第2回
筋ジストロフィー介護者の健康管理について考える会

筋ジストロフィーの介護者のメンタルヘルスを保つために

2022 年11 月23 日

大阪大学　藤野陽生

本日のお話の概要：

+メンタルヘルスとは

+介護者のメンタルヘルス

+メンタルヘルスを保つために

自己紹介

メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは?

+こころの健康状態　ということです（精神、心理、気持ちなど）。

+健康な時：心が軽い、穏やか、やる気が沸いてくる　といった気持ちの時。

+健康が害された時：気分が落ち込む、ストレスを感じる、やる気が出ない、休んでもしんどい

　+普段の生活でよく経験すること

　⇔持続することで問題になる

ストレス?

+ （心理的）ストレス：外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態

+ストレスも生活の中で非常によく経験されるもの
  +嫌なこと、つらいこと、体の疲れ
  +うれしいこと、楽しいこともストレスになりうる

  +ストレスを与える出来事は非常に様々

ストレスの原因

+外部からの刺激はさまざま：
  +天候、騒音などの環境的要因
  +病気や睡眠不足などの身体的要因
  +不安や悩みなど心理的な要因
  +人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因

  +日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因

メンタルヘルスとは?

- 代表的なメンタルヘルスの問題：精神疾患、心身症など
- 精神疾患：生涯を通じて5人に１人が精神疾患を経験する
  - ストレスなどが積み重なることがきっかけとなり、誰でも経験する可能性がある
  - 眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

代表的なメンタルヘルスの問題：うつ病 ☹

+ 一日中気分が落ち込む、何をしても楽しめないなどの症状が中心
+ 眠れない、食欲がない、疲れやすいなどにより、日常生活に大きな支障が生じている状態

  + うつ病の背景には、精神的ストレスや身体的ストレスなどが指摘されることが多い / 明らかな原因が思い当たらないことも
  + 日本では、100人に約6人が生涯のうちにうつ病を経験します

代表的なメンタルヘルスの問題：**全般不安症** 😣

+慢性的にコントロール出来ない「心配」が中心（現実に起きる訳でなくても、想像して強い危機感を持って心配することなど）

+結果として、十分な睡眠がとれない、不安が持続することで筋肉の緊張による痛み、集中できない　などにより、日常生活に深刻な支障が生じている状態

+おおよそ100人に約2-3人が生涯のうちに経験するという報告があります

代表的なメンタルヘルスの問題：**睡眠障害**

+睡眠と関連して起こるさまざまな問題が含まれます

+身体的な睡眠関連疾患（睡眠時無呼吸など）を除いた不眠などがある

+寝つけない、何度も目が覚める、再び寝付けない、短時間で目が覚めてしまうなどの睡眠についての苦痛が中心

+結果として、社会での生活や活動に影響を及ぼしている場合に、診断される

ストレス状態の兆候(サイン)を知ること

+ **ストレス状態で生じる反応**
  + 眠れない
  + お腹が痛くなる
  + 怒りっぽくなる
  + 気分がのらない
  + 活動に参加しても楽しめない
  + など

+ 気づかないままストレスが重なる
  + 調子をくずす↘可能性に

+ **自分のストレスサインを知っておくことは大切**

+ 自分の状態を観察して、セルフケアが早めにとれるように（休息、気分転換　etc…）

介護者のメンタルヘルスの問題

介護者のメンタルヘルス

+患児の心理社会的QoLが介護者の情緒的負担と関連していた

DMD/BMDの子の母親へのニーズ調査（**50%以上でニーズがあった内容**）

+不確定な子どもの将来をどうしていけば良いか

+ *子どものDMDに関する不安をどう扱ったら良いか*

+*DMDの子の母親であることへの対処*

+ *他の人から必要な助けを得るためのより良い方法*

+ *セルフケアと幸福感やwell-beingを改善するための方法*

Baiardini (2011) J Child Neurol

介護者のメンタルヘルスに関わるニーズ

+DMDの母親のメンタルヘルスに関わるニーズ（中程度～高の割合）
  +子どもの病気に関する不安への対処（55%）
  +他の人からサポートを得る良い方法（51%）
  +自身の幸福感やwell-beingを高めるためのセルフケアの方法（51%）
  +健康的な生活のために時間を取ること（54%）
  +自分の感じ方が普通なのかを知ること（51%）

