都市型集合住宅における
孤独死予防活動の基盤づくり

嶋澤 順子 氏

東京慈恵会医科大学医学部看護学科地域看護学

要旨

本活動は、高齢化が顕著な都市型集合住宅地区自治会が、高齢者の生きる力を支え合う互助の仕組みづくりを、多職種の協力を得ながら実行することを目的とした。先ず、当該地区における住民のヘルスニーズを明確にするため、プライマリレベルの健康相談を実施した。明らかになったヘルスニーズに基づいた活動の一環として、地区に災害が発生したときにも互いの助け合い、協力を促進できるようなゆるやかなつながりのある地区の仕組みづくりを検討するための調査を実行した。

プライマリレベルの健康相談として、「まちの保健室」を開催した。看護学科4年生学生が、総まとめの実習を行う際のフィールドとし、「看護師のたまご」として活動に参加した。また、地区を担当する地域包括支援センター、市社会福祉協議会との共催で開催した。保健室は、計6日間開催し、簡単なヘルスチェックや食事状況調査、相談、関連資料類の閲覧、資料配布を行った。期間中の来所者は111名であった。明らかになったヘルスニーズは、ヘルスチェックなど気軽に足を運ぶ場所の存在、その場所での他者との交流、健康に関する情報、治療中の病気や家族の療養に関する相談ができる場所の存在であった。この結果に基づき、定期的な体操の集いを開催し、体操継続による体力チェックを兼ねたまちの保健室続編の開催を企画した。さらに、災害が起きた時の手助けや地区のあり方に関する調査を実施するなど、高齢者の生きる力を支え合う互助の仕組みづくりにむけた活動の基盤づくりとなった。

1.目的

本活動は、高齢化が顕著な都市型集合住宅地区自治会が、高齢者の生きる力を支え合う互助の仕組みづくりを、多職種の協力を得ながら実行することを目的とする。

2.活動の背景

当該地区自治会(以下A自治会)がある集合住宅は、都心から私鉄で約15分の調布市内にあり、昭和41年に竣工した86棟を擁する大規模団地内にある。A自治会が受け持つ地区(以降A地区)15棟670室には634室783人が居住している(平成29年2月現在)。65歳以上の居住者割合は約70%であり、市内でも際立って高齢化が進行している地区である。また、居住者の3分の2近くは20年以上居住している。

A自治会が地区の課題とするのは、まず、年間数名が単独で亡くなり数日経ってから発見されることである。A自治会は、この課題に対して、地区内の孤独死を可能な限り減らし、孤独死があってもできるだけ早く発見できるようにしたいと考えている。さらに、75歳以上の手助けを必要としている人を十分に把握できていないことも課題と考えている。A自治会では、この課題に対して、市から情報提供をされた災害時避難行動要支援者の状況把握を通して対応することを計画している。対応により、災害等緊急事態発生時に要支援者を手助けできる体制を創りたいと考えている。

A自治会では、これらの活動を通して、高齢者の生きる力を支え合う互助の仕組みが地区にできることを目指している。

3.活動内容

1)まちの保健室の実施

(1)活動場所：A自治会地区集会室
(2)開催期間：平成29年9月26日～10月4日のうち6日間。
(3)内容
来室者は時間内に自由参加する。問診時に希望の健康チェックメニューを確認し、順次健康チェックを行う。健康チェックの結果は、その場でフィードバックする。終了後は、資料コーナーで必要な資料を閲覧したり、持ち帰ったりしてもらう。
資料コーナーでは、お茶を準備し、来室者どうし、あるいはスタッフと話をしながら過ごしてもらう。
(4)スタッフ
東京慈恵会医科大学医学部看護学科教員3名、看護学科4年生3名(総合実習として選択した学生)、調布市社会福祉協議会地区担当者2名、調布市内地区担当地域包括支援センター地区担当者2名であった。
(5)来室者状況
①来室人数：合計111人であり一日平均18.5人であった。男性22名(19.8％)、女性89名(80.2％)であり、年代別では、70歳代が最も多く49名(44.1％)、次いで80歳代39名(35.1％)、60歳代(11.7%)であった。20歳代以下の来室は無かった。
②来室者の背景：居住地は、住宅内100名、住宅外11名であった。開催期間中の評判を聞いて来室したという住宅外からの参加もあった。
③健康チェック：体重、体脂肪測定、血圧、骨密度、口腔機能、食事内容調査等を実施した。
④相談内容：身体に関する相談9件、心に関する相談3件、食事に関する相談5件、生活に関する相談5件であった。家族の健康に関する深刻な相談があり、社会福祉協議会を通して調布市の専門的相談に繋いだ。具体的な相談内容として、次のような内容であった。
＜身体のこと、健康チェックについて＞
体重を減らしたい、どのような状態か知りたいと思った、これからの注意点、
＜発現している症状について＞
腹部に痛みがある、腰がよくない、認知症が始まってすごく悩んでいる、腰痛(特に右足不自由)、肝脂肪あり、肩が痛い、足指のしびれ、膝関節痛
＜食事のことについて＞
偏った食事を自覚している、甘いものが好きだが糖の薬を服用、食べすぎかと思っている
＜治療中や診断を受けた疾病のことについて＞
血圧の薬を服用中、糖尿病の食事について、頚椎症
＜家族のことについて＞
息子が透析中でどのように接していくか悩んでいる
＜これからのことについて＞
地域高齢化社会に近隣の人たちとの関係など

4.活動結果から考える今後の活動について

1)まちの保健室開催からわかったこと
(1)来室時の問診票に記載された「来室理由」「相談内容の自由記載」から、骨密度測定をきっかけに、身体状態の確認など簡単な健康チェックへの関心があることが確認できた。“これからの注意点は？”などのように漠然とした健康チェックの動機もあった。また、健康に関する情報を知りたい、という意向もあった。
(3)現在治療中、あるいは過去に診断を受けた疾病について、(どうしても相談したいというニーズがあるわけではないが)スタッフとのやり取りの中で、自己管理のあり方について確認してもらうことができた。
(4)配偶者が亡くなり寂しくて時間を埋めたい、という訴えがあった(複数)。食事について保健指導する場面などで、思いがけず話題となった。
(5)食事バランスが悪い人が複数いた。
(6)家族に関する相談ニーズを抱える人がいた。中には深刻な相談を持つ人がいたため、共同開催者である社会福祉協議会地区担当者の相談に繋いだ。
(7)認知症に関する相談ニーズがあった。
2)今後必要と考えられること
(1)個人の健康管理を入り口に、気軽に相談できる場所、情報収集できる場所の設定
①健康チェック：期間を限定して「まちの保健室」を開催。開催期間中看護師あるいは保健師の駐在が必要。
②地域包括支援センター、社会福祉協議会、調布市高齢者支援課に相談が繋がる仕組みが必要。
(2)(1)を実施するために、取り組む
①実態把握：調査票を作成し、ニーズ調査を行う。特に、災害発生時の相互の助け合いについて確認する。
②ラジオ体操に代わる体力づくり運動の実施