



在宅介護に関する意識と実態調査

高齢化の進展とともに、在宅介護は身近な問題としてクローズアップされてきています。

今年7月、実際に高齢者の在宅介護を行っている介護者の介護実態や、介護生活に関する意識を明らかにすることを目的として、全国規模の調査を実施しました。

その結果、多くの介護者が「自分が頑張らなければ」と強く思い、心身への強いストレスを感じながら頑張っている姿が浮かび上がってきました。その一方で心身への負担感が比較的少なく、介護生活と上手に付き合っている介護者がいることも分かりました。そこで心身へのストレスを分ける要素を探り、これからの在宅介護のありかたを考えてみました。

【調査方法】

- 調査対象：全国の介護・支援を要する（介護保険制度利用）高齢者（65歳以上）を在宅で介護している主たる介護者のうち、35歳以上の男女
- 有効回収サンプル数：530 サンプル（発送対象者数の79.1%）
- 調査時期：2002年7月
- 調査方法：郵送法（自記入式）

【調査結果概要】

I. 頑張っている介護者の現状 ~ 理想と現実のギャップと高まる介護ストレス

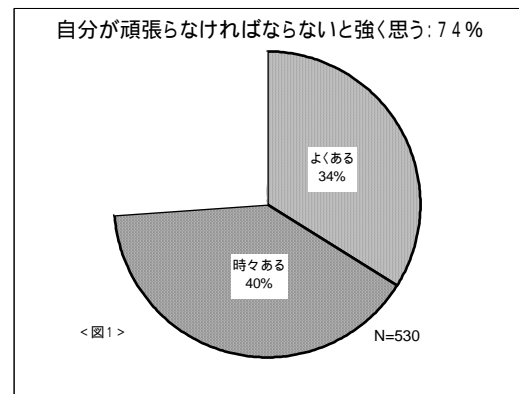
介護者の特性と「頑張っている」介護者

回答のあった530名の介護者の平均年齢は56歳、被介護者の平均年齢は83歳。介護者の年齢が65歳以上のいわゆる「老老介護」も全体の24%を占めています。

介護者の96%、被介護者の70%が女性で、介護者からみた被介護者の続柄は義理親が49%。つまりお嫁さんがお姑さんの介護をするのが多くみられる関係です。

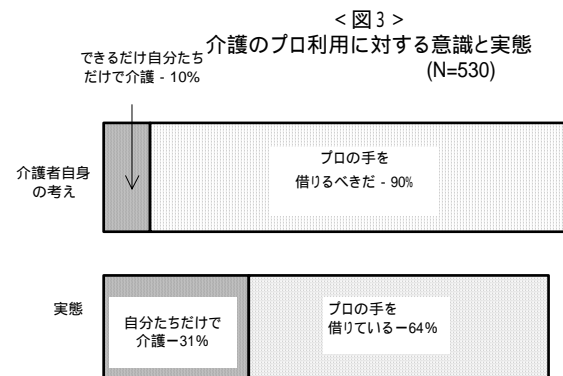
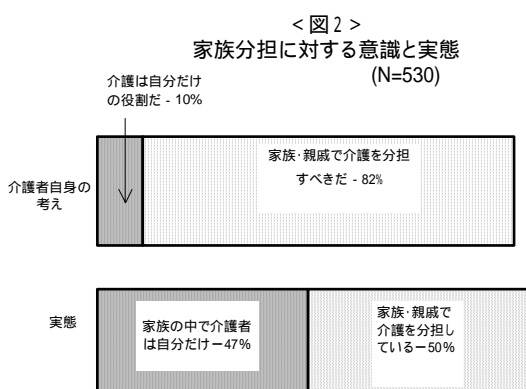
回答のあった介護者の実に75%が「自分が頑張らなければならないと強く思うことがある」と答えています（図1）。

なお、高齢者の介護は長期にわたり、平均で5.4年。10年以上介護している層が18%にのぼります。



介護分担の理想と現実

回答のあった介護者の82%が家族・親戚で介護を分担すべきだと考えていますが、実際には47%が「家族の中で介護者は自分だけ」と答えています。また、90%が介護の少なくとも一部をプロに任せたいと考えていますが、実際には「プロの手を借りて介護している」のも全体の64%にとどまっています（図2, 3）。





