

# 高齢者のメンタルヘルス

千葉県健生東葛会所属、財団スタッフ（学術・研修担当）

医学博士 橋爪 武司 [gptqj197@ybb.ne.jp](mailto:gptqj197@ybb.ne.jp)

はじめに

「老いる」と言うことは、今までに得てきたさまざまなものを「喪失」していく体験でもあり、孤独感・孤立感・虚し感を感じる高齢者も多い。

- 1) メンタルヘルスとは・定義
- 2) 高齢者のメンタルヘルス不調の原因
- 3) 老人性うつ予防と治療
- 4) 困った時に受けられる支援・サービス

なお、困った時に受けられる支援・サービス「こころの健康サポートガイド」（厚生労働省）を参考にしてみてください。

## （1）メンタルヘルスとは・定義

Mental health is not just the absence of mental disorder. It is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.

精神的健康とは、単に精神障害でないということではない。それは、一人一人が彼または彼女自らの可能性を実現し、人生における普通のストレスに対処でき、生産的にまた実り多く働くことができ、彼または彼女の共同体に貢献することができるという、十全にある状態であると定義されている（世界保健機関、2007）。

メンタルヘルス（Mental Health）とは、精神的健康、心の健康、精神保健、精神衛生などと呼ばれるものである。主に精神的な疲労や、ストレス、悩みなどの軽減・緩和やサポート、また精神保健医療のように精神障害の予防や回復を目的とする場合に使われる（健康長寿ネット）。

## （2）高齢者のメンタルヘルス不調の主な原因

特に高齢になると、環境変化への対応低下、加齢に伴う衰えや病気などが増えるため、うつ病になりやすいと考えられている。

メンタルヘルス不調原因の分類の仕方には、加齢に伴う身体的老化・生活機能

低下、脳の老化に基づく MCI・認知機能の低下、視覚・聴覚・知覚・味覚など感覚機能の低下がある。また喪失として定年退職、高齢者、老年期の喪失などがある。

#### 生活機能

人が生きていくための機能全体を「生活機能」と言う。特に高齢期では自立した生活を維持する能力は重要であり、世界保健機関（WHO）は生活機能の自立を高齢期の健康の指標とすることを 1984 年に提唱している。

高齢者の生活機能としては、基本的日常生活動作能力（Basic Activity of Daily Living ; BADL）と呼ばれる、歩行や移動、食事、更衣、入浴、排泄、整容などの基本的な身体動作がよく知られている。

しかし、生活機能には BADL だけでなく、手段的日常生活動作能力（Instrumental ADL ; IADL）と呼ばれる、交通機関の利用や電話の応対、買物、食事の支度、家事、洗濯、服薬管理、金銭管理などのより複雑な生活関連動作、さらには状況に対応する能力や社会的役割を担う能力などさまざまな水準がある。

#### 各種喪失

### 定年退職に伴う喪失



1. 「目標の変化」による喪失
2. 「収入の変化」による喪失
3. 「帰属意識の変化」による喪失
4. 「人間関係の変化」による喪失
5. 「能力発揮の変化」による喪失
6. 「情報からの疎遠」による喪失
7. 「肩書を失うこと」による喪失
8. 「習慣の変化」による喪失



## 高齢者の8つの喪失

1. 身体的・精神的な強さの喪失
2. 環境適応力の喪失
3. 経済力の喪失
4. 家族や社会とのつながりの喪失
5. 知的能力の喪失
6. 生きる目的の喪失
7. 容姿の美しさの喪失
8. 自分の存在意義の喪失



## 老年期の4つの喪失

1. 身体・精神の強さの喪失
  - ・老化による体力などの低下
  - ・病気にかかりやすくなる
  - ・容貌の変化
  - ・記憶力の減退
  - ・環境の変化について行けない
2. 家族や社会とのつながりの喪失
  - ・子供の自立や結婚
  - ・定年退職
  - ・配偶者や友人との死別
3. 役割・存在感の喪失
  - ・リーダー的役割
  - ・団体内での役割
  - ・活動量縮小
4. 生きがいの喪失
  - ・第三者的→第二者的→第一人者の生きがい

