

介護にどう向きあうか？

～介護を自分ごととして考えるために大切な5つのこと～

総
会
記
念
講
演

日 時：5月24日（土） 15:00～16:30
会 場：ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室
講 師：西村 周三さん
（京都大学・京都先端科学大学 名誉教授）
参加者： 66 名



総会記念講演には国立社会保障・人口問題研究所の所長をされていた医療経済学者の西村周三先生を迎え、「介護への向き合い方」という私たち誰もがいずれ直面する重要なテーマについてお話し頂きました。

人口や労働力の問題などの社会的背景について統計データを用いて説明された上で、下記の5つの「大切なこと」を中心に話を進められました。

【5つの大切なこと】

- ① 老後のケアを具体的にイメージする
- ② お世話される準備をする(受援力)
- ③ 家族との関係を整理する
- ④ 地域とのつながりを持つ
- ⑤ 信頼できる社会をつくる

●人口問題

少子化は40年前からすごい勢いで起きていたが、長寿命化のために人口減があまり意識されていなかった。最近になって労働力不足が現実になり、初めて意識されるようになった。少子化から20年遅れて労働力が不足すると言う。

2040年には介護従業者不足が最も深刻になる。団塊ジュニア世代が担ってくれればいいが。

●健康寿命のこと

健康寿命の求め方を知ること。アンケートを行い、回答者の主観に基づき算出している（サリバン法※）。参考にはなるが、決して盲信してはいけない。

65才男性の平均余命は19.52年、女性は24.38年となっており、つまり65才の男性は平均でおおよそ85才まで、女性はおおよそ90才まで生きるということになる。私たちは自分の平均余命

を知り、健康寿命も参考にしながら、将来をイメージすることが大事。長生きすることを恐れることはないが、単身になる可能性やいつまで働くかななどを想像して見る必要がある。

※サリバン法…健康状態について質問し、「よい、まあよい、ふつう」の回答を健康とし、「あまりよくない、よくない」の回答を不健康とする。

●介護を受ける覚悟をもつこと

高齢化が進み(平均寿命の延び)、前述の健康寿命も年々伸びてはいるが（男性はここ1～2年は少し減少）、統計的に80～90才を迎えると概ね何らかの介護を受けることになる。他人事ではなく、自分の事として「介護を受ける覚悟」をもつことが大事。

●容れ物より中身が大事

介護を受けるようになった時に、特に単身になったとして、誰にお世話になるのか。事業所にお世話になるとすれば、どのようなサービスを受けるのか。容れ物（施設、病院等）について知っておくことも大事だが、どのようなサービスを提供しているのかを知ることが大事。介護を受けるとは、何か「特別な」お世話を受けるのではなく、日常出来ていないことを自分以外にしてもらうこと。

●介護を受ける訓練をする(受援力)

自分の気持ちを伝えることが日本人は苦手だ。人任せにせず、自分事として決めること。どのような介護をしてほしいのか介護者に伝えることはたいへん重要。何も言わず、どうしたら迷惑をかけないかを考えてしまうのは、かえって迷惑。介護を受ける訓練が求められている。

●多くの情報は入手できる

しかし、自分で決めることと、人に聞かないということとは全く違う。どんどん聞けばいい。

今の日本はその気になれば情報はたくさん入手できる。国もたくさんの情報を出しており、特に認知症に関する資料はたいへん優れたものだ。ネットを使う訓練をしよう！

●看護師や相談員と相談する

在宅医療や訪問看護に携わっている医師や看護師には素晴らしい方がたくさんいる。そういう方に相談することも大事。医療を受ける場合には特に役に立つ。先生はご自身の入院の経験をもとに、「メディカルワーカー」の重要性について語られた。

在宅医療や外来看護の他に、NPO団体など多くの機関が相談に応じている。おおいに活用したい。

●介護はすぐに受けられない

介護は医療と違い、必要な状態になってすぐに受けることはできない。病気になれば病院に行けばいいが、介護が必要になっても、介護認定の手続きを経なければならぬ。したがって、要介護の状態になる前に、仕組み、制度は知っておいた方がよい。

●家族に話しておく

介護を受ける状態になった時のこと、単身になった時のことを想定し、家族との関係を見直しておくことが重要。老後の資金について不安な場合は、自分の生命保険を子どもから融通してもらうのもいいのでは？資金の事だけではなく、自分の思いを伝えておくこと。

●地域とのつながりを持つ

単身世帯は10年後に激増する。単身高齢世帯が日常生活の援助を誰に頼っているかという国際比較調査（藤森克彦「単身世帯と介護」講演録より）によると、日本は「別居家族」が約67.3%で最も多く、「友人、近所の人」は36.9%、「頼れる人なし」が12.9%。一方、米国、ドイツ、スウェーデンでは「友人、近所のひと」が70%～80%で「別居家族」の約60%を上回っている。

単身世帯になった時のことを考えると、近所の人、つまり地域とのつながりが大切になる。介護サービスは事業所から受けるが、在宅での日常の

援助は地域（近所の人や友人）から受けることが必要となる。

●信頼できる社会をつくる

少子化や労働力不足の問題は政治的な課題であり、政治を信頼できるものにするのが求められるが、なかなか難しい。しかし、日本人は平均では教育水準が高いのでできるはず。ではどうしてできないのか。理由は意見が違う相手を認めないから。

また介護施設、介護サービスについて知り、しっかりと評価することも重要（第三者評価制度など）。有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅が近年増加しており、優良な施設もたくさんある。厚労省の資料にも掲載されているので参考にしてほしい。良い施設は応援したい。しかし同時に施設の発信力も求めたい。

以上、約1時間半にわたる熱気に満ちた講演はあっという間に終わりました。時間の制約もあり、認知症のことについては、MCI（軽度認知障害）の話などにとどまりました。配布資料には詳しく書かれているので、自習したいと思います。

会場はほぼ満員で、介護への向き合い方について多くの事を学ぶことができました。あらためて介護保険にかかわる会の活動の重要性について認識させられました。

(吉川正義 記)

【参加者アンケートより】

- 自分がどうしたいか考える人間になるためには、勉強していろいろと知ることが大事だと痛切に思いました。
- 介護を自分ごとと考えるのは大切だと納得しました。
- 今日来て良かったです。介護保険が始まった時、理論を勉強したのは西村周三先生のコラムでした。
- 話が面白く、深刻にならずに介護に向き合おうと思えるようになりました。
- 「70歳代、80歳代、90歳代は違う」というお話しにはハッとしました。手持ち資金や健康度、介護の必要性が違うのが分かりました。
- 今日のような講演をまたお願い致します。