Peay (2018) J Genet Couns 27:197-203

介護者のメンタルヘルスに関わるニーズ

+レスパイトケアの利用について

+他の人にケアを任せることが心配（57%）

+利用して良い部分よりも大変さの方が大きい（17%）

+病気についての話し相手がいることが、レジリエンスの高さに関連

※レジリエンス：困難に適応していく能力

Peay (2018) J Genet Couns 27:197-203
久保ら (2010) 家族看護学研究 16(2): 91-100

介護者・養育者の適応に関わる要因

+介護者の「うつ気分の症状」と患者の「日常生活機能ADL」が関連

+介護者の「介護負担」と「うつ気分の症状」も強く関連

+親の適応と関連する要因

- +患児・患者の情緒的、行動的問題の程度
- +ソーシャルサポート（肯定的な病気の捉え方にも影響する）
- +配偶者からのサポート

Kurauchi (2019) J Neuromuscul Dis
Fitzgerald and Gallagher (2021) J Intellect Disabil
三浦・上里 (2005) 心理学研究, 76, 18-25
三浦・新村 (2010) カウンセリング研究, 43, 1-11

経過における出来事

“**専門家**”になっていく経過：
　近い関係性、支援者を信用することが難しくなることも

+養育者の役割への対処
　+今現在のことに注目する
　　+介護やケアの必要性に圧倒されないため
　　+問題が起こった時に対処するというスタイル
+病気の経過と治療
　+病気の進行や、患児・患者の反応を心配すること
　+治療（の副作用）とQoLを考えること

Donnley (2022) Disability and Rehabilitation

家族内でのコミュニケーション、サポート

+病気のことについて、どのように話すのか
  +子どもの年齢や発達により、両親が決定することになる
  +きょうだい児がいる場合には、知っている情報に差が生まれる

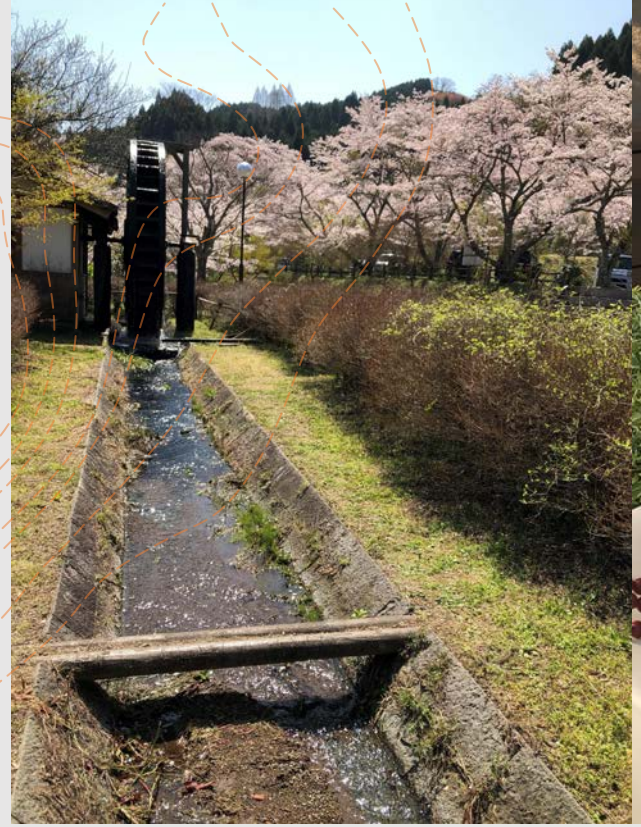
  +しばしば、家族内で話をすることは難しいことがある

Donnley (2022) Disability and Rehabilitation

支援のネットワーク

- 支援のネットワーク
- 支援のネットワークに関わりを持っていることは、個人のwell-beingを守ることにつながる
  - SNS
  - 家族会、患者会などのサポートグループ
- ただし、すべての人にとって良い訳ではないことも
  - 必要な時期やタイミングは、それぞれにある

