

読書新聞

2007年(平成19年)3月16日 金曜日

反響 ケアノート 荻野アンナさんの

本紙「くらし」学び一面に1月4日から2月22日まで計8回掲載した「荻野アンナさんのケアノート」には、読者から多くの手紙が寄せられた。荻野さんが、介護のために心と体がバラバラになり、うつ状態になったことを告白したことに、「私も」と共感する手紙が目立った。「介護うつ」への対処法を知っておくことが大切だ。

介護うつ 対処法は？

千葉県の主婦 A子さん(54)は、両親の介護でうつ病になった経緯を寄せた。北海道の両親を遠距離介護の末に自宅に引き取ったのが2002年。父はトイレの始末が難しくなり、部屋を汚した。特別養護老人ホームに入居した父は05年に亡くなった。Aさん自身の体調に異変が表れたのはそのころから。

「一睡もできなくなり、食事も全然取れなくなった。服も着替えられない。買い物に行っても何を買えばいいのかわからなかった」。父の納骨を済ませようと北海道に行ったものの、ホテルでダウン、うつ病と診断され入院した。母は夫が連れて帰った。Aさんは3か月後に退院したが、「自分の服を着替え

苦勞話せる相手 探そう

ち込みを防ぐために近所に同じ立場の仲間2人を見つけて会をつくったという。「話し合ったり、介護の技術を教え合ったりしています」。読者の手紙を読んだ荻野さんは「私の場合、介護から離れて自分のわがままな時間を持つようにしています。ボクシングを続けているのもそのためです」と趣味の効用を強調する。厚生労働省の研究班が05年、在宅介護者8486人を調べたところ、国際的なうつ病の自己評価尺度で23%がうつ状態だった。「4人に1人がうつ状態」というのは、がん患者がうつ状態になるのと同レベルで高い割合」と主任研究者で東海大学教授の保坂隆さん(精神医学)は話す。介護者をサポートする仕組みづくりが大切と考えた保坂さんは、神奈川県秦野市と協力してファシリテーター(支援者)を養成し、「介護者のつどい」を開催している。小グループに分かれ、ファシリテーターが、うつの症状やス

るのがやっと。座っているのがやっと。母の世話をすることができなくなった。母は認知症が進み、06年に他界した。「後悔は今も収まりません」。義父の介護をしている匿名女性からの投書も寄せられた。「夫に介護の話をしても関心がなく、何のために精神安定剤を飲みながら世話をしているのかと疲れます」。実母と義母の介護をしている千葉県的主婦(56)は、「一人で静かに物事を考える余裕も時間もないので、心と体がバラバラになっていきます」。この主婦の場合、気持ちの落



神奈川県秦野市が開催する「介護者のつどい」では、「ほかの人の話が参考になる」「ここにいる間だけ落ち着く」などの声が聞かれた

トレスの発散法などを解説。参加者が介護の苦勞や工夫を話し合い、ストレスを解消するリラクゼーションを行う。「介護者は日ごろから話ができる相手を探しておく」と。家に閉じこもって一人で悩んでいるのはよくない。地域で開催される様々な介護者のつどいに出かけることが大切。もしも心身に異変を感じたらメンタルヘルスの専門家の診察を受けて。うつと診断されたら、家族や行政に協力してもらって、きつくと休養を取ってほしい」と保坂さんは話している。