

# 「介護は何年つづくのか」 ～20年以上つづく覚悟が必要か?～

明治安田システム・テクノロジー株式会社 介護の広場事業部門 事業推進担当部長 齋藤 和久

## 1. 介護する立場から見た介護期間

育児と異なりいつまでつづくのか終わりが見えないところが深刻な介護、いったいどれくらいの期間続くものと捉えて備えたらよいのでしょうか。

まず、介護する側からみた調査の結果を見てみましょう。「図表1」は、家族や親族の介護を過去3年のうちに経験した人を対象に、「どのくらいの期間介護を行ったのか」を集計したものです。

最も多い「4～10年未満」という回答が29.9%、ついで「10年以上」との回答は15.9%となっています、合わせると、45.8%、実に半数弱の回答者が「4年以上」と答えています。

また、全体の回答の平均は「59.1ヵ月(4年11ヵ月)」となっています。

この調査結果から、介護は約5年は続くと捉えて備えれば十分といえるでしょうか? 答えは残念ながら「否」です。「4年11ヵ月」という結果は全体の平均値です。また、回答者は回答した時点での過去の経験年数を回答しており、将来に向けてあと何年その状態がさらに継続するかは加味されていません。ですから、実際にはこの調査結果よりもっと長い期間を想定する必要があります。

## 2. 介護休業制度は介護の体制づくりの準備期間

93日間の介護休業という制度があります。要介護状態の家族を介護する目的で勤め先を休む必要がある場合、所定の条件を満たせば93日間(約3ヵ月)分は介護休業給付金が支給されるという雇用保険の制度です。まだ広くは知られていないこの制度ですが、介護離職ゼロを目指すとの趣旨から、2017年からは制度が拡充され、休業

を3回まで分割して取得できるようになる予定です。また、給付金の水準も賃金の40%から67%に、これはすでに2016年8月から引き上げられています。

しかしながら、93日という期間は、先の調査結果の介護期間が短く見積もっても平均で約5年間であったことと比較すると、介護休業制度をどう活用すべきであるかを示しています。勤め先を休んで、排泄や食事の介助などの介護を自らの手で行なおうと考えた場合、たとえ3ヵ月間介護休業が認められたからといっても十分ではありません。ですから、その期間は、家族を安心して任せられる施設や在宅介護の事業所を探したり、介護の専門職に相談するといった、あくまで介護の体制づくりのための準備期間と捉えるべきです。短い休みを利用して、信頼できる専門職を見つけてよく相談し、今後の介護について段取りをすることで、心ならずも長期間休まなければならなくなったり、結果的に退職せざるを得ないような事態を回避できるのです。そのための制度が介護休業制度であると捉えれば、93日間は十分な期間であるといえるでしょう。

## 3. 介護される本人にとって、介護が必要な心身の状態はどれくらいつづくのか

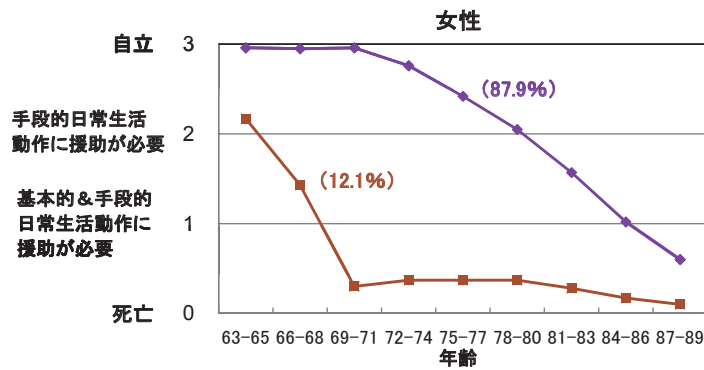
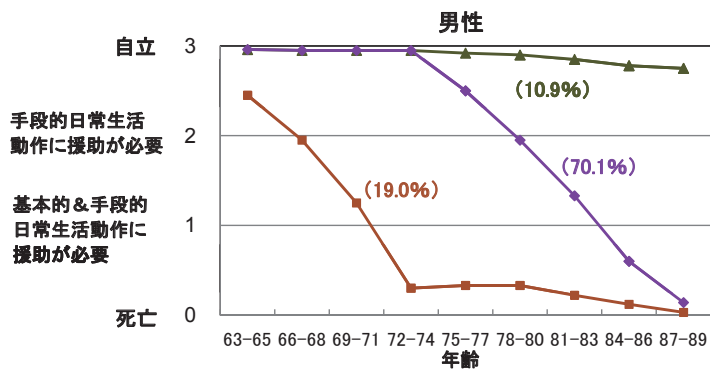
話を「介護は何年つづくのか?」に戻します。家族介護経験者を対象とした調査の結果が平均約5年であったことを先に見ました。今度は、介護される本人の心身状態から介護が必要な期間はどれくらいなのかをみてみます。

