

ノンフィクションライターの中澤まゆみさんに伺いました

高齢者の「入院と入院関連機能障害」を考える



中澤まゆみ（なかざわ・まゆみ）さんプロフィール

長野県生まれ。雑誌編集者を経てフランスに。人物伝『ビュー・ルターズ』を書くかたわら、アジア、アフリカ、アメリカに取材。『ユリ一日系二世NYハムに生きる』（文藝春秋）などを出版した。その後、自らの介護体験を契機に医療・介護・福祉・高齢者問題にテーマを移し、『おひとりさまの「法律」』、『男おひとりさま術』（ともに法研）、『おひとりさまの終活——自分らしい老後と最後の準備』（三省堂）、最新作『人生100年時代の医療・介護が「ハル」』（築地書館）を出版。毎日新聞オンラインで「医療プレミア」にコラム連載中。今秋『認知症に備える（仮）』共著：村山澄江（自由国民社）を出版予定。

今回はノンフィクションライターとして医療、介護、高齢社会をテーマに活動を続ける傍ら、自らもご両親の遠距離介護を続けてこられた中澤まゆみさんに「高齢者の入院」についてお話を伺いました。

Q: 様々なメディアでの執筆活動、講演活動で介護を続ける皆さんに情報発信していただいています。最近では介護の専門誌「Better Care」で長期にわたってご自身が体験された「遠距離介護レポート」を執筆されました。

中澤：95歳だった父（松本市在住）の入院体験を綴りました。高齢ではありましたが当時（2020年7月）は要介護1。在宅介護の力は借りていたものの、まだまだ元気だった一人暮らしの父は、自宅での転倒がきっかけで「検査入院」のつもりで入院して誤嚥性肺炎を起こし、1か月であつという間に要介護5の「寝たきり」状態になりました。職業柄様々な機会ですんできたつもりでしたが、父がこれほどのスピードで「寝たきり」状態になることは想定外のことでした。父の入院が高齢者の「入院」について改めて考えるきっかけになりました。

Q: 施設で生活されていたご入居者が入院され、ご家族や介護者から「入院できたから安心」という声も聞かれます。

中澤：まず、病院は「治療の場」であって「生活の場」ではないという事、そして入院によって身体機能・認知機能が低下し、「入院関連機能障害」つまり「廃用症候群」と「リロケーションメージ」がたやすく起こることを知ってほしいですね。「廃用症候群」とは、病気やけがで安静にすることで体を動かす時間が減り、身体能力の大幅な低下や精神状態に悪影響を起こす状態。高齢者にとって入院等による環境の変化（リロケーション）は、認知症悪化の引き金になるといわれます。

Q: 「入院」というきっかけで何故それほどのスピードで状態が悪化するのでしょうか？

中澤：まず、人は1週間の寝たきり状態が続くと筋力が10~20%、骨量が1%低下し、筋力低下や関節緊縮、心肺機能や咀嚼嚥機能の低下、更に認知機能の低下等のメージが起き、高齢者の場合はそれが特に顕著に現れるといわれます。現在の病院の状況は＜急性期・高度急性期病棟＞では看護師の配置は概ね「7対1」＜7人の患者に対し看護師1人（若しくはそれ以下）＞が基準で、＜通常介護施設では概ね「3対1」（3人の利用者に対し介護職員1人）＞に比べると極めて少ない。なので入院すると慢性的な人員不足と「リスク管理」の観点、つまりトイレに連れて行く時間の節約と転倒防止のために患者にオムツやバルーン・カテーテルの装着をします。そして、命取りになりかねない誤嚥性肺炎の防止と食堂に行く代わりに、ベッドでやわらか食を食べさせることになるのです、さらに認知症状のある人には身体拘束を行います。これらによって結果的に「寝かさざり」状態が続き、治療は進んでも介護度が上がるという悪循環に陥ります。これに追い打ちをかけるようにコト禍で面会も出来なくなったため、患者は会話もなく終日寝て過ごすしかないという日々が続き、完全な「寝たきり」状態に陥ってしまいます。

Q: 入院の原因にもよりますが、施設ではご入居者が入院され、退院されてくると介護度が2ステージくらい上っていることは少なくなく、施設で気長にリハビリを続けて、3カ月、半年かけ介護度を1ステージあげるという図式が出来上がっています。

中澤：それでも退院でき、施設といえども「生活の場」に復帰できればまだいいですよ。でも、入院が片道切符になってしまう。「ひとまず入院」が「ひとまず転院」になり、自宅や施設など「生活の場」への復帰ができなくなるケースは少なくありません。

