

2 介護予防事業におけるうつ予防の意義

2. 1 高齢者のうつ対策の重要性

高齢者は、喪失に関連した様々なストレスを感じる人が多いことから、うつ状態になりやすいと考えられます。身体面では老化による身体の衰えを感じ、なんらかの病気を患うことも多く、死を差し迫ったものとして意識するようになります。社会面では退職や老化に伴う仕事の喪失、家族や社会との交流の減少、家族内役割の喪失を経験することもあります。今までできていたことができなくなり、他人に頼らなければならないことへの自己嫌悪や罪悪感をもつこともあります。さらに、配偶者との死別、友人や近隣者の死といった身近な人や親しい人の喪失を多く経験することにもなります。このような高齢者の老化やライフイベントに伴う身体的、心理的、社会的体験は、閉じこもりなど社会からの孤立につながり、その結果さらにうつ状態が強まってくる可能性があります。

うつ状態が強くなると、健康管理や日常生活に消極的になり、身体の状態にも影響してきます。うつ病が、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳卒中などの脳血管障害、糖尿病やがんなど、様々な身体疾患の病状や経過を悪化させることが、多くの研究データから明らかにされています。これは、うつ状態によるホルモンや自律神経、免疫機能の変調が身体疾患の経過に好ましくない影響を与えることに加えて、必要な治療を中断したり指示を守れなかったりするためだと考えられています。このように、うつは単に精神面だけでなく、心身両面に影響を与える疾患であり、高齢者のうつ対策は生活習慣病予防・進展防止、ひいては要支援・要介護高齢者を少なくするためにも重要になります。

うつは精神的疾患の一つであり、死亡の危険性が高い疾患の一つでもあります。わが国の自殺者数は近年3万人を超す状態が続いていますが、その1/3が60歳以上で、他の先進国と比べて、わが国の高齢者の自殺率は高い傾向にあります。しかも、世界保健機関（WHO）が行った障害調整生存年（DALY）による疾病付加の将来予測によると、うつ病は2000年には総疾病の4位であったのに対し、2020年には循環器疾患についてワースト2にあげられています。こうした状況を考えると、高齢者のうつは今後ますます大きな社会的問題になっていくと考えられています。

うつに苦しんでいる高齢者は少なくないと考えられますが、高齢者が他者に相談することは少ないことが指摘されています。うつに関する知識の普及・啓発活動などの保健活動は、高齢者自身のうつに対する気づきを促しますし、相談や受診しやすい地域づくりのためにも重要です。うつの予防には孤立を防ぐ地域づくりが大切ですが、とりわけ高齢者の場合には、閉じこもりや社会的な孤立を予防し、気晴らしや生きがいにつながるような人間関係を豊かにする場づくりが必要です。また、高齢者がいつでも相談できる機会を設けることも大切です。特にハイリスクな状況にある高齢者については、訪問などを通して状況を把握すると共に、高齢者と家族がいつでも相談できる関係づくりを進めるようにしてください。

地域支援事業では、一次予防の視点から、地域の高齢者全てを対象として普及・啓発、健康教育、健康診査、個別健康相談や指導等を行う介護予防一般高齢者施策と、二次予防の視点から要支援・要介護になるおそれのある虚弱高齢者（以下「特定高齢者」という）を対象とする介護予防特定高齢者施策を通してうつ予防に取り組んでいきます。また、特定高齢者として介護予防の対象とならなかった者についても、基本チェックリスト等によりうつが疑われる場合には、「心の健康相談」等の精神保健福祉サービスに適切につないでいくことが必要です。

介護保険制度がこれまで以上に予防重視型システムへ転換されることに伴い、高齢者に対する心の健康づくりや予防対策の普及、うつ傾向にある高齢者に早く気づいて相談や指導、機能訓練を行うことなど、地域におけるうつへの取組が求められるようになります。

このような介護予防に向けた取組をすすめるためには、実施主体である市町村がこれまで実施してきている既存事業や民生委員、食生活改善推進員等の地域の社会資源との有機的連携を

図りながら、地域支援事業を行っていくことが大切です。また、そのためには、ケアの対象者とケアの種類・方法・体制等を調整する「地域包括支援センター」の役割が重要になります。