ここで、注目するのは「健康寿命」という考え方です。「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義される健康寿命は、最新のデータによると男性で71.19歳、女性で74.21歳となっています<sup>(\*)1</sup>。一方

6ヵ月未満	6ヵ月～1年未満	1年～2年未満	2年～3年未満	3年～4年未満	4年～10年未満	10年以上	不明	平均
5.8%	6.2%	11.6%	14.2%	14.5%	29.9%	15.9%	1.9%	59.1ヵ月 (4年11ヵ月)

出典:公益財団法人生命保険文化センター「平成27年度 生命保険に関する全国実態調査」

図表1 介護期間



出典：秋山弘子「長寿時代の科学と社会の構造」岩波書店『科学』（2010年1月）

図表2 加齢に伴う自立度の変化パターン

で、女性は世界で首位となっているわが国の平均寿命は男性 80.21 歳、女性 86.61 歳です<sup>(\*)</sup>

この平均寿命と健康寿命の差は、健康上の理由で日常生活が制限される期間、すなわち「医療や介護の世話になっている」期間と捉えることができますが、男性で 9.02 年、女性は 12.40 年となっています。このことから、例えば女性の高齢者は平均で 12 年半の長きにわたって何らかの「医療や介護の世話」になった後に亡くられるということがわかります。では、ここでまた介護は長くとも 12 年半程度続くと覚悟すればそれで十分といえるでしょうか。

答えは、再び「否」です。

#### 4.20 年はつづくという実例

脳梗塞などの後遺症や認知症などで、年齢的には 70 歳前後から誰かの手を借りなければ日常生活に支障がある状態になり、そのまま介護を必要とする状態で平均寿命を超え 90 歳代まで長寿を全うされるような高齢者を、身近に見かけることが今日では珍しくなくなってきました。私たちは、一定程度の高齢者が 20 年以上の長きにわたって介護が必要な状態で長寿を全うされていることを実例として見聞きしています。では、その 20 年以上続くのが珍しくないという実例と、健康寿命と平均寿命の差が女性でも約 12 年半に過ぎないという期間の長さの差はどこから来るのでしょうか。

答えは簡単で、一方が全体のあくまで平均であり、他方は全体の一定割合の実例であることから生じた違いといえます。

#### 5.一定割合の高齢者は20年以上にわたり介護が必要な心身状態がつづく

図表2は、昨今シンポジウム等で盛んに引用されるようになったある研究結果です。大まかに説明しますと、日本

人の高齢者男女の心身の衰え方のパターンが男性で概ね3つ、女性で概ね2つのパターンに分類できるという調査結果を示しています。もう少し詳しく見ると、男性の一番上の線、10.9%の高齢者は、ほとんど心身の衰えなく天寿を全うされていることがわかります。これは俗に「ぴんぴんころり」と呼ばれる亡くなる直前まで自立した健康的な生活を送られた例ですが、ただこうした例は男性の10人に1人程度で、女性にはそうした例はほとんどありません。

次に、女性の下の方の線に注目すると、約12.1%の高齢者は65歳ころから「日常生活動作に援助が必要」という水準を下回り、そのうちの一部の方はさらに70歳前後からはほとんど寝たきりに近い状態となり、さらに一部の方はそのまま90歳目前まで、結果的には介護が必要な状態のまま20年以上長寿を全うされる、というパターンを示しています。この調査結果は「介護は20年以上つづく場合がある」ということを学術的に示しています。

私たちが、「仕事と介護の両立」や「老後の生活設計」を考える場合、介護は20年以上つづく覚悟した方がよいという時代がすでに到来しているのです。

#### ■注

(\*1) 健康寿命：厚生労働省「厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会資料（平成26年10月）」

(\*2) 平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」



◇ PROFILE 齋藤 和久 (さいとう・かずひさ)

慶應義塾大学経済学部卒。共同石油(現JXエネルギー)を経て明治生命(現明治安田生命)入社。2000年から8年間同社の介護関連部門にて居宅介護支援事業所管理者、その後介護相談業務、介護総合情報サイト「MY介護の広場」の運営に従事し現在に至る。介護支援専門員(ケアマネジャー)。