Donnley (2022) Disability and Rehabilitation



閑話休題

メンタルヘルスを保つために

ストレスをためない暮らし方

+ストレスは誰にでもあります

+しかし、ストレスをためすぎると、こころや体の調子をくずしてしまうこともあります

+日常生活の中で、ストレスをためないコツ　として紹介されているもの

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/index.htmlより

ストレス状態の兆候(サイン)を知ること

+ **ストレス状態で生じる反応**
  + 眠れない
  + お腹が痛くなる
  + 怒りっぽくなる
  + 気分がのらない
  + 活動に参加しても楽しめない
  + など

+ 気づかないままストレスが重なる
  + 調子をくずす↘可能性に

+ **自分のストレスサインを知っておくことは大切**

+ 自分の状態を観察して、セルフケアが早めにとれるように（休息、気分転換　etc…）

休養：睡眠の質を高める

+良い睡眠を適切にとることは、脳の休め、回復させるために不可欠です。
+必要な睡眠時間は年齢によって異なります。
+質の良い睡眠がとれていない場合、目覚めたときにグッタリしていたり、十分に休めていない、集中力が低下しているなどの
+症状が出ることがあ

休養：睡眠の質を高める

+夜にカフェインやニコチンなどの刺激物を避ける

+睡眠中、涼しく快適な温度を保つ

+午後の昼寝は避ける

+ベッドでテレビを見たり、仕事をしたりしないように

+寝る前に頭をリラックスさせる時間を作りましょう

+早めの時間帯に運動するようにしましょう

リラックスすること

+リラックスして落ち着ける時間を楽しむことは、健康維持のための重要な要素

→幸福感を高め、長期的なストレスを和らげる

+リラクセーション：定期的に行うことでストレスや不安を和らげる＋気分を改善させる。笑うことなども。

+呼吸法：身体の感じに意識を向けて、ゆっくりと行う

Forbes H, et al. *Health Econ*. 2017;26(12):e67-e80.

リラックスすること：少しのヒント

+ “実際に”自分がリラックスできるものを知ること
  + 意外なほど知らないことも
+ 休息時間を”意図的に”確保する
  + 意図的に休むこと
+ 一週間のうち、少しでも休息を楽しむ
+ 自分の期待値を調整する
+ 自分に優しくすること
  + 完璧主義になりすぎていないでしょうか？

https://www.self.com/story/how-to-relax-according-to-therapists

ライフスタイル：生活習慣

+**まず、毎日の生活習慣を整えることが大切**：バランスの取れた食事、質の良い睡眠、適度な運動の習慣　など

+ストレスがたまったとき：日常生活の中で、リラックスできる時間をもつ

+例：ゆっくりと呼吸する（腹式呼吸）、窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/index.htmlより

頭を柔らかくしよう：考え方

+ストレスを感じていると、物事を固定的に考えてしまいやすくなる
  +「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないと、さらに強いストレスを感じる
  +問題点や良くないことに注目が向きやすくなる

+実際にできていること、うまくいっていることに注意を向ける
+考え方や見方を少し変えてみると、気持ちが少し和らぐことも

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/index.htmlより

困ったときは誰かに話してみよう：相談

+困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になる
話すことで自分の中で解決策が見つかることも

+友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる
人がいることは大切です

+こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談。

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/index.htmlより

メンタルヘルスの情報があるwebサイトなど

+みんなのメンタルヘルス総合サイト
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html

+こころの耳　https://kokoro.mhlw.go.jp/

お疲れさまでした！！