Q: このような状況を回避する対策はあるのでしょうか？

中澤：ケースバイケースですので一概には言えませんが、一つは「入院治療が大前提」を捨て、入院が本当に必要かどうかをかかりつけ医と相談していただくこと。訪問診療や訪問看護の利用で自宅や施設でも病院と変わらない治療ができる場合もあるからです。また、入院するとしても出来るだけ短期間に退院を考えたほうがいいですね。入院になった場合もあらかじめ退院を想定し、病院の「医療相談室」や「地域医療連携室」等の医療ソーシャルワーカー、医師に積極的に相談を持ち掛けることも重要です。そしてもう一つ＜コト禍で難しい状況ではありますが＞できるだけ患者を見に行く。できれば患者に触れ合うなどのコミュニケーションを取ることも必要です。そして退院前にはかかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャー、介護スタッフを交えてケアカンファレンスをし、在宅での介護やリハビリに備えることも重要です。在宅での介護が困難と考えられる場合は施設探しも視野に入れなければなりません。しかし、夜の吸痰など医療行為が常時必要な場合はこれも困難になってきますが…、勿論、すべての入院が悪いわけではありません。自宅に患者を受け入れる環境が整っていなければ、病状が進むおそれもある。また、家族も介護の疲労がたまり、患者の介護どころではなくなってしまいます。

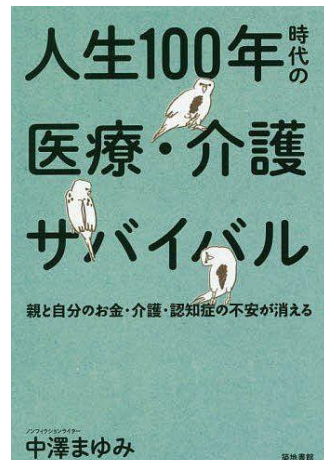
Q: 私たちグループホームの入居相談も入院中の方の相談が1/3 近くになり、退院後の「在宅復帰の困難」さが施設探しのきっかけになっていると感じます。

中澤：人は「生活の場」で生きてこそ人間らしく生きることができ、心の健康を保つことができるという事を知って欲しいです。

「入院したから安心」というのは高齢者にとっては真実とは言えません。短期的なリカを下げることではできるかもしれませんが、70以上の高齢者は10日間の入院で7年分の筋肉を失います。病気が治ったが、生活が失われることも…、入院そのものがリスクになる場合があることを知っておくべきです。



■中澤さんの「遠距離介護レポート」「いえに帰るために」連載中の『Better Care』。介護する人・介護される人の立場に立って、よりよい介護のあり方を追求し様々な情報を提供してくれます。「Better Care」は今や数少ない一般向けの介護雑誌、全国の介護に関わる最新情報を一般読者向けに分かりやすく届けてくれます。
■購読のお問合せ：樹芳林社
03-3341-8805
HP: bettercare.jp



■人生100年時代の医療・介護が「ハル」(築地書館)：老後の医療費と介護費、そして認知症への不安。介護する側もされる側も、生き方やケガのあり方を自分自身で決めるには、まずは制度やサービスの内容を知ることから。中澤さんの実践と取材を通して得られた豊富な事例と情報の数々を通してアドバイスする、今日から役立つ本。

川崎市幸区のグループホーム「第2バナナ園」より

テレビ体操がルーチン！

梅雨明けと同時に本格的な夏がやってきました。暑さと感染症対策で外出もなかなか出来ず運動不足気味になりがち、真剣に体調管理に留意しなければならない季節です。高齢者が体調を整えるには、規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動、そして昨今は感染予防とストレス発散が欠かせません。川崎市幸区のグループホーム第2バナナ園では体調管理とリハビリを兼ね、毎朝10時のNHKテレビ体操を朝のルーチンにしています。おかげか入居者様たちは毎日生き生きと過ごされています。今朝も時間になるとテレビのチャンネルを誰かが変えて準備万端です！「ほら、始まったよー」と声がかかると、各々がしていることを後回しにして姿勢を正します。そして、まずは深呼吸から。皆様、それぞれに体や手足を伸ばし始めます。入居者様たちも真剣ですが、何故かスタッフもどこからともなく集まってきて体操を始めます。皆揃ってお互いに声を掛け合いながら整列をしていくと本格的な感じになり、夏休みのラジオ体操のようです。

「ハイ、イ、ニ、サ、シ」と掛け声が響き渡ります。「朝、体を動かすとスッキリするね、深呼吸すると何だか気持ちが良いね。」と笑顔で楽しく体操をします。深呼吸や体操などは、体の緊張を緩め、心身共にリラックスさせる効果があるとの事、身体全体がスッキリとし気持ちよく一日のスタートがきれいです。しかし何よりも、皆様の楽しそうな笑顔が一番の効果なのかなと感じます。実は毎日NHKのテレビで放映される「テレビ体操（放送では「みんなの体操」）」は高齢者に負担が少ないようにラジオ体操に比べて運動量が抑えられているのが特徴だそうです、更に座位（椅子に座ったままの状態）での運動が取り入れられています。テレビではこれまでの立位運動と一緒に取り上げられているほか、日によってはインストラクターが座位運動ならではの注意点も解説してくださいませ、まさに施設の高齢者にはうってつけのトレーニングになるのです。これからも、いつまでも心身共に生き生きと暮らせるように第2バナナ園では朝のテレビ体操を続けていきたいと思っております。



「テレビ体操（放送では「みんなの体操」）」はコロナ禍の自粛期間にうってつけ」と若者の間でもSNSを中心に超話題になっています。テレビ番組というハードルの低さ、10分間という短い時間で効率よく全身を動かして伸ばしてくれる、毎日続けるとそれなりの「やった感もある」というのが理由だそうです。

川崎市中原区のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」より

母の日はお花のプレゼントとZOOMで!!

