

ダイヤ高齢社会研究財団主催シンポジウム

はつらつとした セカンドライフを送るために

— 高齢期のメンタルヘルス向上について —

〈平成 23 年 9 月 15 日開催〉

当財団では、高齢者の健康、生きがいおよび経済をテーマに、実践的な調査活動および啓発活動を展開してきました。中でも健康問題については、平成5年の設立当初から中核テーマに位置付け、様々な情報を発信してきました。

当年度はこの一環として、高齢期のうつに関する適切な知識と、その予防方法・対処方法をテーマに、新宿区立牛込筆筈区民ホールでシンポジウムを開催しました（後援：厚生労働省、内閣府、府中市、高齢社会 NGO 連携協議会、シニア社会学会）。高齢期のうつは、自殺の原因として見過ごすことのできない重大な病であり、生活の質（QOL）にも大きな影響を及ぼすため、早期発見と予防がきわめて重要です。地域で暮らす高齢者では、1～3割がうつ状態にあると言われ、認知症や不眠症と同様にごく身近な病気です。関心の高いテーマであったため、参加者数は313名と大盛況でした。

冒頭、座長である人間総合科学大学保健医療学部



人間総合科学大学保健医療学部
医学博士 柴田 博氏

長 柴田博氏から、本シンポジウムの趣旨および概要をお話いただいた後、講演2題とリラクゼーション法（Y式五感健康法）の実演を行いました。以下、その概要をご報告いたします。

講演①

「高齢期のこころの健康について

—うつを中心に—

桜美林大学大学院老年学研究科教授

医学博士 新野 直明氏

参加者に対して事前に講演内容の希望を募ったところ、「高齢者のうつの基本を知りたい」という声が多かったため、基礎知識を中心にご講演いただきました。疫学的なデータと老人科医としての臨床経験を交えて分かりやすくご説明いただき、参加者からは大変好評でした。

講演内容を要約すると以下のとおりです。



桜美林大学大学院老年学研究科教授
医学博士 新野 直明氏

1. 発生頻度

うつ状態（※）にある高齢者の割合を正確に把握することは難しいですが、各種調査においては、地域の65歳以上では1～3割は存在すると考えられています。加齢に伴って増加し、男性より女性のほうが多いという特徴があります。

（※）精神医学的な基準に則ってうつ病と診断されたものだけでなく、気分が落ち込んでいる状態を総称し、「感情障害」「意欲障害」「思考障害」が見られる状態。ちなみに認知症の割合は6～7%という報告が多く、



Y式五感健康法 ファシリテータによる実演
ダイヤ財団 岩田 明子 氏/安 順姫 研究員

うつ状態のほうが高い割合を示しています。自殺にもつながる病態であることを考えれば、看過できない重要な問題と認識されます。

2. 特徴

意欲や活動性が低下していても「年をとっているのだから当たり前」と考えるため、うつ状態が軽症に見えてしまうという特徴があります。また、抑うつ気分などの精神的な症状より、身体症状のほうが強いといった“非典型的”な症状を示すこともあり、見逃されやすいと言えます。さらに抑制が弱いこと（不安感・焦燥感からやたらに自分の症状を話したり、動き回ったりすること）も大きな特徴です。

高齢者では、認知症との鑑別も重要ですが、両方の状態が混在することもあり判断は難しいです。うつに比べ、認知症では、記憶障害が強く悪化する傾向にあり、また、それらの症状に対する深刻感、悲壮感、自責の念が乏しいとされています。

3. 誘因

うつは、生理的要因（年齢、性別）、身体的要因（病気や活動能力低下）、社会的要因（人間関係、経済的問題）やストレス、喪失体験など様々な要因が絡み合って引き起こされます。高齢者の場合は、これらのうち特に身体的な要因の影響が大きいことが特徴です。したがって身体的な管理をしっかり行うことが、うつ予防に際して重要です。

実技タイム

「脳の活性化、ストレス解消に役立つリラクゼーション法（Y式五感健康法）」

Y式五感健康法とは、当財団の兪主任研究員が中国医学を応用して開発した健康法で、五感に働きか

けるツボを中心に刺激することにより、体調を整え、脳の活性化を促します。

私たちの身体は、ストレスを感じる状態が続くと、副交感神経の働きを強めて身体活動にブレーキをかけようとします。これを「副交感神経反射」といいますが、急激にこの反射が起きると自律神経失調症を起こしやすく、動悸、めまい、頭痛、目やのどの渇き、耳鳴り、下痢等の不快症状や憂うつ感の原因ともなります。

