

3. うつ予防・支援の実際

3. 1 地域支援事業におけるうつ予防への取組

① 目的

- 地域全体への普及・啓発を行い、地域住民自らがうつに関する正しい知識を持ち、ストレスに適切に対処できるように支援します。
- うつは気づきにくい、気づかれにくいことから、健診（検診）や健康教育、家庭訪問等のあらゆる機会を活用して、アセスメントを行い、うつ傾向にある高齢者を早期発見し早めに相談や経過観察、受診勧奨等を行うことにより重症化を予防するようにします。
- 強いストレス状態、うつ状態の高齢者に対し、家族、地域住民、民生委員、食生活改善推進員等の関係者、ケアに携わる専門職が、声かけ、見守り、相談、医療機関との連携、服薬指導等のさまざまなアプローチを正しく行うことができるようにします。
- 地域のさまざまな保健医療福祉サービス資源の機能を理解し、調整を図りながら、特定高齢者や要支援者への適切な対応を行えるようにします。

② 対象者

介護予防の対象者は要支援者や特定高齢者だけではなく、いずれにも該当しない高齢者も含まれます。高齢者の家族・地域住民も含めうつ傾向が強い場合と、うつ傾向が弱いか認められない場合に分けて、介入の方法を検討することが重要です。閉じこもり、認知症、筋力低下等を合併している場合も多いと思われるので、それぞれの状態の悪化を防止するためにもうつへの取組を行う必要があり、そのためにもうつ傾向の有無についてチェックすることから始めます。

③ 実施体制

うつ予防支援には、「介護予防一般高齢者施策」として、普及啓発、健康教育、健康教室、健康相談など、また「介護予防特定高齢者施策」としてのうつのアセスメント、個別健康相談、訪問指導、受診勧奨、家族や医療機関との連携、などが含まれます。

生活機能低下を早期に把握するためにはアセスメントが役に立ちますが、すでに述べたように、アセスメントは、生活機能評価、医療機関や民生委員などの関係機関、訪問活動による実態活動把握、また要介護認定など、様々な機会を通して行うことが重要です。

3. 2 正しい知識の普及・啓発（介護予防一般高齢者施策）

介護予防特定高齢者施策や予防給付の対象者であるかどうかにかかわらず、多くの地域住民に対して、あらゆる機会や方法を通じて、心の健康づくり、ストレスへの対処方法、うつとその症状、地域にある心の健康相談窓口や健診等の内容について、正しい知識の普及・啓発に努めます。以下に例をあげていますし、資料編にも実際に住民向けに配布しているパンフレットを掲げていますので、参考にしてください。また、市町村が発行する広報誌も活用してください。

ただし、一方向性の情報提供だけでは地域への普及啓発としては十分でないこともわかっておく必要があります。鹿児島県伊集院保健所が民生委員等を対象として行った情報誌についてのアンケート調査では、読んでいる人の割合は約3割で、詳しく毎回読んでいる人はそのうちの約3割にとどまっていました。しかしながら、地域での講演会や研修会への参加回数の増加とともに、情報誌への関心も高まり、うつに関する知識やうつ状態にある人たちへの対応に関して

正しい回答割合が増加していますので、パンフレット配布だけではなく様々な広報啓発の機会を組み合わせ地域に提供していくことが重要です。

普及啓発を含め様々な取組については、予算やマンパワー等も考慮しながら健康増進事業等の既存事業や地域住民との接触の場面を活用して行う工夫をしてください。特に高齢者と接触の多い民生委員や公民館長、地域婦人会、食生活改善推進員等は、最も重要な行政のカウンターパートとして講演会や研修会・シンポジウム等を通じて、うつや心の健康づくりに関する正しい知識の普及や情報の提供を積極的に行うと良いでしょう。

市町村において配布されている健康手帳(資料3)も、普及啓発や健康管理に利用しましょう。住民の適切なストレス・マネジメントや相談・受診行動を促すとともに、住民自らが周囲のうつ状態の人に適切な支援行動をとれるるように、うつの知識や簡単な自己評価法に関する情報を提供するための媒体として、健康手帳の活用価値は高いと思われます。健康手帳は、支援を要する住民のうつ状態のモニタリングや相談・医療の記録等に活用できる貴重なツールです。健康手帳には、心の健康に関する知識や「こころの電話」等の相談窓口等を記載できるようにします。医療及び健診の結果を記録する欄には、身体的なことのみならず、心の健康に関することについても記録を残すよう指導しておくことが望まれます。

住民に対する健康教育は、①わかりやすい言葉で、②住民が集まるあらゆる場所を活用し、③うつについて正しく理解するように、④参加者が自分自身や家族にもありうる問題であると気づくことができるように、⑤自分や家族に思い当たることがあったら、気軽に相談や受診する気持ちになるように、⑥地域の心の健康アセスメントを積極的に受ける気持ちになるように、⑦地域の心の健康の相談窓口や受診できる専門医療機関がわかるように行うようにしましょう。

普及・啓発活動にあたっては、①パンフレットを作成し、全戸配布する、あるいは回覧板を利用する、②ポスターやチラシを作成し、公共の施設や公共掲示板に貼付する、③自治体発行の広報やホームページに掲載する(できればシリーズで掲載する)、④チラシを作成し、健康まつり等地域のイベントで配布する、⑤地域の住民組織(民生委員、保健推進員、老人クラブなど)の会合や研修会で話題にして情報を提供する、⑥健康診査、介護予防教室、病態別健康教室など保健事業の際に話題にして情報を提供する、⑦地域の健康まつり、文化祭などで「心の健康」や「うつ」についての講演会を開催する、⑧健康手帳等を積極的に活用するといったことが考えられます。

<健康教育に取り入れたい要素>

- ・ うつはだれでもかかる可能性がある身近な病気であること
- ・ うつはやる気の問題や気の持ちようではないし、いわゆる遺伝病でもないこと
- ・ うつでは脳内の神経機能に変調が起きており、医学的な治療が必要であること
- ・ 死に至る恐れのある病気であり、自殺の背景にはうつがあることが多い
- ・ うつを早期に発見し、治療につなげることで自殺が予防できること
- ・ うつの症状・サイン：自分が気づく変化、周囲が気づく変化
- ・ うつの症状・サインを理解し、対象者へ正しい接し方をすること
- ・ うつにならないためのストレス解消・対処法
- ・ うつが疑われたら：自分・周囲がしたほうがよいこと

平成16年1月厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対応マニュアル」参考

3. 3 うつの把握・評価方法 (一般対策、介護予防特定高齢者施策共通)

3. 3. 1 基本的な考え方・アセスメントの意義

うつは気づかれにくい・気づきにくいことから、地域住民に対しうつに関する正しい知識の