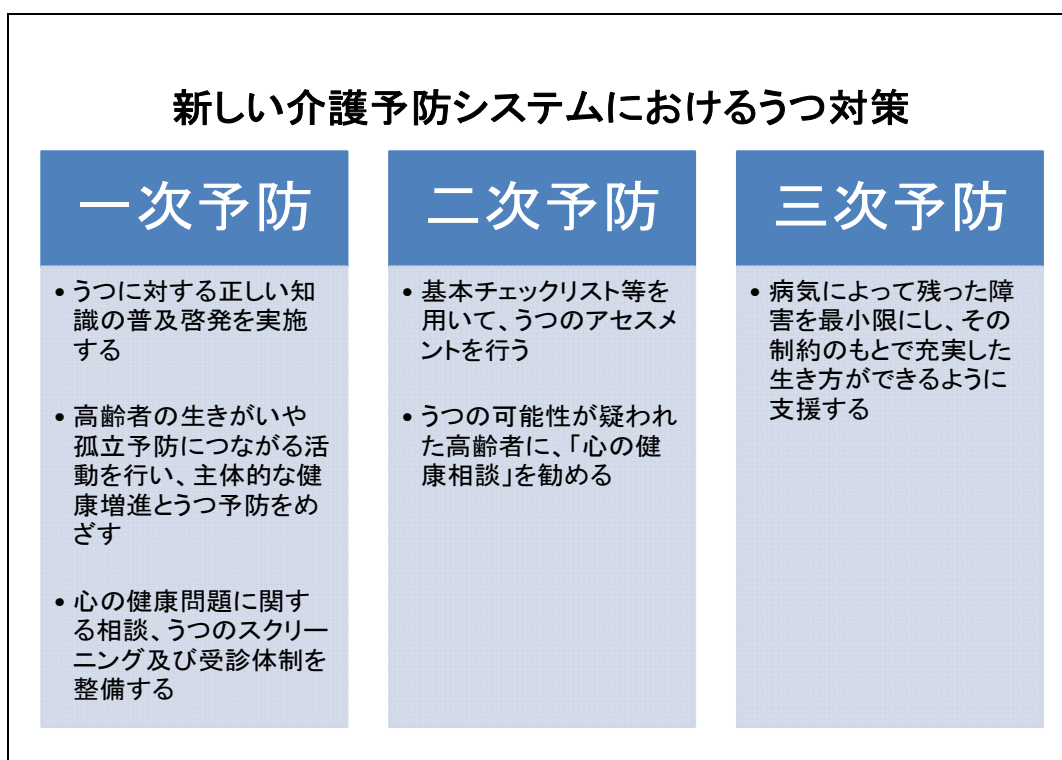
2. 2 新しい介護予防システムにおけるうつ対策（図3）

介護保険法の改正に伴い、介護給付を中心とした介護保険制度がこれまで以上に予防重視型システムへ転換されることになりました。要支援者に対する「予防給付」、要介護認定非該当者も含めた全ての高齢者に対する「地域支援事業」は、新たに制度化された取組です。さらに、地域支援事業の中の「介護予防事業」には、全高齢者を対象とした「介護予防一般高齢者施策（ポピュレーション・アプローチ）」と、特定高齢者を対象とした「介護予防特定高齢者施策（ハイリスク・アプローチ）」があります。

また、高齢者に限らず、地域の全住民に対して心の健康づくりやうつ予防に関する普及啓発を進めることは、地域全体の心の健康づくりに関する機運を高めることにつながります。このことから、積極的に地域への普及啓発を進める必要があることがわかります。

そこで、うつ対策活動を予防の観点から次にまとめることにします。それは、健康増進と疾病の予防を目的とした一次予防、早期発見、早期治療によって、病気の進行や障害への移行を予防する二次予防、病気によって残った障害を最小限にし、その制約のもとで充実した生き方ができるように支援する三次予防です。

図3 新しい介護予防システムにおけるうつ対策



2. 2. 1 一次予防としてのうつ対策

一次予防は健康増進と疾病の予防で、基本的には「[介護予防一般高齢者施策](#)」に対応します。そのためには以下のような方策が有効です。一次予防では、保健師、看護師、介護支援専門員、社会福祉士、精神保健福祉士、民生委員、保健推進員等が支援に加わるようにします。

① あらゆる機会を通してうつに対する正しい知識の普及、啓発に努める

地域住民向けの健康教育、健康教室、健康相談、広報誌・パンフレット・チラシ・啓発グッズ等の配布、健康手帳への記載等、あらゆる機会を通してこころの健康障害に対する正しい知識の普及、啓発に努めることによって、こころの健康の維持とうつ対策を行うようにします。

② 高齢者の生きがいや孤立予防につながる活動を行い、主体的な健康増進とうつ予防をめざす

地域自治会、老人クラブ等、地域のインフォーマルサービス資源の活用を図り、住民がストレスに積極的に対処できる方法を学習できる機会を設けます。季節に関わらず住民が集まって楽しめる機会を創造するなど、地域住民の生きがいづくりや孤立予防につながる活動を行うことも有効です。

③ 心の健康問題に関する相談、うつのスクリーニング及び受診体制を整備する

住民と行政及び専門職、地域の医療機関（専門科や一般診療科）が連携して、うつ病をはじめとする心の健康問題に関する相談やうつのスクリーニング及び受診体制を整備します。これによって、うつ病についての相談、医療機関への受診が適切に行われるようになることを目指します。ストレスを軽減してうつ病を予防できるように、積極的に心の健康づくりを進めることは、地域全体の健康づくりのためにも大切です。

2. 2. 2 二次予防としてのうつ対策

二次予防は早期発見によって、病気の進行や障害への移行を予防する段階で、基本的には「[介護予防特定高齢者施策](#)」に対応します。そのためには、保健師、看護師、社会福祉士、精神保健福祉士等が地域包括支援センターをはじめ、保健所、精神保健福祉センター等と連携しながら、うつの早期発見、個別相談や受診勧奨、治療介入等の適切な支援を行うことが重要です。

① 基本チェックリスト等を用いてうつのアセスメントを行う

二次予防活動の中心は、基本チェックリスト等を用いてうつのアセスメントを行い、うつ状態を早期に発見して該当者に情報提供することにあります。

うつ状態またはうつ傾向を有した住民は、ものごと消极的で人前に出ていきにくいといった医学的特性があることから、生活機能評価において把握するようにします。しかし、このような当該住民の自主的・自発的行動に基づく機会だけでは、うつ傾向の強い住民に気づけない懸念もあるため、うつ状態またはうつ傾向を有した住民の周囲にいる多くの地域住民や関係者・関係機関がうつについての正しい知識を有し、様々な機会をとらえて早期に発見できるようにすることが大切です。

一般には自分がうつだということに気づかないまま苦しんでいる人がたくさんいます。仮に気づいたとしても他の人に相談することをためらう人も少なくありません。だからこそ、うつについての正しい知識の普及・啓発活動や、精神疾患について抵抗なく相談し受診できる地域づくりが必要です。

② うつの可能性が疑われた高齢者に「心の健康相談」を勧める

アセスメントでうつの可能性が疑われた高齢者に対しては、市町村等が行う心の健康に関する相談