### (3) 老人性うつ予防と治療

老人性うつは正式な病名ではなく、65歳以上の高齢者がかかるうつ病のことを「老人性うつ」と呼ぶ。大部分の高齢者の老人性うつは精神疾患うつ病ではない。

## 1) 老人性うつ病の症状

老人性うつ病の人は、「頭痛やめまい」「睡眠障害」「食欲不振」「肩こり」「吐き気」「耳鳴り」「腰痛やしびれ」などの身体的な不調：不定愁訴を頻繁に訴えてくるようになる。検査を受けても特に異常が見当たらず、直接的な原因がわからないこともある。

老人性うつ病の人に見られる「1日中ボーッとしている」「なんとなく元気がない」という様子、それ以外に常に倦怠感があり、「不安や焦燥感を訴える」「落ち着きがなくなる」「趣味やそれまで好きだった娯楽に対して興味を示さなくなる」「出不精になる」「閉じこもりとなる」「緊張」などの症状が見られる。

身近な高齢者に上記の症状が見られたら、老人性うつ病を疑ってみる必要がある。そのまま放置していると、病状はどんどん悪化していき、最悪の場合自殺に至るケースもあるため、早期に医師の治療を受ける必要がある。

認知症の初期にも見られる症状であるために認知症と、薬剤を多く併用している（ポリファーマシー）で起こる有害な副反応・副作用と判別、見分けがつかない難しさがある。

うつ病は、早期発見し、正しく治療をすれば治る病気なのですが、認知症やポリファーマシーによる副作用との見分けが付きにくいいため、周囲も本人も知らない間に悪化してしまうことがある。「なんとなく様子がおかしいな」と思ったら、安易に認知症と決めつけず、老人性うつ病の可能性を疑ってみる。



	老人性うつ	認知症
初期の症状	身体的不調・抑うつ等	性格の変化・記憶障害等
症状の進行	何らかのきっかけで発症・短期間で激変することがある	進行はゆっくりの場合が多い
気分の落ち込み	多い	少ない
もの忘れ・忘れ方	短期記憶に支障が出る・自覚があり忘れやすいと訴える	短期記憶に支障が出る・自覚が少なく、取り繕う傾向がある
攻撃性	なし	出現することもあり
妄想	心気妄想・罪業妄想・貧困妄想など	もの盗られ妄想など
日内変動	朝方調子が悪く、夕方になるにつれて良くなる	比較的少ない

老人性うつとは？症状や原因・治療法・接し方・予防法をご紹介（いいケアネット）

## 2) 老人性うつ病の予防法・治療法

高齢者が自分自身でうつ病であることを気づくのは非常に難しいので、同居する家族などはちょっとした症状・サインを見逃さないようにすることが大事である。

### 予防法

早期発見・治療が原則で、以下の様子・症状が見られる場合には「うつ」を疑い、かかりつけ医師に相談する。

- ・常に何かの不安・緊張に苛まれている
- ・1日中ボーッとしている、常に倦怠感がある
- ・なんとなく元気・覇気がない
- ・突然やる気がなくなり、趣味などにも興味がなくなる
- ・頭痛やめまいがある
- ・食欲がなく、体重が減少してくる
- ・寝つきが悪い、眠りが浅い、朝早く目覚める
- ・ちょっとしたことで疲労感が出る
- ・原因の分からない体調不良が続いたり、なんとなく疲れる
- ・実際には問題がないが体に不調が見られる
- ・実際には貧困でないのにお金がないと訴える
- ・考える力の低下でぼけたように見える
- ・死にたいと口にする・訴える
- ・身体的不調がある（頭痛、めまいなど）
- ・自分に自身がない
- ・以前に比べて口数が減った
- ・イライラしたり、泣き出したり、情緒不安定な感じがある
- ・お酒の量が増えた