新型コロナウイルスで気分が上がらない毎日ですが川崎市中原区のグループホーム「バナナ園武蔵小杉」では5月9日の母の日、施設に暮らす母へと、多くのご家族から「感謝の気持ちに」とプレゼントのお花が届きました。続々とお花の入った箱が宅配便で届き「〇〇さんからプレゼントが届きましたよ!!」と伝えると皆ご入居者の表情がパッと明るくなります、一緒に箱を開けていき、お花が見えると明るかった表情がさらに明るくなり「ありがとうね」「素敵なお花ね」など本当に嬉しそうなご様子。また、そのお花を他のご入居者がご覧になり、うらやましように「綺麗なお花ね～」などと仰しゃられたりすると、届けられたお花を見つめられニコされる方、恥ずかしそうな素振りをされる方、涙を流す方もいらっしゃいます。施設のなかで、沢山の山のお花とその香り、そして皆様の素敵な笑顔でとても明るくなり、スタッフまでも幸せな気分になります。見返りを求めないプレゼントのもつパワーは凄いなと感じました。直接の面会が出来ず、母の日の前後にはZOOMアプリを用いてビデオ通話をかけてきて下さるご家族が多くいらっしゃったのもコロナ禍ならではのこと。「早く会いたいね」「また〇〇に行きたいね」などお話しされているのを横で聞きながら早く日常に戻り気軽に面会、外出、外泊していただける日々に戻れば良いと思わずにはいられません。こんなコロナ禍の中、私たちはいつ日常に戻っても良いように筋肉が衰えないよう体操などで体を動かし、また食事をたくさん召し上がっていただき、ご家族にお会いできるようになった時「ちっとも変わらないね!!」と言っていただけのように努めなければなりません。新型コロナウイルスの収束が見えず、直接お会いになることが出来ない今だからこそお花など心がこもったプレゼントのあたたかみがいつにも増してありがたく、心に響いたと思います。来年こそは母の日に直接お花をプレゼントして頂けるようになることを祈っております。



100年ほど前のアメリカでアン・ジャベイスという女性が亡き母を追悼するため、1908年5月10日にフィリデルフィアの教会で白いカーネーションを配ったのが始まりと言われます。母の日とカーネーションはセットのようで、花言葉も「無垢で深い愛」。因みに赤いカーネーションの花言葉は「母への愛」です。

バナナ園グループ

【グループホーム】

- 川崎大師バナナ園 ☎044-280-2386 ●第2バナナ園 ☎044-587-1773
- バナナ園武蔵小杉 ☎044-863-7101 ●バナナ園ほりうち家 ☎044-722-5361
- のんびりーす等々力 ☎044-750-9203 ●のんびりーす ☎044-422-2295
- バナナ園生田ヒルズ ☎044-911-1599 ●バナナ園生田の社 ☎044-789-5691/5692
- バナナ園生田の泉 ☎044-789-5693 ●バナナ園横浜山手 ☎045-264-9634



グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは右記の各施設もしくは総合案内

044-455-6119



バナナ園グループで働きステップ・アップをしませんか？ 介護スタッフ募集中

★介護はアイトイア～未経験だからこそそのアイトイが必要です！

■募集要項

★職種：ケア・スタッフ<①正社員/②非常勤職員>★無資格・未経験からスタート/年齢不問

★給与：① 月給：224,781円～<18歳資格なし夜勤6日含む>

② 時給1020<無資格>～1170円<介護福祉士>

※夜勤1回18,000～20,000円<介護福祉士>①②処遇改善加算交付金含

★時間：9:00～17:00 17:00～翌9:00

★待遇：社保・有休・交通費規定内支給：月額50,000円迄

★勤務場所：当社各施設10箇所の中から通勤し易い場所を選べます。

●問合せ：(株)アイ・ディ・エス 採用担当まで

☎044-455-6117

2022年3月新卒社員募集中

会社説明会随時開催中

エントリーはこちらから→



マイナビ2021



月刊 MONTHLY BANANA NEWS (毎月1日発行)
通算第200号 編集：株式会社アイ・ディ・エス
川崎市中原区新丸子町734-2 ☎044-455-6119
<HP> <http://www.bananaen.com/>