本シンポジウムでは講演の合間に、ファシリテータの指導のもと、参加者全員がY式五感健康法を体験しました。和気藹々とした雰囲気の中で行われ、最初は戸惑い気味だった参加者も、「リラクゼーション効果を実感できた」「ココロもカラダもリフレッシュできた」と好評でした。

講演②

「知っておきたいハッピースキル

—うつ予防の視点から—」

ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員

医学博士 兪 今 氏

高齢者がうつになると、生活機能全般が低下し、要介護状態に陥る危険性も高まります。したがってうつを予防することは、介護予防の観点からも重要な意味があります。当財団では、うつ予防に資するプログラムを開発し、府中市と共同で実践的な研究に取り組んでいます。本シンポジウムでは、その成果の一端を報告しました。



ダイヤ財団 兪 今 主任研究員

1. ハッピースキルとは

これまでは、精神疾患の治療に際しては、悪い面（障害、病気）を治すことに焦点が当てられてきましたが、近年は良い面（ポジティブ面）を引き出すことも注目されるようになりました。ポジティブな生き方は、幸福感を高め、精神状態にも良い影響を与えることが分かってきました。ポジティブな生き方の人々は、8年も寿命が長いという調査結果もあります。

幸福感を規定する要因には、「遺伝要因」「外的要因（環境要因）」といった自身では解決できないものがほぼ6割を占めますが、一方では「努力要因」も4割程度あるとされています。ただ「努力」と言っても特別なことをするわけではなく、日々の暮らしの中で小さな幸せを感じることでできる能力、技術を磨く工夫をすることです。具体的には、まず「良い面に関心を向けること」が挙げられます。例えば同じバラの花を見ても、美しいと感じる人とトゲが怖いと感じる人では、幸福感に大きな違いが出てきます。

また「今を大切に生きること」も重要な要素です。

過去のことをいつまでも悔やんだり、将来のことを取り越し苦労しても良い結果は生まれません。こうした、ちょっとした生き方の工夫をハッピースキルと呼んでいます。

2. ハッピープログラムの概要と効果

高齢者を対象に、上記のような内容を中心とした講習を、週に1回、3ヵ月間実施するとともに、参加者に楽しかったことや、良かったことなどを毎日記録してもらうプログラムを実施しました。

この日記をハッピーダイアリーと呼んでいます。例えば「嬉しかったこと」や「幸せだと感じたこと」などを書いてもらったり、「楽しい気持ちで歩く」や「鏡の前で笑う」といったポジティブな行動の有無についても記録してもらいます。

こうした試みを3ヵ月間実施した後に、効果を測定したところ、このプログラムに参加した人は「抑うつ」「不眠」「不安」「幸福感」などの項目で有意な改善が認められました。また、教室終了後3ヵ月経っても、改善した状態が維持できていることが分かりました。（奥野哲）

【参加者の感想から抜粋】

項目	感想
全般	<ul style="list-style-type: none"> ・うつつの基本的な知識から予防の実践まで、立体的な構成となっていて非常に分かりやすかった。 ・シニア層にとって重大な関心事であり、大変参考になった。 ・加齢への恐れが薄らぎ、挑戦する気持ちが湧いてきた。
うつに関する基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> ・うつに関する知識を平易かつ具体的に解説してもらえて、分かりやすかった。 ・高齢期のうつ状態と認知症の違いがよく分かった。 ・身体の病気がうつの大きな誘因だと分かったので、日頃から気を付けたい。
うつ予防について	<ul style="list-style-type: none"> ・幸せになるためのハッピースキルは簡単に実践できる内容で良いと思う。 ・「良いことに注目すること」「今を生きること」の大切さがよく分かった。 ・「ハッピーダイアリー」を今日からつけてみたい。
五感健康法の実技	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にやってみると気分がすっきりし、リラックス感を味わうことができた。
介護専門職員の方々の感想	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃、うつの高齢者に接していて、健康状態で悩んでいる人がとても多いと感じていたので、そのフォローが重要だと再認識した。 ・うつ状態の人への対応方法を学べ、今後の仕事に役に立つと思う。 ・「ハッピープログラム」が介護予防事業の一つに位置付けられればよいと思う。