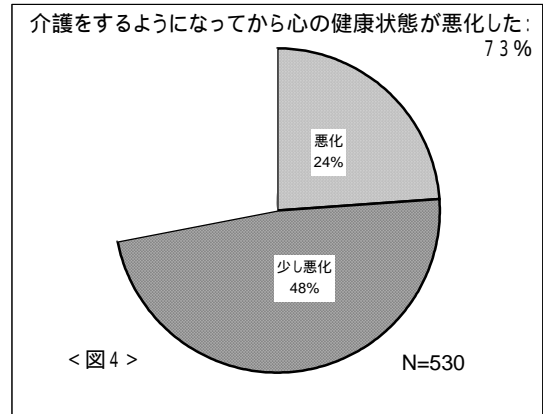
高まる介護ストレス

介護者の大半が、介護をするようになってから疲労感や不安感、犠牲感を感じており、介護が心身に大きな負担を与えていることがうかがえます。

例えば介護をするようになってから「体の健康の悪化を感じる」人は全体の58%。65歳以上の介護者の38%が、介護者自身も医者にかかったり薬を毎日飲んだりしている状態です。介護をするようになってからの体の不調内容としては、「体が疲れやすい(50%)」、「睡眠不足、眠れない(36%)」、「肩や首がこる(36%)」が上位となっています。

また「心の健康状態が悪化した」と感じる人は全体の73%(図4)。心や体の健康が「悪化した」と答えた層では自分自身の状態が「我慢の限界に近い」あるいは「限界を超えている」と答えた人が40%前後に達しています。

介護をしている人が感じているストレスとしては、「イライラして落ち着かない(78%)」、「この介護生活がいつまで続くのかと不安に思う(78%)」、「介護のせいで自分の生活が犠牲になっていると思う(69%)」などが挙げられます。

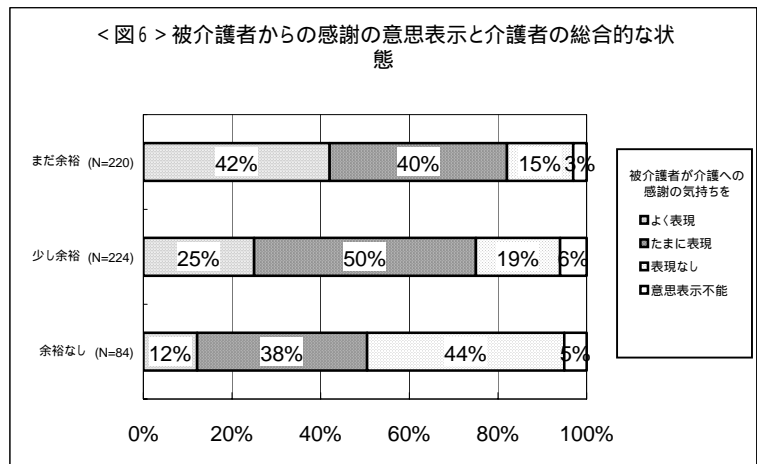
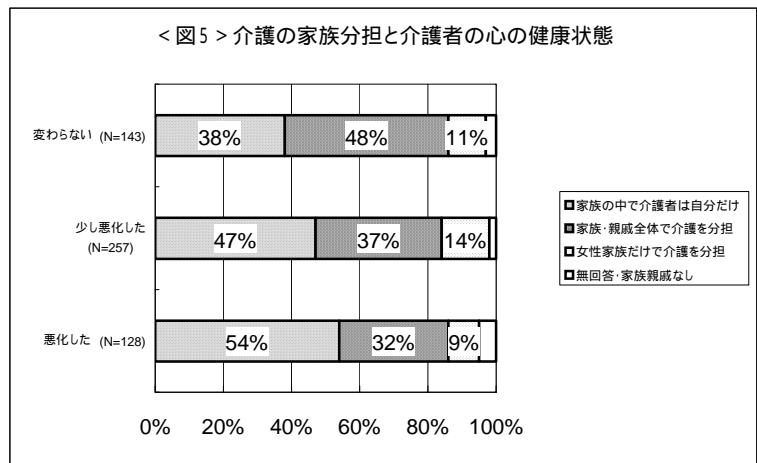


II. 介護者のストレスに影響する要素

調査結果を詳細にみても、介護ストレスの度合いや心の健康状態を分けるいくつかの要素があることが分かりました。

家族の理解と協力

介護の重い負担に対して家族の理解や協力が得られている場合、心の健康状態が「悪化した」と答えた人の割合は理解や協力が得られない場合と比較して少なくなっており、介護者の心の健康が保たれる傾向にあることがわかりました。実際の介護を家族で分担することだけでなく、家族、あるいは被介護者自身からの感謝の意思表示が介護者のストレスを減らすのに大きな役割を果たしています(図5、図6)。



