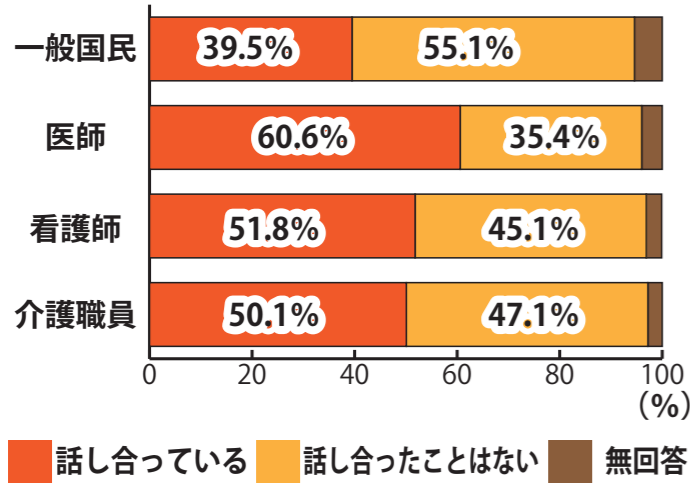


フォーラム Forum Senior Life News Letter

シニアライフ通信

図3

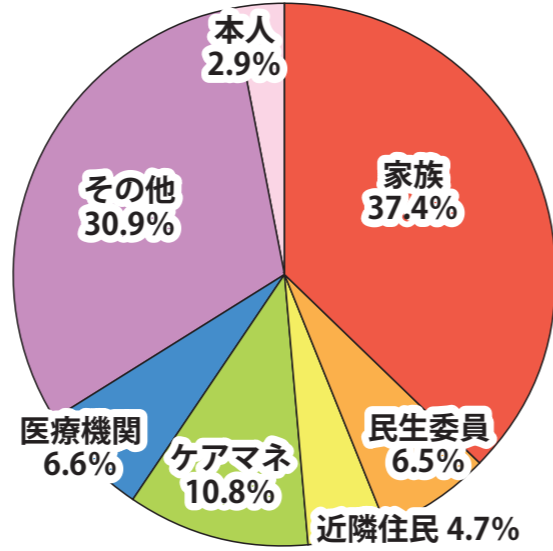
終末期について話し合っている高齢者の割合



出展：「人生の最終段階における医療に関する意識調査」
(国立長寿医療研究センター) より

図2

認知症を発見するケース



出展：「認知症と地域包括ケア」(国立長寿医療研究センター) より

特集

増える独居高齢者……実践したい アドバンスケアプランニング

ここ数十年で独居高齢者が飛躍的に増えているのをご存知でしょうか。昨今の研究結果によれば、独居高齢者は認知症のリスクが高まると言われています。本稿では、その対応策として衆目を集めるアドバンスケアプランニングについて考察を進めていきたいと思います。

◆増加傾向にある独居高齢者

「昨今は核家族化が進展し、独居高齢者が増えている」——そんなニュースを耳にしたことありますか。とは言え、日常生活で家族以外の独居高齢者を気にかける機会は少ないですし、あまりピンときませんよね。実際に数字で見てみましょう。1980年の独居高齢者は男性が約19万人、女性が約69万との統計があります。それから35年後の2015年には、男性が約192万人、女性約400万と、文字通り桁違いの数字になっています。総人口に対する割合でも男性が4.3%から13.3%、女性が11.2%から

21.2%とそれぞれ増加しています。独居高齢者が増加する主な要因はライフスタイルの変化で、実際に1980年代は親世代と同居する「3世代世帯」が全世帯の約40%を占めていましたが、2010年代には10%を下回るまで減っています。そうした社会構造の変化に伴い、高齢になって配偶者と死別などすると必然的に独居高齢者となってしまうというわけです。