「孤独感・孤立感を解消する」「身体的・精神的・心理的な健康を保つ」「人と社会とのつながりを保つ」「チャレンジ思考・未来志向」などが老人性うつ病の予防につながる。

- ・食習慣・運動習慣など生活習慣を見直す（改善思考）
- ・やってみたかったことにチャレンジする（チャレンジ思考）
- ・家にこもらず日光を浴びて散歩する（閉じこもりの防止）
- ・ボランティア活動をする（人に喜ばれる喜び）
- ・気の合う仲間づくりをする（人とのつながり）
- ・地域の支援・貢献活動をする（社会とのつながり）
- ・地域で特技や経験を活かす（役割・存在感）
- ・自分自身の時間を持つ（時間の有効活用）

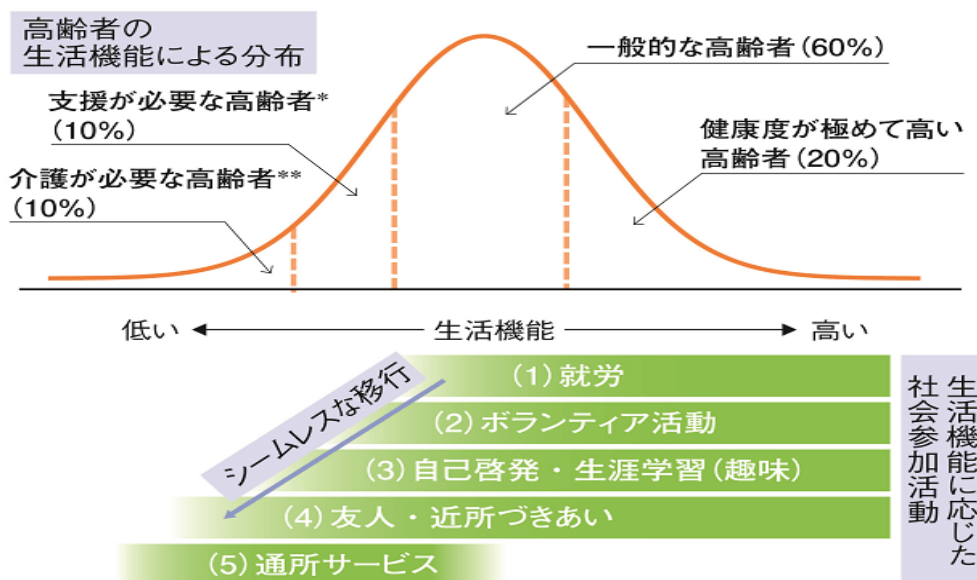
- ・家事労働をする（運動の替わり）
- ・学ぶ・習う（自己成長）
- ・趣味と言え趣味を持つ（生活の張り・充実）
- ・清潔を保つ（感染防止）
- ・今更ではなく、今から（未来志向）

## 治療法

悪化・重症化させない、進行を抑え完治させるためには、病院へ行き、適切な治療を受けることが大切である。治療は主に「薬物療法」「精神療法」「環境調整」の3つが中心になる。

老人性うつ病の治療法は、投薬療法と認知行動療法を並行して行うのが基本である。落ち込んだ心を元に戻し不安感を抑えるために、「SSRI」と呼ばれる抗うつ剤をによる投薬治療を行います。しかし、投薬治療だけでは、うつ病は良くなりません。

心を落ち込ませてしまっている自分の悲観的な考え方や屈折した認知そのものを正していく必要があります。この療法を、認知行動療法と呼ぶ。



注釈)\*、\*\*は生活機能による一般的な分布であり、介護保険における要介護認定基準の「要支援」「要介護」とは異なる。

高齢者の生活機能 (=健康度) による分布と社会参加活動の枠組み  
(健康長寿ネット)