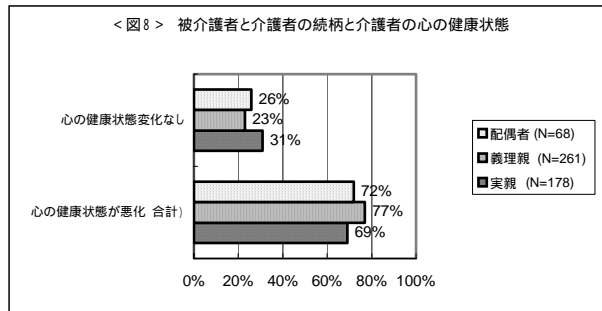
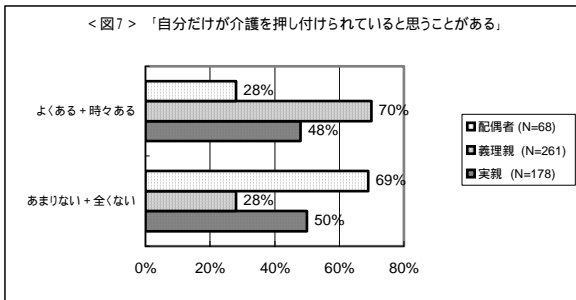


介護者と被介護者の続柄

介護者と被介護者の続柄によって、介護に対する受け止め方に違いが見られました。

介護者と被介護者の続柄 介護者の介護に対する考え方	全体 (N=530)	実親 (N=178)	義理親 (N=261)	配偶者 (N=68)
被介護者を大切にしたいし、介護から得るものは大きいので、 <u>自然に介護</u> している	42%	53%	34%	44%
被介護者を大切にしたいが、自分だけ背負わされるのは <u>納得できない</u>	18%	11%	25%	4%
介護は自分の役目で、 <u>責任を果たす</u>	35%	33%	34%	49%

被介護者が介護者の実親の場合は、介護しなければならない、という現実を介護者はごく自然に受け止め、介護から得るものは大きいと前向きに考える傾向があることがわかりました。一方、被介護者が介護者の義理親の場合には、自分が介護の役割を負わされるのには納得がいかない、と考える人が被介護者が実親や配偶者の場合に比べて多く、それが「自分だけが介護を押し付けられていると思う(70%)」(図7)といった被害者意識や、心の健康の悪化(図8)につながっているように見受けられます。また、被介護者が介護者の配偶者の場合には介護は自分の役目なので責任を果たしたいと感じる傾向がみられました。



排泄介助の有無

日々の介助のなかで特に大変なものとしては、「入浴(45%)」次いで「排泄介助(38%)」が挙げられていますが、被介護者に排泄介助が必要な層でみると、82%が排泄介助が特に大変な介助としてあげています。入浴介助は比較的プロのサポートが受けやすい(47%がプロ利用)のに対して、排泄介助はどうしても介護者自身が受け持つことになりがち(14%がプロ利用、42%が介護者自身)です。排泄介助をしている介護者は介護をするようになってから心身の健康状態が悪化する傾向が強く、さらに「介護のせいで自分の人生が犠牲になっている(75%)」といった被害者意識、「自分が頑張らなくてはと思う(84%)」という頑張り意識が、排泄介助ありの層では高率となっています。

排泄介助へのサポートと作業の軽減化が必要とされていることを感じさせます。

	「特に大変な介護」と答えた割合		主に介護者自身がしている介助 (N=530)	サポートのある介助 (N=530)
	全体 (N=530)	排泄介助あり (N=221)		
入浴	45%	52%	33%	47%
排泄の介助(トイレの介助やおむつ交換)	38%	82%	42%	14%



介護のプロの活用

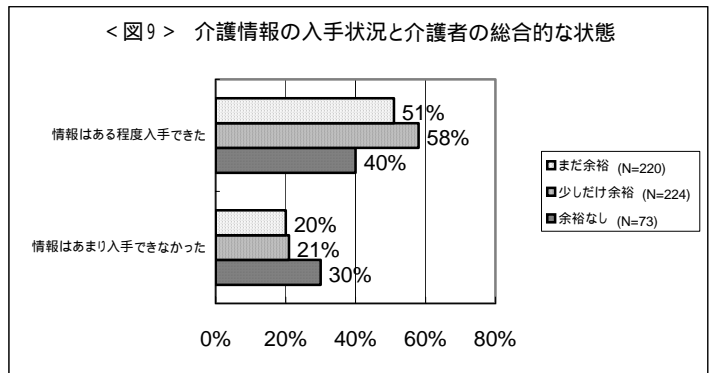
介護の負担を軽減する目的で、90%の人が在宅介護サービスを活用したいと考えており、介護の大変さやプロの活用について家族の理解もある程度得られるようになってきています。しかし、「対象高齢者が嫌がる(35%)」「家の中に他人が入ってくるのが嫌だ(23%)」などの抵抗感により、在宅介護サービスの利用が遅れがちです。

