

人の悪口を言うようになった」など精神疾患や認知症の早期発見のきっかけになるものもあります。女性が、母親をとてもこまやかに見ていることに驚かされません。

またご自分のことでは、人間関係が一番多いですね。夫やしゅうとめ、職場、また不倫の相談などもあります。なかにはうつ病で通院中という方もおられますが、「話して楽になりました」と、いわゆるストレス対処として電話を上手に使っていたでいます。

子どものことについては、「薬物やアルコールがやめられないようだ」「何カ月も引きこもっている」など依存症やひきこもりの相談がしばしばあります。父親についての相談で最も多いのはアルコール依存症についてでしょうか。ずっと他人に相談できなかった母親に代わって、娘が気づいて相談してくるケースが多いようです。

女性は相談窓口を上手に活用してはいますが、もちろんすぐには片付かない問題もあります。その代表的なものが依存症です。

人はストレスがかかった時に、心や体に出るような影響が出てきます。うつ病や抑うつ状態、不安神経症などメンタル面に出てくるもの。または胃潰瘍やぜんそく、円形脱毛症などの心身症。それともう一つが依存症なんです。お酒やギャンブル、薬物などに依存してしまい、結果的に多重債務に陥ってしまう場合もあります。

依存症の方は、はたから見れば自分勝手に見えるかもしれませんが、ところが

本人にとつては心の痛みの自己治療なんです。依存症には、アルコールなど気分を変えてくれる物質へのめり込む「物質依存」、シヨッピングやギャンブルなど高揚感を与えてくれる行動プロセスへのめり込む「プロセス依存」、自分が他人のために奔走したり相手を思い通りに行動させようとする「人間関係依存（共存）」などがあります。

依存症に立ち向かうには、強くなるより賢くなることや、「干渉しない」「しからない」「後始末をしない」など家族の協力が必要。女性はこまやかでよく気が付く方が多いんですが、ともすると相手を変えられると思ってしまうこともある。ところが実際は人は変えられません。変えられるのは自分だけ、という理解と思いやりのある人間関係をつくるのが大事です。

最後の講演は、座長をお願いした熊本大学大学院生命科学研究所神経精神医学分野教授の池田学先生に「介護とうつ」の演題で、認知症介護の多くに妻、娘、息子嫁などの女性が関わっており、それに伴うストレスの解消法のヒントなどについて講演をいただきました。内容の概要は次のとおりです。

わたしは老年期の精神医学を専門としています。認知症やうつ病の方も多く診ている中で、「介護とうつ」というテーマは特に現代の日本に生きる女性にとつて大きな問題だと思っています。

日本は、高度経済成長著しい一九七〇年に六十五歳以上の高齢者の割合が七％を超え、高齢化社会に入ったと言われて

います。九五年に一四％、二〇〇五年には二〇％、現在は二三％を越えました。これは学問的には超高齢社会と呼ばれています。

日本以外にも、北欧諸国などには超高齢社会の国はありますが、日本はかつて人類が経験したことのないスピードで高齢者人口が急増したせいで、高齢者の受け入れ体制が間に合っていない。社会のシステムもできてないし、一般市民も超高齢社会での生き方を考えられていません。そこが大きな問題点だと思っています。

年を重ねると、ジェンダー・ロール（性的役割）の喪失や、それから解放される時期がやってきます。男性は定年を迎え、女性は子育てをしなくてよくなる。「さあ、ここから新たな生活をしていこう」という矢先に、介護の問題が突然やってくる訳です。日本も欧米に近い考えになつてきましたが、まだまだ「介護は女性がやるべきだ」「やって当然」と思っている女性も少なくありません。

高齢者二人の世帯で夫が認知症になつた場合、夫が担っていた一家の大黒柱としての役割も負い、さらに夫の介護もやらなくてははいけない。そして今まで自分が担っていた家事も引き続きやっていく。非常に大変なことがこの時期に起こってきます。もちろん、その逆の場合もあり、男性にとつては今までやったことのない家事などをしなくてははいけない状況に立たされることとなります。抑うつ的介護者と非抑うつ介護者の介護負担度をアンケートを取って比較したところ、抑うつ的介護者の方が、非抑うつ的介護者より

も負担度が倍以上高いという結果が出ています。

一方、六十五歳までに発症する若年性認知症の介護の場合は、一家の収入源がなくなるといった経済的な問題や、若い方に介護サービスを提供する施設が非常に少ないといったことから介護者に大きなストレスがかかります。わたしたちは専門スタッフが自宅まで訪問したり、地元施設に交渉して若年性認知症の方が安心して利用できるような体制を整えてもらうような試みを行っています。

約三〇〇人の来場者があり、講演終了後のパネルディスカッションでは、講演者全員が登壇し、あらかじめ寄せられた質問と会場からの質問に講演者が答える形で行いました。内容を、八月二十七日の新聞紙面に掲載しました。

今後の予定ですが、第四十七回セミナーは、平成二十四年十月二十日に熊本テルサにおいて、「膠原病と自己免疫疾患」と題して、一生を通してホルモンバランスが大きく変わりやすい女性の罹患率が相対的に高い疾患について、熊本膠原病研究会の協力を得て、「関節リウマチ」、「全身性エリテマトーデス」、「シエーグレン症候群」などの疾患を取り上げ、それらの病態や治療法などについて解説・紹介する予定です。

第四十八回セミナーは、平成二十五年二月十七日に熊本テルサにおいて、「女性のがんを考える」と題して、ピンクリボン運動などを通じ検診促進や病気の理解が深まっている「乳がん」、若年期でのワクチン接種が予防に効果的と言わ