#### (4) 困った時に受けられる支援・サービス（厚生労働省）

地域の人たちのこころの健康づくりをサポート、住まい・生活：入居支援、生活介護、行動援護など、仕事、経済的な支援について記載する。

#### 地域の人たちのこころの健康づくりをサポート

保健所（都道府県、指定都市、中核市、政令市、特別区等に設置こころの悩み・医療相談）

市町村（保健センター）（こころの悩み・医療相談）

精神保健福祉センター（各都道府県・政令指定都市に設置こころの悩み・医療相談）

夜間・休日の精神科救急医療相談（緊急時の窓口）

#### 住まい・生活：入居支援、生活介護、行動援護など

ホームヘルプサービス（居宅介護）（市町村相談窓口）

行動援護（市町村相談窓口）

生活介護（市町村相談窓口）

ショートステイ（短期入所事業）（市町村相談窓口）

グループホーム（共同生活援助）（市町村相談窓口または各地域の相談支援事業所）

ケアホーム（共同生活介護）（市町村相談窓口または各地域の相談支援事業所）

精神障害者地域移行・地域定着支援事業（退院促進支援事業）（病院のソーシャルワーカーや医師・看護師等または保健所相談窓口）

住宅入居等支援事業（居住サポート事業）（市町村相談窓口）

就労移行支援事業（通称：移行支援・移行など）（市町村の障害福祉の担当窓口相談窓口）

就労継続支援 A 型（通称：A 型・継続 A など）（市町村の障害福祉の担当窓口相談窓口）

就労継続支援 B 型（通称：B 型・継続 B など）（市町村の障害福祉の担当窓口相談窓口）

地域活動支援センター（通称：地活（ちかつ）・活動支援センター・地域生活支援センターなど）（市町村の障害福祉の担当窓口相談窓口）

自立訓練（生活訓練）（市町村の担当窓口、または各地域の相談支援事業所相談窓口）

ハローワーク住居・生活支援窓口（ハローワーク相談窓口）



## 仕事

- ハローワーク（公共職業安定所）職業紹介（ハローワーク相談窓口）
- 障害者就業・生活支援センター（各都道府県に数か所～十数か所、全国に272か所（平成23年1月現在）相談窓口）
- ジョブコーチ支援（地域障害者職業センター（独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構）各都道府県ごとに1か所相談窓口）
- 職業訓練（ハローワーク相談窓口）
- 傷病手当（勤めている社会等の庶務課相談窓口）
- 労災補償（労働基準監督署）
- 職場復帰支援（リワーク支援）（地域障害者職業センター（独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構）各都道府県ごとに1か所相談窓口）

## 経済的な支援

- 自立支援医療（精神通院医療費の公費負担）（市町村の担当課、都道府県の精神保健福祉センター相談窓口）
- 高額療養制度（加入している医療保険相談窓口）
- 都道府県の心身障害者医療費助成制度（都道府県や市町村（障害福祉課等）相談窓口）
- 医療費控除（税務署相談窓口）
- 精神障害者保健福祉手帳（市町村相談窓口）
- 生活保護（福祉事業所（市町村の福祉課等）相談窓口）
- 障害年金（障害基礎年金の場合：市町村の年金課等、障害厚生年金、障害共済年金の場合：年金事務所、または加入している各共済組合）
- 特別障害者手当（市町村の福祉課等相談窓口）
- 特別障害給付金制度（市町村の年金課等または年金事務所相談窓口）
- 特別児童扶養手当（市町村の福祉課等相談窓口）
- 障害児福祉手当（市町村の福祉課や児童福祉課等相談窓口）
- 扶養救済制度（市町村の福祉課等相談窓口）
- 生活福祉資金（市町村の社会福祉協議会）
- 障害者控除と特別障害者控除（所得税・住民税の控除）（所得税：お住まいの地区を管轄している税務署、住民税（都道府県民税、市町村民税）：市町村税務課相談窓口）

自動車税・軽自動車税及び自動車取得税の控除（自動車税・自動車取得税：  
お住まいの地区を管轄する都道府県税務事務所、軽自動車税：市町村の税務  
課相談窓口）

おわりに

こころの病気は、誰でもかかり得る病気で、何かと喪失の多い高齢者にかかる  
リスクが高い。早期発見のサインを見逃さないように日頃からの注意が必要で  
ある。

自分自身で気づくことは難しく、気づいても他人には知られたくない心境で  
あるが、一人で抱えこまず相談しましょう。

参考文献・資料

①こころの健康サポートガイド（厚生労働省）