介護関連情報の入手状況

介護者が自分の欲しい介護に関する情報(介護の仕方、介護サービス・用品など)を比較的入手できている場合には、介護者の総合的な状態として、「まだ余裕がある」と答えている割合が多くなっています。

それは情報を得ることによって長い介護生活の見通しをたて、予め必要なサービスなどを準備することができるからと思われます。

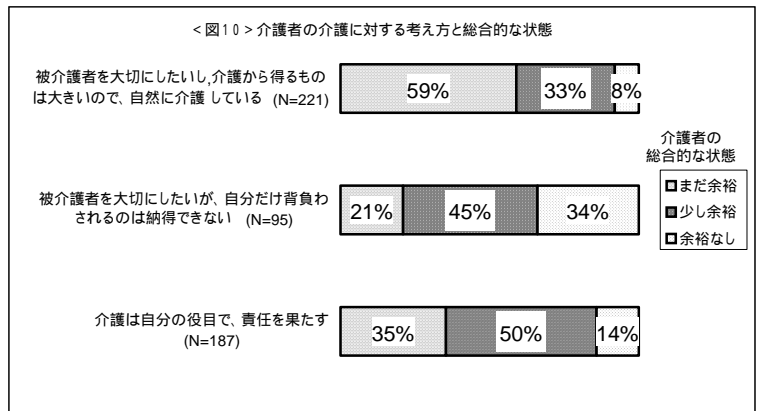
介護情報源としては、「ケアマネージャー・訪問看護婦・ホームヘルパー」が66%と突出しており、次いで「医師・看護師・病院・介護関係施設」が42%、「自治体の広報・案内」が42%となっており、身近な専門家が主な情報源となっています。



III. これからの在宅介護のこころがまえ ~ 頑張りすぎず、前向きに (がんばらない介護生活)

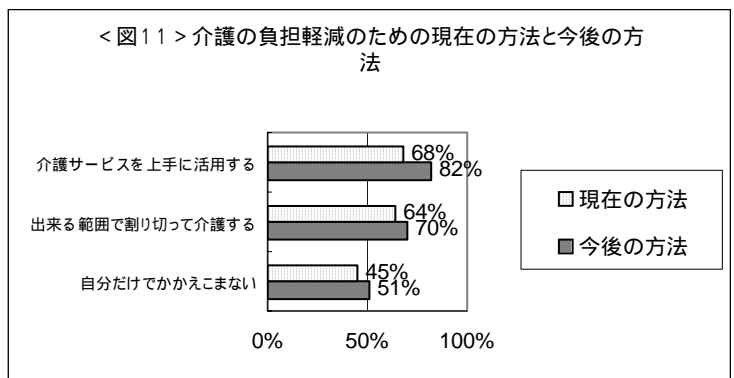
在宅介護を自然なこととして前向きにとらえているほど、介護者の心身に余裕が生まれています(図10)。

被介護者が感謝の意思表示を「よく表現する」と答えたのは、「介護に余裕がある」では42%、「余裕なし」では12%、また「介護者が単独で介護」では26%、「家族で分担」では36%と、介護に余裕がある人ほど、家族の介護分担がされているほど、被介護者が感謝の意思表示を頻繁に表現しているととらえられています。介護をひとりで抱え込まず、精神的にゆとりをもつことで被介護者と介護者との間で良好な関係が保たれていることがうかがえます。



介護の負担軽減のための現状での方法と今後心がけたい方法を比較すると「介護サービスを上手に活用する」「出来る範囲で割り切って介護する」「自分だけで抱え込まない」がわずかながら増加する傾向にあります(図11)。

これからの在宅介護のこころがまえとしては、「頑張りすぎず、前向きに」。介護サービスや介護用品と情報の両面から在宅介護者をサポートし、「がんばらない介護生活」を始めるための周囲の環境を整えることへのニーズがこれから高まっていくでしょう。



調査：P & G