◆問題視されるセルフネグレクト

では、独居高齢者が増加すること、どのようなことが起こり得るのか、考えていきましょう。ひとつに、独居高齢者は社会的に孤立しやすいことが調査

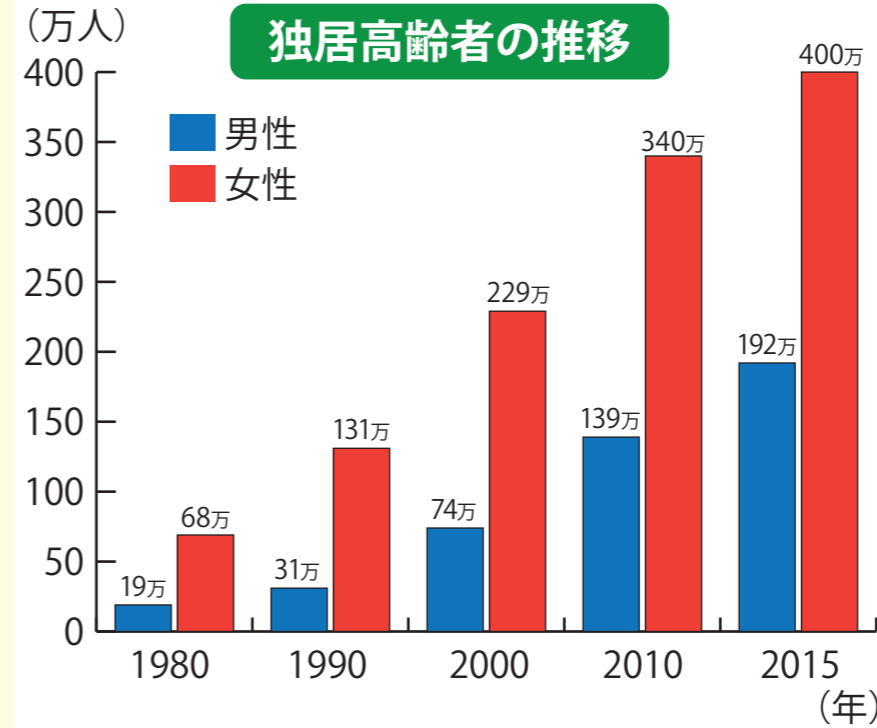
や研究によって明らかになっています。一人でいることで人と話す機会や外出の機会が減り、そうして人との交流が遠ざかると、考えることや動くことが減るため、認知機能、心身機能が衰えやすいと言われています。

こうしたリスクの中で、近年社会問題にもなっているのが、「セルフネグレクト」です。少し前の調査にはなりません。2011年の内閣府調査によれば、国内1万人前後の高齢者がセルフネグレクト状態にあるとされています。セルフネグレクトの状態になると「自分の衣服の清潔を保たない」「請求書の支払いをしない」「ほとんど食事をとらず、脱水症状や栄養不良になる」などの行動が目立つようになり、たまたまニュースなどで取り上げられる高齢者の「ミミ屋敷化」は、セルフネグレクトの最たるものであると言えます。そして、このセルフネグレクトは、認知症の進行が起因であるとされています。

◆アドバンスケアプランニングとは?

独居に伴い認知症のリスクが

出展：「令和3年版高齢社会白書」(内閣府) より



高くなるのは先に述べた通りですが、もう一つ、独居の場合は認知症の発見が遅れるというリスクもあります。認知症は早期発見・早期対応により、症状を緩和することが可能です。しかし、認知症は自覚することが難しく、認知症の発見は家族が4割近くを占めるとのデータもあり(図2参照)、独居の場合、認知症の発見が困難になります。

昨今は、認知症の独居高齢者による近所トラブルも増えていると言われています。そうした現状にも鑑み、認知症の高齢者に対する支援として注目されているのが、「アドバンスケアプランニング」です。これは、将来の医療及びケアについて、本人を主体に家族や近しい人、医療・ケアチームと共に話し合いを行い、本人による意思決定を支援するプロセスを指します。もと

もとは終末期医療の考え方として取り入れられ、厚労省や医療機関によって普及が進められてきました。こうした考え方を認知症の高齢者にも取り入れ、まだ意思疎通ができる段階で高齢者の意思確認をしておくことで、本人が望む支援を実践することができま

アドバンスケアプランニングが特徴的なのは、かかりつけ医や介護職だけでなく、ボランティアでもアドバンスケアプランニングを申告する代理人になることができる点です。その一方で、早い段階で独居高齢者の実態を把握するためには、近隣住民の「気づき」も必要です。現在、各自自治体で進められている「高齢者見守りネットワーク」などを活用して、早期発見を促進することが大切です。

全ての人が望んで独居しているとは限りません。年齢を重ね、身体的、あるいは精神的なことで自分の意思とは関わらず社会と距離が離れてしまう状況があるというのも事実です。転ばぬ先の杖ではありませんが、健康であるうちに家族や親しい人と人生会議を開いておくことが肝要です。現状、終末期について家族や医療関係者と話し合いをしていない高齢者は、4割に満たないとのデータもあります(図3参照)。人生100年時代の今、老後の生き方は自分で決めるといって考えを持ち、有意義なシニアライフを送るべく、是非アドバンスケアプランニングを実践していきましょう。

