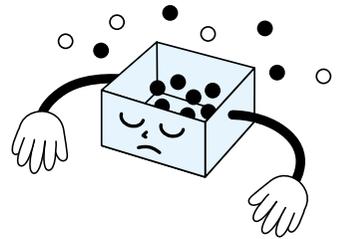
「記憶の手」の動きがやや悪くなります。大事な情報を「記憶の箱」に入れるのに時間がかかり、また大事な情報を「記憶の箱」から取り出すのにも手間がかかりますが、情報を出し入れることはできます。



③ 認知症になると……

覚えられない

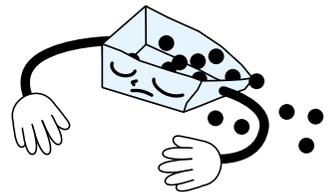
「記憶の手」が動かなくなってしまうため、新しい情報を入れることができなくなってしまいます。そのため、つい先ほど聞いたことも思い出せなくなります。



④ 認知症が進行すると……

覚えていたことを忘れる

「記憶の箱」が小さくなっていきます。そのため、大切な思い出など、それまで覚えていた大事な情報が出ていってしまうのです。



加齢によるもの忘れと認知症の記憶障がいの違い

<加齢によるもの忘れ>	<認知症の記憶障がい>
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰かわからない
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を覚えていない
物覚えが悪くなったと感じる	数分前の記憶がのこらない
約束をつい忘れてしまう	約束したこと自体を忘れている
曜日や日付を間違えることがある	年や月や季節を間違えることがある